

身近にあります、
地域の居場所

中央区サロンマップ

地域のみなさんが気軽に参加できる
サロンの情報をマップにまとめました。
対象者別の一覧と開催場所のマップとなっています。
身近なサロンに足をはこんでみませんか!

No.01

サロンひまわり
(高齢者向け)



No.50

聖ルカ子ども村
(子育て・子ども向け)



No.20

浜町カフェ
(高齢者向け)



No.37

認知症家族の
語りの場
(認知症カフェ)



No.52

にこにこ食堂
(子育て・子ども向け)



No.58

聖路加健康ナビスポット:るかなび
(どなたでも
参加可能)



*サロンとは…対象者であれば誰でも参加できる地域の居場所のことです。

■高齢者向けサロン

NO	地域	名称	開催日時・開催場所	活動内容	問合せ先
①	京	サロンひまわり	第3土曜 12時~14時半 銀座区民館 4階	手芸、交流	03-3541-9582(代表)
②	京	明石町いきいき 地域サロン	隔月1回 16時~17時 都営明石町アパート集会室	調理などによる交流	03-3546-8004(代表)
③	月	市の渡しサロン	月1回午後 シニアセンター ※開催日はお問い合わせください	健康、介護・生活に役立つ情報 交換と交流	03-3523-9295 (中央区社会福祉協議会)
④	月	ひまわりサロン	第1日曜・第3火曜 14時~15時 都営勝どき1丁目アパート1号棟 2階集会室	健体制操など	03-3523-9295 (中央区社会福祉協議会)
⑤	月	R65月島カフェ	第3木曜 12時半~16時 勝どきデイルーム	健康、カルチャー、歌、スマホ・ パソコン教室	070-5079-8815 (代表)
⑥	月	絵画を楽しむ会	第1~3火曜 13時半~15時半 勝どきデイルーム	絵画を通した交流	090-7824-3756(代表)
★⑦	月	かちどきなう	第1~2木曜、第2水曜、第4 月曜 13時半~15時 勝どきデイルーム	「椅子ヨガ体操スペシャル」 ☆健康によいおやつ付	03-3523-9295 (中央区社会福祉協議会)
⑧	月	シニアサロン	第1or第2土 or 日曜 10時~13時 コスモ東京ベイタワー集会室	親睦会、祝賀会、定例的な情報 交換など	03-5548-2267(代表)
★⑨	月	よいもクラブ	毎週月曜 14時~15時 マイホームはるみ	介護予防体操	03-3523-9295 (中央区社会福祉協議会)
★⑩	月	のびのびクラブ	金曜(不定期) 10時半~11時半 月島社会教育会館	介護予防体操	03-3523-9295 (中央区社会福祉協議会)
○⑪	月	はるみ体操教室	第1~3水曜 13時半~14時半 マイホームはるみ	足腰しっかり体操や脳トレ、参加 者同士の交流など	03-3531-7635 (マイホームはるみ)
⑫	月	カフェキャナル	第2~木曜 13時半~15時 スカイリンクタワー集会室	コラス・健体制操などによる住 民同士の交流	03-3523-9295 (中央区社会福祉協議会)
★⑬	月	サロン勝どき	不定期開催	歓談や介護予防体操などを通じ た交流や仲間づくり	03-3523-9295 (中央区社会福祉協議会)
⑭	京	湊カフェ	第2~4木曜 13時半~15時半 女性センター ワークルーム	粹トレ、健体制操、脳トレ、カーレット、 ボディアート、身体をほぐす健体制操など	
⑮	京	築地集いの場	第2~4水曜 10時~11時半 築地あかつきコミュニティルーム	粹トレ、脳トレ、筋トレ、ストレッチ、 折り紙、ボッチャなど	
⑯	京	八丁堀元気ひろば	第1~3火曜 13時半~15時半 京華スクエア会議室	粹トレ、健体制操、脳トレ、笑い ヨガ、フラダンス、参加者同士の 交流など	
