西区サロン＆立ち寄り処カレンダー

2026 10月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2 ⑱ミロー 13:30~14:30	3
4 ㉒初心者健康麻雀教室 11:00~16:30	5 ⑫百歳体操＆歌体操 10:00~12:00 社 手芸サロン 13:30~15:30	6 ⑪シャラナム 14:00~16:00	7 社 カラダのつくり方サークル ①13:30~ ②14:30~	8 ⑨ひばりの会 13:30~14:40	9 社 朗読・音読サロン 13:30~15:30 ④そんぽのカフェ 14:00~15:30	10 ⑯ハッピーカフェ 14:00~16:00
11	12 スポーツの日	13 ③千代崎見守り脳トレ健康麻雀 13:30~16:30頃 ⑦こすもすカフェ 13:30~15:00 ⑬いちご(一期)カフェ 14:00~15:30	14 ⑧卓球の時間ですよ~♪ 13:30~15:00	15	16 ⑥川口ほっこりサロン 13:30~15:00	17
18 ㉒初心者健康麻雀教室 11:00~16:30	19 ⑩陽だまりサロン 10:00~11:30 ⑫百歳体操＆歌体操 10:00~12:00 ⑮みんなの歌声カフェ[角]kaku 10:30~12:00	20 ②立ち寄り処 仁生会 内藤病院 13:30~14:30	21 ⑤お茶や 10:00~11:30 社 カラダのつくり方サークル ①13:30~ ②14:30~	22 ③ちよちゃん 14:00~15:00	23 社 朗読・音読サロン 13:30~15:30 ④そんぽのカフェ 14:00~15:30	24
25	26 社 ワイワイほっとサロン 10:30~12:00 ⑧スマホの時間ですよ~♪ 13:30~14:30 ⑭リズム体操 13:30~15:00	27 ①ひまわりてらカフェ 13:30~15:00 ③千代崎見守り脳トレ健康麻雀 13:30~16:30頃 ⑪縁ほーむ 14:00~16:00 ⑬いちご(一期)カフェ 14:00~15:30	28 ⑪メディカルほっとルーム 13:00~15:00	29	30	31

10月のお休みと開催日の変更について

⑧スマホの時間ですよ~♪：10月は第４月曜日の10月26日（月）に開催。
⑩陽だまりサロン：10月は第３月曜日の10月19日（月）に開催。
⑫百歳体操＆歌体操：第２月曜日の10月12日（月・祝）はお休み。
⑭リズム体操：第２月曜日の10月12日（月・祝）はお休み。

今月のピックアップ 生活支援コーディネーターだより

地図中 No.10 明治

陽だまりサロン

明治地域に新たな通いの場「陽だまりサロン」がオープンしました！地域住民同士の交流を目的に理容店の空き時間を活用したサロンです。

９月２日(水)のプレオープンの日は地域住民の方が参加し、顔や耳、頭部のツボを刺激してセルフマッサージの仕方を教えてもらいました。普段はなかなか触らない場所なので、血行が良くなり表情が和らいで素敵な笑顔があふれていました。最後にみんなで円座になって、占いをテーマにおしゃべりに興じました。

日時 毎月 第2月曜日　10:00~11:30
場所 立売堀1-6-10　理容奥成
対象 どなたでも
内容 お顔ほぐしの仕方とおしゃべり会
※ワンポイントメイクやスキンケアレッスンなどもします。

参加費 300円

10月からも顔のマッサージをしてリフレッシュした後、交流をします。ぜひお越しください。

主催者の西川さんからのメッセージ

『笑顔になりたい人が、ふらっと立ち寄れる場所』　年齢に関係なく、自分を大切にできる時間を届けたいと思っています。おしゃべりをしたり、笑ったり、ちょっときれいになったり。帰る頃には、「今日は来てよかった。」そんな気持ちになっていただけたら嬉しいです。なんだかホッとする、また来たくなる。そんな居場所を、この理容室で育てていきたいと思っています。どうぞお気軽に遊びに来てください♪

大阪西区100才倶楽部 主催のサロン紹介

朗読・音読サロンのメンバーが朗読劇を披露

西区サロン＆立ち寄り処カレンダーに掲載されている、「百歳体操＆歌体操」や「ワイワイほっとサロン」を主催している『大阪西区100才倶楽部』さん。毎月、西区ボランティア・市民活動センターで「手芸サロン」(毎月第１月曜日・13:30~15:30)と「朗読・音読サロン」(毎月第２・４金曜日・13:30~15:30)を開催しています。

先日、「朗読・音読サロン」のメンバーが「ワイワイほっとサロン」で朗読劇を披露しました。声色を変えて１人で何役もこなし、練習の成果を発揮されていました。どっと笑いが起こる場面も見られ、観覧の皆さんも朗読劇の世界に引き込まれていました。

