

みなとで
よかった

港区社協 だより

特別号
68号 ver.2



2024年(令和6年)12月3日発行

行ってみよう!! 港区社協の催し

cafe de ひまわり



作業所で
手作りの
洋菓子も
販売!

毎月第3水曜日
11:00~13:00

申込
不要

料金
100円

珈琲・
お菓子
付

アットホームな雰囲気の中、お茶を愉しみながらおしゃべりしませんか?お気軽にお立ち寄りください!

スマホ相談会



スマホを
教える方も
大募集!

毎月第4水曜日
13:30~15:00

申込
必要

参加費
無料

スマホのお困りごとをボランティアが为您解答します。自身のスマホを持参してご参加ください。

男の百歳体操



運動不足の
男性はぜひ!

毎月第1・3火曜日
13:00~13:30

申込
必要

参加費
無料

男性限定の座ったままできる筋力を鍛える体操です。少人数での開催なので、気軽にご参加ください。

おはり de めいめい



縫い物が
好きな方
誰でも
大歓迎!

毎月第1木曜日
13:30~17:00

申込
不要

参加費
無料

出入り
自由

おしゃべりを楽しみながら雑巾を縫う活動です。完成した雑巾は、災害時の備蓄用、または区内の施設などに寄付いたします。※針と糸をご持参ください。

囲碁サークル



女性も
参加されて
います!

毎月第2・4月曜日
13:00~16:00

申込
不要

参加費
無料

初心者や初級者向けの囲碁サークルです。基本ルールから実践まで、優しく丁寧に教えてもらえます。

認知症サポーター養成講座 に参加しませんか?



地域で
支え合う
力を身につけ
ませんか?

養成講座
随時開催中!

申込
必要

参加費
無料

認知症サポーターは、認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かい目で見守る「応援者」です。詳細はお問い合わせください。

港区社協にはこの他にもたくさんの催しがあります。

お問合せ

社会福祉法人 大阪市港区社会福祉協議会

〒552-0007 大阪市港区弁天2-15-1 TEL 6575-1212 FAX 6575-1025

気軽にお問合せください。

港区の地域の催し

保存版

お住まいの地域でこんな活動が行われています！



波除



高齢者食事サービス	第3(水)11:00~	①②
ふれあい喫茶	第4(土)14:00~16:00	①
	第2(土)14:00~16:00	②
いきいきサロン	第1(月)13:30~15:00	①
	第2(木)13:30~15:00	②
子育てサロン	第2(金)10:30~12:00	①
習字教室	第4(水)10:00~12:00	①

弁天



高齢者食事サービス	不定期(年6回程度)	③
ふれあい喫茶	第2(土)13:00~15:00	④⑤
いきいきサロン	第2(水)13:30~15:00	③
子育てサロン	第3(木)10:30~11:30	④

磯路



配食サービス	月1回 10:30~	⑥
ふれあい喫茶	第3(土)10:00~13:00	⑥
いきいきサロン	第3(月)13:30~15:00	⑥
子育てサロン	第1(金)10:30~12:00	⑥
いそじーらんど	月1回(土)11:00~	⑥

田中



田中食堂	第1(土)11:30~	⑩
ふれあい喫茶	第1(火)13:30~15:00	⑩
高齢者食事サービス	奇数月第4(火)11:30~	⑩
子育てサロン	第2(月)10:30~(年6回)	⑩
田中福祉のひろば	第3(火)16:30~	⑪
いきいきサロン	第4(月)13:30~15:00	⑩
	第3(水)13:30~15:00	⑪

三先



高齢者配食サービス	第1(木)11:30~	⑫
ふれあい喫茶	第3(水)13:30~15:30	⑫
いきいきサロン	第4(火)13:30~15:00	⑫
子育てサロン	第2(水)10:00~11:30	⑬

池島



ふれあい喫茶	第1(土)13:30~15:30	⑭
いきいきサロン	第4(水)13:30~15:00	⑭
子育てサロン	今年度休止中	⑮



高齢者食事サービス

独居高齢者や高齢者世帯を対象に、交流の場を提供する食事会や配食サービスを実施しています。

※地域によって利用条件が異なります。



ふれあい喫茶

子どもから高齢者まで、どなたでも美味しい飲み物を楽しみながら気軽に交流できる場所です。



いきいきサロン

月に1回、認知症予防やお口の健康の学習、体操やレクリエーションなど、さまざまなテーマの講座に参加することができます。

※65歳以上の方が対象です。



子育てサロン

就学前の子どもとその保護者を対象に、遊びの場や親同士が交流できる場を提供しています。



港区子育てサロンHP



LINE 公式アカウント

地域の会館の催しの開催日時や区社協の事業の情報をご覧いただけます。

右のQRコードを読み取って友だち登録をお願いします！



南市岡



高齢者食事サービス	第4(金)11:00~11:30	⑦
ふれあい喫茶	第2(土)13:30~15:00	⑦
いきいきサロン	第2(火)13:30~15:00	⑦
子育てサロン	偶数月 第1(土)10:30~ 奇数月 第1(火)10:30~	⑧
ふれあい食堂	第4(土)11:00~13:00	⑦
ふれあい朝市	第3(日)9:00~11:00	⑦