⑰	京	ふらっとルーム新川	毎週水曜 13時半~15時半 新川区民館	粹トレ、健体制操、ストレッチ、 早口言葉など	
⑱	日	わくわくパーク十思	毎週水曜 14時~15時 十思スクエア小ホール	粹トレ、ストレッチ、朗読など	
⑲	日	日本橋サロン	第1~3金曜 14時~15時半 久松町区民館	粹トレ、体操、脳トレ、手品、ゲーム、 健康新座、参加者同士の交流など	
⑳	日	浜町カフェ	第2~4木曜 13時半~16時 産業会館	顔の体操、体の健体制操、健康講 座、脳トレ、小物づくりなど	
㉑	日	久松サロン	第2~4金曜 14時~15時半 久松町区民館	粹トレ、体操、脳トレ、手品、歌、 朗読、栄養講座、参加者同士の 交流など	
㉒	日	寄合所日本橋	第2~4水曜 10時~11時半 訪問看護ステーション日本橋	体操、病気予防講座、作業療法、 健康相談、参加者同士の交流など	
㉓	月	ライオンズタワー 月島サロン	第1~3金曜 9時半~11時半 ライオンズタワー月島コミュニ ティルーム	ラジオ体操、カーレットなど	
㉔	月	月島交流カフェ	第1~3火曜 13時半~15時半 月島区民館	粹トレ、ストレッチ、筋トレ、音 楽体操、脳トレ、栄養講座、手品、 折り紙など	
㉕	月	月島つながり広場	第2~4水曜 10時半~12時 みんなの子育てひろばあそなるの木	転倒予防体操、尿漏れ予防体操、 誤嚥予防体操、参加者同士の 交流など	
㉖	月	よりみちクラブ	第2~4・5水曜 10時半~11時半 勝どきデイルーム	粹トレ、スクエアステップ、体力 テスト、脳トレ、参加者同士の 交流など	
㉗	月	ステップアップ クラブ	第1~3水曜 10時~11時半 勝どきデイルーム	転倒予防体操、機能向上体操、 健康講座、脳トレなど	
㉘	月	からだスマイル 俱楽部	第1~3月曜 13時半~14時45分 勝どきデイルーム	椅子ヨガ、脳トレ、ストレッチ、 ツボ押し、筋トレなど	
㉙	月	豊海いきいきクラブ	第2~4火曜 13時半~15時半 豊海区民館	粹トレ、カーレット、チアエク ササイズなど	
■認知症カフェ・介護者家族向けサロン					
○⑳	京	サンサンサロン (介護者家族向け)	奇数月第3金曜 14時~15時半 ※会場はお問い合わせください ※明石町カフェと同時開催	03-3545-1107 (京橋おとしょり相談セン ター)	
㉑	京	ゆっくりカフェ	偶数月第2日曜 14時~15時 優っこ村中央渓1階	03-6280-4663 (ゆっくり村中央渓)	
㉒	日	ピアサロン (介護者家族向け)	第2水曜 13時半~15時 はまるーむ	03-5847-5580 (人形町おとしょり相談セ ンター)	
㉓	日	横丁カフェ	第1~3木曜 13時半~15時 人形町おとしょり相談セン ター	03-3531-1005 (月島おとしょり相談セン ター)	
㉔	月	月島サロン (介護者家族向け)	奇数月第3木曜 14時~15時 月島区民センター	03-3533-7148 (晴海苑)	
㉕	月	サロンはるみさん	第1金曜 13時半~15時 ペイシティ晴海スカイリンク タワー2階集会室	03-3533-7148 (晴海苑)	
★㉖	月	晴海苑 オレンジカフェ	偶数月第3曜 13時半~15時半 晴海苑	・晴海苑直接参加は人数制 限があります(感染症予 防対策のご協力をお願 いいたします) ・zoomでの参加も可能で す。手紙・メールでのご相談 をお受けしております。 晴海苑(晴海1-1-26) 気付 認知症家族の語りの場 wikiwiki-family2018@outlook.jp なお、お返事にはお時間を 頂戴いたします。	
★㉗	月	認知症家族 の語りの場	奇数月第3日曜 13時半~15時 晴海苑	★=参加費(数百円程度)が発生するサロン ○=事前申込み、登録等が必要なサロン	