「手芸サロン」と「朗読・音読サロン」にご興味がある方は直接活動場所にお越しください。

発行・問合せ：西区社会福祉協議会　TEL. 06-6539-8075 FAX. 06-6539-8073
生活支援体制整備事業(西区新町4-5-14　西区役所合同庁舎６階) 休館日：毎週日曜日、及び国民の祝日・休日と年末年始(12月29日~1月3日)
発行後、開催状況が変更となる場合があります。変更があった場合、西区社会福祉協議会のホームページでお知らせします。

西区サロン&立ち寄り処

問い合わせ先 西区社会福祉協議会 TEL.06-6539-8075

西六

社 60歳からのカラダのつくり方サークル

日時 毎月第1・3水曜日
①13:30～14:00
②14:30～15:00

場所 新町4-5-14 西区役所合同庁舎6階 西区社会福祉協議会

対象…60歳以上の方
内容…体操

参加費 無料

★初めての方は、西区老人福祉センターまでご連絡を!
(TEL.06-6582-9552)

西六

社 ワイワイほっとサロン

日時 毎月第4月曜日
10:30～12:00

場所 新町4-5-14 西区役所合同庁舎6階 西区ボランティア・市民活動センター

対象…どなたでも
内容…体操、歌、茶話

参加費 200円 お茶・お菓子付

★参加希望の方は柳井さんまでご連絡ください
(TEL.090-9621-1132)

西六 NEW

社 手芸サロン

日時 毎月第1月曜日
(8月お休み)
13:30～15:30

場所 新町4-5-14 西区役所合同庁舎6階 西区ボランティア・市民活動センター

対象…どなたでも
内容…フェルト手芸、編み物など

参加費 100円 ※材料は各自持参

西六 NEW

社 朗読・音読サロン

日時 毎月第2・4金曜日
(8月お休み)
13:30～15:30

場所 新町4-5-14 西区役所合同庁舎6階 西区ボランティア・市民活動センター

対象…どなたでも
内容…発声練習、活舌練習、文章の朗読

参加費 300円

九条北

1 ひまわりてらカフェ

日時 毎月最終火曜日
13:30～15:00

場所 九条3-18-20 勝光寺

対象…どなたでも
内容…健康体操、ティータイム

参加費 100円～ お茶・お菓子付

九条東

2 立ち寄り処 仁生会 内藤病院

日時 毎月第3火曜日
13:30～14:30

場所 九条1-15-25 内藤病院居宅介護支援事業所

対象…どなたでも
内容…健康講座、体操、ティータイム、マッサージ

参加費 無料 お茶・お菓子付

千代崎

3 立ち寄り処 ちよちゃん

日時 毎月第4木曜日
14:00～15:00

場所 千代崎2-16-15 千代崎会館

対象…どなたでも
内容…体操、健康に関するお話、茶話

参加費 無料

千代崎

3 千代崎見守り脳トレ健康麻雀

日時 毎月第2・4火曜日
13:30～16:30頃

場所 千代崎2-16-15 千代崎会館

対象…少しでも麻雀をしたことがある方
内容…健康麻雀

参加費 無料

★初めての方は、西区社会福祉協議会までご連絡を！
(TEL.06-6539-8075)

日吉

4 そんぽのカフェ

日時 毎月第2・4金曜日
14:00～15:30

場所 南堀江4-30-4 SOMPOケア ラヴィーレ南堀江

対象…どなたでも
内容…体操、ティータイム

参加費 無料 お茶付

日吉

5 お茶や

日時 毎月第3水曜日
10:00～11:30

場所 南堀江4-24-6 宇治和束園

対象…どなたでも
内容…茶話

参加費 無料 お茶付

本田

6 川口ほっこりサロン

日時 毎月第3金曜日
13:30～15:00

場所 川口1-3-8 川口基督教会

対象…どなたでも
内容…体操、ティータイム

参加費 無料

★ティータイム中の飲み物は各自持参です

広教

7 こすもすカフェ

日時 毎月第2火曜日
13:30～15:00

場所 江之子島1-8-44 コスモス苑

対象…どなたでも
内容…喫茶

参加費 100円

★不定期で『おさんぽカフェ』を開催
詳しくはコスモス苑まで
(TEL.06-6225-2662)

江戸堀

8 スマホの時間ですよ～♪ (スマホ教室)

日時 毎月第2月曜日
13:30～14:30

場所 江戸堀3-8-1 江戸堀連合会館

対象…どなたでも
内容…スマホ教室、茶話

参加費 500円 お茶・お菓子付

★ご自身のスマホを使って学びます。事前申込み制
★参加希望の方は江戸堀連合会館までご連絡を！(TEL.06-6444-1122)