市岡



高齢者食事サービス	不定期(年4回程度)	⑨
ふれあい喫茶	第3(土)10:00~12:00	⑨
いきいきサロン	第1(水)10:00~11:30 第1(木)10:00~11:30	⑨
子育てサロン	第3(水)10:30~12:00	⑨
健康えがおサロン	不定期(年4回程度)	⑨

八幡屋



高齢者食事サービス	第2(水)11:00~	⑩
ふれあい喫茶	偶数月 第2(日)9:00~11:00	⑩
いきいきサロン	第3(火)13:30~15:00	⑩
子育てサロン	第4(水)10:30~12:00	⑩
八幡屋カレー食堂	奇数月 第2(日)11:00~13:00	⑩

港晴



高齢者食事サービス	第3(土)12:00~	⑪
ふれあい喫茶	第4(土)9:00~12:00	⑪
いきいきサロン	第3(木)13:30~15:00	⑪
子育てサロン	第4(金)10:30~12:00	⑪
こうせい親子食堂	第2(土)11:00~14:00	⑪
マザーズカフェ	第4(水)13:00~16:00	⑪

築港



高齢者食事サービス	毎週(水)9:30~	⑫
ふれあい喫茶	第2(木)13:30~15:30	⑫
いきいきサロン	第4(木)13:30~15:00 第1(火)13:30~15:00	⑫
子育てサロン	第1(火)10:30~12:00	⑫
ゆうゆうサロン	第1(木)13:30~15:00	⑫
しあわせ食堂	第3(金)11:30~	⑫

いきいき百歳体操

あなたも地域で始めてみませんか?

いきいき百歳体操とは

日常生活に必要な筋力を鍛え、怪我や転倒を防止するための運動です。椅子に座った状態で、DVDを観ながら手足をゆっくりと30～40分間動かします。また、手首や足首におもりをつけることで効果的に筋力を向上させます。



かみかみ百歳体操とは

口の周りの筋肉や舌をしっかり動かし、食べる力や飲み込む力を向上させる運動です。食事に行くと、噛む・飲み込む動作がスムーズになり、食べこぼしやむせの防止にも役立ちます。

※実施していないところがあります。



開催場所に関するお問合せは、港区社会福祉協議会までご連絡ください。
また、新たに地域での立ち上げをお考えの場合も、ぜひご相談ください。

地域	番号	場所	日時	参加条件
波除	①	波除会館	毎週火 10:00～11:00～	波除・市岡元町在住の高齢者
波除	②	波除第二住宅7・8号棟集会所	毎週木 14:00～	なし
波除	③	市岡元町憩の家	毎週水 10:00～	市岡元町在住の高齢者
弁天	④	弁天会館老人憩の家	毎週火 13:00～14:00～	なし
弁天	⑤	中山整形外科	毎週木 13:30～	なし
弁天	⑥	港さつき苑	毎週金 13:00～	なし
弁天	⑦	デイサービスめぐる	毎週水 13:00～	参加希望は電話
弁天	⑧	港区社会福祉協議会	第1・3火 13:00～	男性のみ
磯路	⑨	磯路会館老人憩の家	毎週水 13:00～15:00～	磯路在住の高齢者
磯路	⑩	藤和市岡ハイタウン 集会所	毎週水 11:00～	マンションの入居者
磯路	⑪	老人福祉センター	毎週木 10:00～11:00～ 毎週金 10:00～11:00～	老人福祉センターにお問合せください ☎6575-1368
南市岡	⑫	南市岡会館老人憩の家	毎週木 10:00～	南市岡在住の高齢者
南市岡	⑬	ランドレックスC棟 集会所	毎週木 10:00～	マンションの入居者

地域	番号	場所	日時	参加条件
市岡	⑭	市岡会館老人憩の家	毎週火 10:00～11:00～ 毎週金 10:00～	市岡在住の高齢者
市岡	⑮	SOMPOケアラヴィーレ弁天町	毎週木 13:30～	なし
市岡	⑯	リアンレーヴ大阪弁天町	毎週水 10:30～	なし
田中	⑰	田中会館老人憩の家	毎週水 10:15～	田中在住の70歳以上
田中	⑱	シティコーポ朝潮1期 集会所	毎週火 10:00～10:50～	なし
田中	⑲	シティコーポ朝潮2期 集会所	毎週木 10:00～	マンションの入居者
池島	⑳	池島小学校3階 多目的室	毎週火 10:00～	なし
八幡屋	㉑	八幡屋会館老人憩の家	毎週木 10:00～	八幡屋在住の高齢者
八幡屋	㉒	八幡屋第2住宅 集会所	毎週水 14:00～	団地住民
港晴	㉓	港晴東会館老人憩の家	毎週火 10:00～	港晴在住の高齢者
築港	㉔	築港会館老人憩いの家	毎週金 10:00～	港区在住の高齢者
築港	㉕	多根介護老人保健施設てんぼーざん	毎週土 10:00～	なし

港区社会福祉協議会の公式SNS



Facebook

港区社協定番のSNS!

地域の福祉活動やイベント情報など、最新ニュースをお届けしています。



Instagram

今年の5月にスタートしました!

地域の活動の様子やイベントの写真をビジュアルでお楽しみいただけます。



YouTube

YouTube

頑張って更新中です!

福祉教育や車いすの介助の仕方など役に立つ動画を視聴いただけます。



LINE

友だち登録をお願いします!

地域の催しや社協の事業など、最新情報をリアルタイムでお届けしています。

