

多世代交流スペース「はまるーむ」広報紙

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

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!

食べ過ぎ注意!



～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



⚠ 駐輪場はありません。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 多世代向け 高 高齢者向け 子 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

～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

～食事と運動で筋力UP!!～

概ね60歳以上の方向けに、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

～概ね65歳以上の方のための地域サロン活動～

粋トレ、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、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

～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。ゆとりと、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

～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

～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。

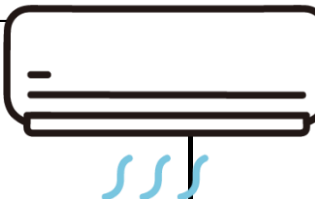
【開催日時】7/15(火) 14:30～16:30
【予約】 電話(03-3523-9295) または メール(sasae@shakyo-chuo-city.jp)
【参加費】無料 【定員】15名

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	2	3	4	5
子ども・子育て		休	休	13:00～17:00	10:15～11:45	休
どなたでも				おとなりカフェ・ ちょこっと相談会	カトレアサロン	
6	7	8	9	10	11	12
13:00～17:00		休	14:00～16:00	13:00～17:00		10:00～12:00
おとなりカフェ・ ちょこっと相談会			通いの場「カラフル」	おとなりカフェ・ ちょこっと相談会		かなで
13	14	15	16	17	18	19
休	14:00～15:00	 14:30～16:30	10:00～12:00		10:15～11:45	休
			かなで		カトレアサロン	
	スマホちょこっと相談会	おいしく健康!食べながら 学べる簡単レシピ	14:00～16:00	13:00～17:00	14:00～16:30	
			通いの場「カラフル」	おとなりカフェ・ ちょこっと相談会	なのはな相談所	
20	21	22	23	24	25	26
13:00～17:00	海の日	休	休	シルバーワーク中央 お仕事相談会		13:00～14:00
						休
おとなりカフェ・ ちょこっと相談会				13:00～17:00		14:00～15:00
				おとなりカフェ・ ちょこっと相談会		ワーママ・カフェ
27	28	29	30	31	開館時間: 10時～18時	
休	14:00～15:00	休	休	13:00～17:00	※「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。	
	スマホちょこっと相談会			おとなりカフェ・ ちょこっと相談会		

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、水分補給は忘れずに!
はまるーむは、クーリングシェルトーとして、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