

身近にあります、
地域の居場所

中央区サロンマップ

地域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.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.50

聖ルカ子ども村
(子育て・子ども向け)



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	佃の渡しサロン	月1回午後 シニアセンター ※開催日はお問合わせください	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	健康体操など	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	絵画を通じた交流	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 ※開催日はお問合わせください	「椅子ヨガ体操スペシャル」 ☆健康によりおやつ付	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、歳祝会、定例的な情報交換など	03-5548-2267 (代表)
★9	月	やよいクラブ	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	コーラス・健康体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、健康体操、脳トレ、カーレット、ポッチャ、身体をほぐす健康体操など	03-3546-5716 (区高齢者福祉課 高齢者活動支援係)
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、ポッチャなど	
16	京	八丁堀元気ひろば	第1・3火曜 13時半～15時半 京草スクエア町会会議室	粹トレ、ストレッチ、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、健康体操、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、健康講座、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、体の健康体操、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、病气予防講座、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	03-3546-5716 (区高齢者福祉課 高齢者活動支援係)
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すなるの木	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	からだスマイル倶楽部	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、チェアエアサイズなど	

■認知症カフェ・介護者家族向けサロン

○30	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 (京橋おとしより相談センター)
31	京	ゆっくりカフェ	偶数月第2日曜 14時～15時 優つくり村中央漢1階	03-6280-4663 (優つくり村中央漢)
32	日	ピアサロン (介護者家族向け)	第2水曜 13時半～15時 はまる一む	03-5847-5580 (人形町おとしより相談センター)
33	日	横丁カフェ	第1・3木曜 13時半～15時 人形町おとしより相談センター	03-3531-1005 (月島おとしより相談センター)
34	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	
35	月	サロンはるみさん	第1金曜 13時半～15時 ベ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)
★36	月	晴海苑 オレンジカフェ	偶数月第3日曜 13時半～15時半 晴海苑	
★37	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	03-3533-7148 (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 wikiwi.d-family2018@outlook.jp なお、お返事にはお時間を頂戴いたします。



★=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
○38	京				
○39	京				
○40	日	あかちゃん天国 (各児童館内)	9時～17時 (祝日等休館日あり)	【活動内容】 親子のふれ合い、仲間づくり、子育て相談	☎ 03-3544-0127(築地児童館) ☎ 03-3553-2084(新川児童館) ☎ 03-3661-8937(都留児童館) ☎ 03-3669-3386 (浜町児童館) ☎ 03-3533-0885 (月島児童館) ☎ 03-3534-3021 (晴海児童館)
○41	日			【対象】 ・区内在住の0歳～3歳になった最初の3/31までの乳幼児とその保護者 ・区内在住の妊娠中の方	
○42	月				
○43	月				
○44	月	あかちゃん天国 (子ども家庭支援センター「きらら中央」内)	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」		03-3534-2103 (子ども家庭支援センター「きらら中央」)
★45	京	ままと	第1火曜 10時～ 優つくり村中央漢 多目的室 年齢ごとの利用時間は VWEB 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	https://www.facebook.com/suku2baby/ E-mail : suku2baby@yahoo.co.jp
○46	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でています)	03-3553-5228 (シルバークイン 新とみ)
○47	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でています)	
48	月	リラックス・スリム体操の会	月1回火曜 or 木曜 10時半～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)
49	月	きららの会	隔週月曜 10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)
50	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)
○51	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手供たち等)に悩む親の交流や情報交換を行う場	dekoboko.cafe@gmail.com (代表)
★52	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)
★○53	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)
★○54	月	不登校親の会 いっぱいぽ	第2金曜 10時～12時 勝どきデイルーム	学校 (小中学校) に通わない、登校しぶりのある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

○55	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) パラエーティゲームと個別相談、MY TUBE 紹介とフリートーク	03-6225-2505 (コンフィデンス日本橋)
○56	日	ニコニコドットコム	月1回金曜 18時～20時 中央区障害者就労支援センター	登録者が仕事帰り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)
○57	日	土曜日講座	毎週土曜 10時半～15時 エヌフィットキャリアカレッジ日本橋5階	映画鑑賞会、お茶会、ミニゲーム大会など	03-6231-0776 (エヌフィットキャリアカレッジ日本橋)

■どなたでも参加できるサロン

58	京	聖路加健康ナビ スポット：るかなび	平日9時半～17時 聖路加臨床学術センター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)
59	京	こぼとおもちゃのとしょかん	第1・3日曜 13時～16時 中央区立子ども発達支援センター ゆりのき	おもちゃの貸出をしています。障がいがある人ない人、老若男女、のんびり過ごせる場所です。	kobatoomocha@hotmail.co.jp (代表)
60	京	ちゅ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階大会議室 ※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、活動や地域の話しをワイワイと息抜きしながらしています。	03-3206-0560 (中央区社会福祉協議会)
○61	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金のこと、シニア体験をしてみよう	03-6231-0776 (エヌフィットキャリアカレッジ日本橋)
★62	日	おとなりカフェ・ちよこつと相談会 (浜町)	毎週木曜、第1・3日曜 13時～17時 多世代交流スペース「はまる一む」	コミュニケーションカフェと困りごと相談会を同時開催	03-3523-9295 (中央区社会福祉協議会)
★63	月	おとなりカフェ・ちよこつと相談会 (勝どき)	第1・3土曜、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開催	03-3523-9295 (中央区社会福祉協議会)
64	月	介護を考える会	第4土曜 10時～12時 勝どきデイルーム	介護の情報交換と介護者同士の交流の場	03-3532-4701 (代表)
★65	月	セルフケア・カフェ	第2土曜 13時～16時 勝どきデイルーム	五感を活用したモノづくり等を通じて自分自身を元気にするセルフケアの取り組み	takamoto.m@selfcare-network.com 03-6228-3197 (代表)
★66	月	にこにこカレー食堂	第4木曜 17時～19時 勝どきデイルーム	孤食の防止や多世代交流を目的とした誰でも利用できる食堂	info@2525chuo.net (代表)
★67	月	ほっこりごはん会	第2土曜 17時～18時 月島聖公会ホール	孤食の防止や多世代交流を目的とした誰でも利用できる食堂	03-3533-6231 (月島聖ルカ保育園)
★68	月	ぬくぬく食堂	第2月曜 17時～19時 勝どきデイルーム	孤食の防止や多世代交流を目的とした誰でも利用できる食堂及び子供の学習スペースの提供	abc@a-bc.co.jp (代表)
69	月	佃・月島元氣プロジェクト	月1回不定期 レストランハウス KOKORO (佃 3-3-3) ※開催日はお問合わせください	「笑顔で地域をつなぐ」を合言葉に、どなたでも参加が出来るイベントを開催中	0120-4812-24 (株式会社グローバルケア)
70	月	読・書・人・倶楽部	第3木曜 10時～11時半 勝どきデイルーム	多世代交流を目的とした読書会	booksalon3939@gmail.com (代表)
★71	月	勝どき枝豆プロジェクト (みんなの食堂)	第4土曜 17時～18時 勝どきデイルーム	孤食の防止や多世代交流を目的とした誰でも利用できる食堂	info@edamame.group (代表)

令和3年11月現在

中央区サロンマップ掲載についての問合せ先

社会福祉法人 中央区社会福祉協議会 管理部地域ささえあい課
TEL:03-3523-9295 FAX:03-3206-0601
Eメール:sasae@shakyo-chuo-city.jp

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防止するため、実施状況が掲載内容と変更になっている場合があります。最新の情報は、各サロンにお問い合わせください。

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できます。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語っていただいています。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 管理部地域ささえあい課

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

