

地域のサロンをご紹介します!

1 かけはしサロン

高齢者向けサロン(高齢者通いの場)

高齢者を対象に体操、脳トレなどを行っています。作業療法士による専門的な知識をもとにしたフレイル予防の体操が特徴です。参加者同士の交流もあり、和気あいあいとした雰囲気でのサロンです。

★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ができる、身近な地域で交流できるサロンです。

開催日時

第2・4木曜日
10時半～12時

場所

SOLARI Rental Studio 日本橋
(東日本橋1-4-2 徳輝ビル2階)
令和7年4月から浜町コミュニティルームに変更



代表者コメント

リハビリ専門職である作業療法士が運営しています。運動が中心の活動で、楽しみながらもハードに運動できます!健康情報掲載の無料月刊広報誌「かけはし」も好評です。ぜひお気軽にご参加ください!

11 ケレケレ Kele Kele

子育て・子ども向けサロン

未就学児を持つ親子向けにハロウィンやクリスマスなどの季節のイベントや、おにぎりを一緒に作るなど、さまざまなことを親子で楽しみながら交流できるサロンです。

開催日時

不定期

場所

浜町コミュニティルーム
ほか



代表者コメント

ケレケレとはフィジー語で【共有する】という意味です。同じエリアに住む親子だからその悩みや情報をシェアできるのも、この団体の強みだと思っています。ぜひ遊びに来てください!

多世代交流スペース「はまるーむ」

2021年6月に日本橋浜町三丁目に開所した地域の居場所です。子どもからおとしよりまでどなたでも、相談や用事がなくても、気軽にフラッと立ち寄りいただけます。また、地域の方の活動場所としてもご利用いただけます(貸出条件有)。



15 おとなりカフェ・ちょこっと相談会

どなたでも参加できるサロン

コーヒーやスープ、ジュースを楽しめるコミュニティカフェと、社会福祉協議会の職員が福祉や生活に関するお困りごとに応じる相談会です。



開催日時

毎週木曜/第1・3日曜
13時～17時

16 多世代交流サロン

どなたでも参加できるサロン

頭や身体・手先を使い、毎回気まぐれな内容で多世代の交流を楽しむ時間です。モルック、クイズ大会、むかし遊び、工作など、お気軽にご参加ください。



開催日時

第3月曜
15時半～16時半

身近にあります、地域の居場所

中央区サロンマップ

日本橋版



地域の皆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。身近なサロンに足を運んでみませんか?!

4 日本橋サロン (高齢者向け)

5 浜町カフェ (高齢者向け)

12 ワーママカフェ (子育て・子ども向け)

17 エヌフィットオープンカレッジ (どなたでも)

16 土曜講座 (障害のある方向け)

※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。

問合せ先
中央区社会福祉協議会 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

ホームページはこちら↓



身近にあります、地域の居場所

日本橋版

中央区サロンマップ



名称	日時・場所	内容	問合せ先
① かけはしサロン	第2・4水曜日 10時半～12時 SOLARI Rental Studio 日本橋 (東日本橋1-4-2 徳輝ビル2階) 令和7年4月から浜町コミュニティ ルームに変更	脳トレ、体操、参加者同士の交流、リハビ リ専門職による健康講話	SOLARI Rental Studio 日本橋
② カラフル	第2・3水曜 14時～16時半 はまるーむ	絵トレ、ぬり絵、歌体操、脳トレ、折り 紙、ヨガ、映画鑑賞など	6264-7084 (区介護保険課 高齢者健康支援係)
③ Tokyo Rose	第2・4火曜 14時～15時半 協働ステーション中央 会議室	モデルウォーキング、歌唱、おしゃれ 講義など	絵トレ…中央的なまち トレーニング
④ 日本橋サロン	第1・3金曜 13時半～15時半 久松町区民館	絵トレ、体操、脳トレ、手品、歌、ゲー ム、健康講座、参加者同士の交流など	
⑤ 浜町カフェ	第2・4水曜 13時半～16時 浜町メモリアル 4階	絵トレ、顔の体操、体の健康体操、脳ト レ、健康講座、小物づくりなど	
⑥ わくわくパーク十思	毎週水曜 14時～15時半 十思スクエア別館小ホール	絵トレ、ストレッチ、朗読、カーレットなど	
⑦ ピアサロン	偶数月第2水曜 14時～15時 人形町おとしより相談センター	介護の情報交換と介護者同士の交流の 場	5847-5580
⑧ あかちゃん天国	9時～17時(祝日等休館日あり) 堀留町児童館	【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 3/31までの乳幼児とその保護者 ・区内在住の妊娠中の方	3661-8937
⑨ リバーサイドツインズ	不定期 はまるーむほか	多胎児の悩みや育児相談の場	3669-3386
★ ⑩ Kele Kele(ケレケレ)	不定期 浜町コミュニティルームほか	工作や料理を通じた子育て中の親同 士の交流	3523-9295 (中央区社会福祉協議会)
★ ⑪ ワーママカフェ	不定期土曜午後 はまるーむ	ワーキングマザー(子育てしながら働 く女性)の交流の場	
⑬ かなで	不定期 はまるーむ	不登校の子とその親の交流の場	
⑭ 土曜講座	第2土曜 10時半～11時半 コンフィデンス日本橋	(過去の企画)バラエティーゲームと個 別相談、MY TUBE紹介とフリートーク	6225-2505
⑮ ニコニコドットコム	第4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業者等と 交流し、余暇を楽しむ	3865-3889
⑯ 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	映画観賞会、お茶会、ミニゲーム大会 など	6231-0776
⑰ エヌフィット オープンカレッジ	第3木曜 13時～15時 ※変更の可能性あり エヌフィットキャリアカレッジ日本橋	(過去の企画)中央区の相談窓口を知 ろう、新聞の読み方講座、パーソナル カラーと色彩心理など	6231-0776
★ ⑱ おとなりカフェ・ ちよこっと相談会	毎週水曜、第1・3日曜 13時～17時 はまるーむ	コミュニティカフェと困りごと相談会 を同時開催	3523-9295 (中央区社会福祉協議会)
⑲ 多世代交流サロン	第3月曜 15時半～16時半 はまるーむ	毎回異なる内容で世代を超えて交流 する場	
★ ⑳ まちのグリーフカ フェ「しん・呼吸」	不定期 金曜 14時～16時 はまるーむ	病気で大切な人を亡くされた経験を 語りあう会	takamoto.m@selfcare- network.com 6228-3197((一社)セルフ ケア・ネットワーク)
㉑ なのはな相談所	第3金曜 13時半～16時半 はまるーむ	専門家による終活相談、心とからだの 健康相談、お仕事相談、季節のイベン トや茶話会	kouresya.saisyuusoku@ gmail.com (一社)高齢者再就職支援 センター)

高齢者向けサロン

介護家族
向けサロン

子育て・子ども
向けサロン

障害のある方
向けサロン

どなたでも参加できるサロン

★=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

サロンマップはホームページからPDF版を入手することができます。全域版のほか、各地域版【京橋版・日本橋版・月島版】もご覧いただけるほか、地域やジャンルに絞った検索もできるので、ぜひご利用ください。



問合せ先
中央区社会福祉協議会
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

地図凡例

- △ 小・中学校、高校、大学
- 〒 郵便局
- 消防署
- 警察署/交番

0 1:9,000 500m