■子育て・子ども向けサロン

NO	地域	名称	開催日時・開催場所	活動内容	問合せ先
○⑳	京				⑩ 03-3544-0127(築児童館) ⑪ 03-3553-2084(新川児童館) ⑫ 03-3661-8971(葛原町児童館) ⑬ 03-3669-3336(浜町児童館) ⑭ 03-3533-0885(月島児童館) ⑮ 03-3534-3021(晴海児童館)
○㉑	京	あかちゃん天国 (各児童館内)	9時~17時(祝日等休館日あり) 各児童館	【活動内容】親子のふれ合い、仲間づくり、 子育て相談 【対象】・区内在住の0歳~3歳になった最 初の3歳までの乳幼児とその 保護者 ・区内在住の妊娠中の方	⑩ 03-3534-2103 (子ども家庭支援センター 「きらら中央」)
○㉒	月	あかちゃん天国 (子ども家庭支援センター 「きらら中央」)	9時~17時(祝日等休館日あり) 子ども家庭支援センター 「きらら中央」	第1火曜 10時~ 優っこ村中央渓 多目的室 年齢ごとの利用時間はWEBにて掲載	https://www.facebook.com/suku2baby/ E-mail : suku2baby@yahoo.co.jp
○㉓	月	ままと	第1火曜 10時~ 優っこ村中央渓 多目的室 年齢ごとの利用時間はWEBにて掲載	ヨガと工作、茶話会を通じた親子 の交流と仲間づくり	03-3553-5228 (シルバーアイブ新とみ)
○㉔	京	無料子どもそろばん 教室	第4日曜 16時半~18時半 新とみ	小学1年生から6年生を対象のそ ろばん教室(夕食の提供は控えさ せていただいている)	03-3533-6231 (月島聖ルカ保育園)
○㉕	京	無料子ども英会話 教室	第3日曜 16時半~18時半 新とみ	小学1年生から6年生を対象の英 会話教室(夕食の提供は控えさせ ていただいている)	rie.omura13@gmail.com (代表)
○㉖	月	リラックス・ストレッチ 体操の会	月1回火曜 10時~12時 zoomでの開催	ベビーピクスを通じた親子の交流 と仲間づくり	qtxob46426@yahoo.co.jp (代表)
○㉗	月	きららの会	月曜火曜 17時~12時 月島社会教育会館	ヨガや体操を通じた親子の交流と 仲間づくり	rie.omura13@gmail.com (代表)
○㉘	月	聖ルカこども村	第2土曜 13時半~16時 月島聖ルカ保育園	様々な経験・遊びを通して、子 どもたちが交流する場	03-3533-6231 (月島聖ルカ保育園)
○㉙	月	凸凹カフェ	第3金曜 10時~13時 勝どきデイルーム	子どもの「困った」や凸凹(発達障 がいやグレーゾーンの子供たち等) に悩む親の交流や情報交換を行なう場	dekoboko.cafe1@gmail.com (代表)
○㉚	月	にこにこ食堂	第2木曜 17時半~19時 シニアセンター	子ども食堂	info@2525chuo.net (代表)
○㉛	月	ReiMo (レイモ)	月2回程度(不定期) 勝どきデイルーム	HSCで不登校のお子さんとその親 の交流会	reimotokyo@gmail.com (代表)
○㉜	月	不登校親の会 いっぽいっぽ	第2木曜 10時~12時 勝どきデイルーム	学校(小中学校)に通わない、登 校しづらいお子さんを持つ保護 者の交流の場	oyanokai.ippoippo@gmail.com (代表)
■障害のある方向けサロン					
○㉖	日	土曜講座	第2土曜 10時~12時 コンフィデンス日本橋	(過去の企画) パラエティゲーム と個別相談、MY TUBE紹介と フレートーク	03-6225-2505 (コンフィデンス日本橋)
○㉗	日	ニコニコドットコム	月1回曜 18時~20時 中央区障害者就労支援センター	登録者が同事務に他の就職者等 と交流し、余暇を楽しむ	03-3865-3889 (中央区障 害者就労支援センター)
○㉘	日	土曜講座	毎週土曜 10時半~15時 エヌフィットキャラカレッジ 日本橋5階	映画鑑賞会、お茶会、ミニゲーム 大会など	03-6231-0776 (エヌフィット キャラカレッジ日本橋)
■どなたでも参加できるサロン					
○㉙	京	聖路加健康ナビ スポット: るかなび	平日 9時半~17時 聖路加臨床医学センター1階 (聖路加健康ナビスポット)	看護師による健康チェック、健 康相談、健康に関する図書閲覧の場。 また、ミニ健康講座や心身を癒す イベントなども開催しています。	03-6226-6390 (るかなび)
○㉚	京	こばとおもちゃの じょかん	第1~3曜 13時~16時 中央区立子ども発達支援セン ター ゆりのき	おもちゃの貸出を行っています。 障がいのある人、老若男女、 のんびり過ごせる場所です。	kobatoomocho@hotmail.co.jp (代表)
○㉛	京	ちゅうよううおうボラネッ ト交流サロン	第1月曜 14時~15時半 中央区社会福祉協議会3階会議室 ※テーマにより変更あり	ボランティア同士の交流の場とし て、活動や地域の話をワイワイ と情報交換しながら行なっています。	03-3206-0560 (中央区社会福祉協議会)
○㉜	日	エヌフィットオープ ンカレッジ	月1回 13時~15時 エヌフィットオープンカレッジ オンライン受講可能	(過去の企画) 社会に出て気をつ けたいおのこのこと、シニア体験を してみよう	03-6231-0776 (エヌフィット キャラカレッジ日本橋)
★㉝	日	おとなりカフェ・ちよ こっと相談会(浜町)	毎週木曜、第1~3日曜 13時~17時	コミュニケーションカフェと困りごと相 談会を同時に開催	03-3523-9295 (中央区社会福祉協議会)
★㉞	月	おとなりカフェ・ちよ こっと相談会(勝どき)	第1~3曜、 第2~4火曜 13時~16時 勝どきデイルーム	コミュニケーションカフェと困りごと相 談会を同時に開催</	