江戸堀

8 卓球の時間ですよ～♪

日時 毎月第2水曜日
13:30～15:00

場所 江戸堀3-8-1 江戸堀連合会館

対象…どなたでも
内容…卓球

参加費 無料

★室内用シューズ、水分補給用の飲み物を必ず持参ください

西船場

9 ひばりの会

日時 毎月第2木曜日
13:30～14:40

場所 京町堀1-11-30 西船場会館

対象…どなたでも
内容…体操、おしゃべり

参加費 100円

明治 NEW

10 陽だまりサロン

日時 毎月第2月曜日
10:00～11:30

場所 立売堀1-6-10 理容奥成

対象…どなたでも
内容…お顔ほぐしの仕方とおしゃべり会

参加費 300円

広教

11 よろず寺カフェ シャラナム

日時 毎月第1火曜日
14:00～16:00

場所 立売堀4-6-16 須原山(すげんざん) 正福寺(しょうふくじ)

対象…どなたでも
内容…茶話、時々イベント

参加費 100円～ お茶・お菓子付

※イベントにより参加費変更

広教

11 縁(えにし)ほーむ

日時 毎月第4火曜日
14:00～16:00

場所 立売堀4-6-16 須原山(すげんざん) 正福寺(しょうふくじ)

対象…どなたでも
内容…終活に関するミニ講座、茶話

参加費 100円～ お茶・お菓子付

※イベントにより参加費変更

広教

11 メディカルほっとルーム

日時 偶数月第4水曜日
13:00～15:00

場所 立売堀4-6-16 須原山(すげんざん) 正福寺(しょうふくじ)

対象…どなたでも
内容…血圧測定・健康チェック・体調や日々の相談

参加費 100円 お茶付

広教

11 「シャラナム健康ストレッチ」 "無理なく楽しく健康づくり"

日時 奇数月第4水曜日
14:00～16:00

場所 立売堀4-6-16 須原山(すげんざん) 正福寺(しょうふくじ)

対象…どなたでも
内容…健康ストレッチ

参加費 300円 お茶付

堀江

12 大阪西区100才倶楽部 百歳体操&歌体操

日時 毎月第1・2・3・5月曜日
10:00～12:00

場所 北堀江3-10-11 寶生教(ほうせいきょう)内

対象…どなたでも
内容…百歳体操(いきいき・かみかみ)、歌体操

参加費 200円

西六

13 いちご(一期)カフェ

日時 毎月第2・4火曜日
14:00～15:30

場所 新町4-10-10 医療生協ながほり通り診療所

対象…どなたでも
内容…体操、茶話、脳トレなど
日によって内容が変更となる場合があります

参加費 100円

明治

14 リズム体操

日時 毎月第2・4月曜日
13:30～15:00

場所 立売堀2-2-17 明治会館

対象…どなたでも
内容…体操
★水分補給用の飲み物を必ず持参ください

参加費 100円

九条北

15 みんなの歌声カフェ [角]kaku

日時 毎月第3月曜日
10:30～12:00

場所 九条2-16-1 みんなの古民家 角

対象…どなたでも
内容…歌、茶話、体操

参加費 300円～ 付添人無料

※イベントにより参加費変更

広教

16 ハッピーカフェ

日時 毎月第2土曜日
14:00～16:00

場所 立売堀6-8-6 エピシオン阿波座

対象…どなたでも
内容…茶話

参加費 100円～ お茶・お菓子付

★連絡先
(TEL.070-6686-1525)

広教

17 ニッセイオレンジ茶論(サロン)

日時 6月、9月、12月、3月の第1水曜日
14:00～15:30

場所 日本生命病院 江之子島2－1－54 1階あったかふれあいホール

対象…どなたでも
内容…講話、おしゃべり

参加費 無料

日吉

18 ミロー

日時 毎月第1金曜日
13:30～14:30

場所 南堀江4－5 西道頓堀 ハイツB棟1階

対象…どなたでも
内容…体操、茶話、季節の制作

参加費 100円 お茶付

西六

19 かけはしカフェ

日時 奇数月の第2水曜日
14:30～16:00

場所 新町1-22-9 四ツ橋診療所

対象…どなたでも
内容…茶話、ミニ体操、プチ制作等

参加費 200円～ お茶・お菓子付

※イベントにより参加費変更

九条東

20 まいどカフェ

日時 3月・6月・12月 第4木曜日
14:00～15:00

場所 九条1-21-24 ケアヴィレッジ九条

対象…どなたでも
内容…茶話、体操

参加費 100円 お茶・お菓子付

西六

21 まいどカフェ

日時 9月 第4木曜日
14:00～15:00

場所 新町4-4-8 日新会病院 1階

対象…どなたでも
内容…茶話、体操

参加費 100円 お茶・お菓子付

広教

22 初心者健康麻雀教室

日時 毎月第1・3日曜日
11:00～16:30

場所 江之子島1-10-5 アスタービル6階 Asjan

対象…どなたでも
内容…健康麻雀

参加費 1,100円 お茶付

★初めての方は、佐藤さんまでご連絡を！
(TEL.090-5063-1152)

この面に掲載している日時は定例開催日時です。