

プレイス

## PLACE

7月号

中央区社会福祉協議会  
イメージキャラクター ニジノコ中央区社会福祉協議会  
令和7年7月1日発行

## はまるーむの七夕まつり★

6/28~7/7

一緒に七夕飾りづくりをしませんか?  
願いを込めた短冊もぜひ飾ってください♪裏面カレンダー  
をチェック★

夏だ!暑いぞ!! おとなりカフェの夏季限定メニュー

## 7/17~ かき氷が登場

木曜、第1・3日曜 ドリンク・かき氷代:100円(おかわり自由)

はまるーむで夏の暑さを吹き飛ばそ!



## ~アクセス・問合せ先~

中央区社会福祉協議会 ささえあい課

03-3523-9295 / 080-4609-1420

sasae@shakyo-chuo-city.jp

中央区日本橋浜町3-40-3 1階

## [アクセス]

○都営新宿線 浜町駅A2出口 徒歩5分

○都営バス[錦11] 浜町2丁目バス停 徒歩3分

○江戸バス北循環 浜町敬老館バス停 徒歩2分

⚠ 駐輪場はございません。お越しの際は公共交通機関をご利用ください。



## 活動紹介

多世代向け 高齢者向け 子ども・子育て世代向け

費用負担あり

要予約

## おとなりカフェ・ちょこっと相談会

~楽しみ方はあなた次第~

コーヒーやジュースなどを楽しめるカフェと、皆さまのお困りごとの相談に当会職員が応じる相談会。

【開催日時】木曜、第1・3日曜 13:00~17:00

【予約】不要

【ドリンク代】100円・おかわり自由 ※未就学児無料

## なのはな相談所

~日頃抱える不安を受け付けます~

どなたでもご参加いただける居場所です。  
お茶を飲みながらゆったりお話しませんか。  
今回は、【荷物整理シリーズ第1弾】

スマホユーザー限定で、メルカリ出品をしてみましょう!

【開催日時】第3金曜 13:30~16:30

【予約】不要 【参加費】無料

## スマホちょこっと相談会

高

~スマホを楽しく便利に安全に~

スマホやLINEの基本的な使い方やちょっとした困りごとの相談に「スマホささえ隊(ボランティア)」や職員が応じます。

【開催日時】第2・4月曜 14:00~15:00

【予約】不要 【参加費】無料

## カトレアサロン

高

~食事と運動で筋力UP!!~

概ね60歳以上の方の方向けに、身体づくりに必要な運動や食事を実践しながら、交流できる場です。  
予約・参加費不要なので、お気軽にご参加ください!

【開催日時】第1・3金曜 10:15~11:45

【予約】不要 【参加費】無料

## 高齢者通いの場 カラフル

高

~概ね65歳以上の方のための地域サロン活動~

粹トレ、歌体操、脳トレ、折り紙など、おひとりでも、お友だちと一緒にでも、お気軽にご参加ください♪  
途中参加/退室も大丈夫です。

【開催日時】第2・3水曜 14:00~16:00

【予約】不要 【参加費】無料

## 保活座談会

子

~子育てのこと、話しましょう~

子育てと保育園生活についての意見交換や情報交換をする会です。お子さんと一緒にご参加いただけます。  
プレママも大歓迎です!

【開催日時】第4土曜 13:00~14:00

【予約】不要 【参加費】無料

## かなで

子

~ひとりで悩んでいませんか?~

学校へ行きづらい、行きしぶりのあるお子さん(小・中学生程度)とその親の交流の場です。お子さんも一緒に参加できます。

ゆるりと、お気軽にお越しください。

【開催日時】7/12(土)・16(水) 10:00~12:00

【予約】不要 【参加費】無料

## ワーママ・カフェ

子

~等身大のママ同士でつながろう~

ワーキングマザー(子育てしながら働く女性)の交流の場です。キャリアやお金、子育てなど、等身大の自分で話し、つながりませんか?お子様連れ可。プレママも歓迎です。

【開催日時】第4土曜 14:00~15:00

【予約】不要 【参加費】100円

## おいしく健康! 食べながら学べる簡単レシピ

高

~栄養でフレイル予防を~

支えあいのまちづくり協議体(日本橋)主催の「シニアの食」をテーマにした特別企画!  
管理栄養士による栄養講座・簡単アレンジレシピの紹介・試食を行います。

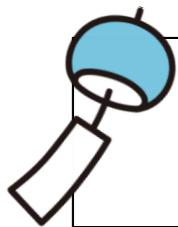
【開催日時】7/15(火) 14:30~16:30

【予約】電話(03-3523-9295)またはメール(sasae@shakyo-chuo-city.jp)

【参加費】無料 【定員】15名



詳細はこちら▶



# 多世代交流スペース「はまるーむ」7月利用予定表



日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
高齢者	1 子ども・子育て	2 休	3 休	4 13:00~17:00 おとなりカフェ・ ちょこっと相談会	5 10:15~11:45 カトレアサロン	
子ども・子育て	6 13:00~17:00 おとなりカフェ・ ちょこっと相談会	7 	8 休	9 ※下記時間以外は閉館 14:00~16:00 通いの場「カラフル」	10 13:00~17:00 おとなりカフェ・ ちょこっと相談会	12 10:00~12:00 かなで
どなたでも						
おとなりカフェ・ ちょこっと相談会						
13 休	14 14:00~15:00 スマホちょこっと相談会	15 14:30~16:30 おいしく健康!食べながら学べる簡単レシピ	16 ※下記時間以外は閉館 10:00~12:00 かなで	17 13:00~17:00 おとなりカフェ・ ちょこっと相談会	18 10:15~11:45 カトレアサロン	19 休
20 13:00~17:00 おとなりカフェ・ ちょこっと相談会	21 海の日 休	22 	23 休	24 シルバーワーク中央 お仕事相談会 13:00~17:00 おとなりカフェ・ ちょこっと相談会	25 14:00~16:30 なのはな相談所	26 13:00~14:00 保活座談会 14:00~15:00 ワーママ・カフェ
27 休	28 14:00~15:00 スマホちょこっと相談会	29 休	30 休	31 13:00~17:00 おとなりカフェ・ ちょこっと相談会	開館時間: 10時~18時 ※「休」表記のある日以外は開館しています。 ※団体利用時間帯の前後は準備・片付けを行っている可能性があります。	

いよいよ夏休みシーズンスタート！夏を元気に乗り切るために、水分補給は忘れないに！  
はまるーむは、クーリングシェルターとして、**冷た~い麦茶**をご用意しています♪



★七夕まつり(6/28~)

中央区社会福祉協議会