地域のサロンをご紹介します!

気軽に
ご参加
ください!



中央区内で活動しているサロン(居場所)の中から、4つをご紹介します。

05

R65月島カフェ

～高齢者向けサロン(いきいき地域サロン)～

R65月島カフェでは概ね65歳以上のシニアを対象に、PC・スマホ教室や歴史・文化、健康など多種多様なジャンルを通した参加者同士の交流を図っています。毎月変わるテーマに合わせ、会話も弾み、参加者の笑顔が絶えない活動となっています。

開催日時 第3木曜、12時半～16時

※12時半～14時はPC・スマホ教室
14時～16時は健康、文化、歴史などを通した交流

場 所 勝どきデイルーム(勝どき)

代表者コメント

R65月島カフェは、65歳以上の方をメインに開催しています。12時30分からの第一部はスマホパソコン勉強会、14時からは音楽、カルチャー、健康をテーマにしたメンバー同士の楽しいおしゃべりの会になっています。この頃は終了後、西仲通りでの「飲み会」も恒例になってきましたね。



17

ふらっとルーム新川

～高齢者向けサロン(高齢者通いの場)～

概ね65歳以上の高齢者を対象に、粹トレ(中央粹なまちトレーニング)、健康体操、早口言葉などを行っています。楽しみながら健康づくりに取り組むことが出来ます。スタッフや参加者同士の温かい交流が魅力のサロンです。

★高齢者通いの場とは★

概ね65歳以上の方が自由に参加することのできる、身近な地域で交流できるサロンです。

開催日時 毎週水曜、13時半～15時半

場 所 新川区民館(新川)

代表者コメント

比較的年齢の高い会員が多いですが、会員同士でも皆さん目配り、気配りが行きとどいて快適と言っていたいです。

もちろん健康サロンですので、元気一杯でお帰りいただけます。

さあ!ふらっとルーム新川で、毎週水曜日の午後は、リフレッシュして快適な1週間を迎えて下さい。



51

でこぼこカフェ

～発達障害児を育てる親の交流サロン～

発達障がい児を育てる親同士の交流の場です。子どもの「困った」や凸凹(発達障がいやグレーゾーン)について情報交換をしたり、ご自身の思いを語りあうなど、互いに支えあいながら活動しています。同じ発達障がい児を育てる親だからこそ思いを分かち合うことができ、参加者のかけがえのない居場所となっています。

開催日時 第3金曜、10時～13時

場 所 勝どきデイルーム(勝どき)

代表者コメント

凸凹カフェは発達に困った(発達障がい)などをお持ちの子どもから、グレーゾーンと言われる日常にちょっと困ったがある子どもをお持ちの方の交流会です。参加資格は「困った」がある子どもの子育てをされている方でしたらどなたでも♪まずはあなたの笑顔のためにお話ししませんか?皆様のご参加お待ちしております。



61

エヌフィット オープンカレッジ

～誰でも参加できる地域の居場所～

エヌフィットオープンカレッジでは、地域のどなたでも参加できる講座を毎月1回開催しています。講座の内容は多種多様で、これまでシニア体験やお茶セミナーなどジャンルの異なる様々な講座を実施してきました。講座の内容が毎回異なるため、新たな学びに繋がるほか、参加者同士のつながりの輪を広げるきっかけになっています。

開催日時 月1回、13時～15時

場 所 エヌフィットキャリアカレッジ日本橋(人形町)

代表者コメント

どなたでも無料で参加できます!毎月ジャンルも内容もまったく異なる講座を準備しております。(「パーソナルカラー診断」「水族館の仕事について」など...)最新の情報はお電話かエヌフィットのHP(<https://www.n-fit-nihonbashi.org>)をご確認ください。



●問合せ先 管理部地域ささえい課

TEL:03-3523-9295 FAX:03-3206-0601 Eメール:sasae@shakyo-chuo-city.jp

