



夏休み特別企画

マジックショー

夏休み特別企画!!
プロマジシャンがやってくる!
暑い夏もマジックで涼くなる?
夏はやっぱり
はまるーむしか勝たん

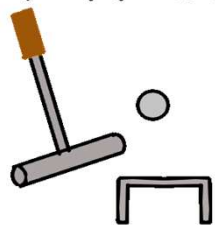
8/4(月)
15:30~



多世代交流サロン

室内ゲートボール

今月は、室内でできるゲート
ボールを体験しましょう!
盛り上がること間違いなしの
ゲートボールぜひご体験あれ



8/18(月)
15:30~

～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。
終活・仕事のお悩み、気になる家計の見直し、現役看護
師が心とからだのお悩みに対応します。

【開催日時】第3金曜 13:30～16:30

【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～

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

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

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

多世代交流サロン

～世代を越えた楽しい時間を～

頭や身体・手先を使い、毎回気まぐれな内容で楽しい
時間を過ごしましょう。体操、クイズ大会、わかし遊び、
工作など。

今月は、室内でゲートボールを体験しましょう!

【開催日時】第3月曜 15:30～16:30

【予約】不要 【参加費】無料

栄養ワンポイント講座

～果物の力を教えます～

キウイを使った果物の講座はいかがですか?
日本栄養士会の「栄養の力でつながるプロジェクト
2025」を利用した栄養講座です。
キウイの試食も行います。※数に限りがあります。

【開催日時】8/1(金) 14:00～15:00

【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

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

★コミュニティカフェ★ おしらせ

企画運営メンバー募集!

子どもからお年寄りまで誰でも気軽に
立ち寄れる「地域のたまり場」を
新しく作ってみませんか?
カフェの見学会も行っています!
是非お越しください!



※詳細はこちらから!



多世代交流スペース「はまるーむ」 8月利用予定表



日 Sunday		月 Monday		火 Tuesday		水 Wednesday		木 Thursday		金 Friday		土 Saturday	
高齢者				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。						1		2	
子ども・子育て										10:15～11:45			
どなたでも										カトレアサロン			
★の記載日はおとなりカフェ見学会を行います。 コミュニティカフェの企画運営に興味がある方はぜひお越しください。										14:00～15:00		休	
										栄養ワンポイント講座			
3	4		5	6		7	★ カフェ見学会		8	9			
13:00～17:00 おとなりカフェ・ ちょこっと相談会		15:30～16:00 ＜夏休み特別企画＞ マジックショー		休		休		13:00～17:00 おとなりカフェ・ ちょこっと相談会		10:15～11:45 カトレアサロン		14:00～16:30 なのはな相談所	
10	11		12	13		14		15		16			
休		休		休		14:00～16:00 通いの場「カラフル」		13:00～17:00 おとなりカフェ・ ちょこっと相談会		10:15～11:45 カトレアサロン		14:00～16:30 なのはな相談所	
17	18		19	20		21		22		23			
★ カフェ見学会		室内ゲートボール		休		14:00～16:00 通いの場「カラフル」		13:00～17:00 おとなりカフェ・ ちょこっと相談会		8/22、23 大江戸祭り		13:00～14:00 保活座談会	
13:00～17:00 おとなりカフェ・ ちょこっと相談会		15:30～16:30 多世代交流サロン		休		14:00～16:00 通いの場「カラフル」		13:00～17:00 おとなりカフェ・ ちょこっと相談会		14:00～15:00 ワーママ・カフェ		14:00～15:00 ワーママ・カフェ	
24/31	25		26	27		28		29		30			
休		14:00～15:00 スマホちょこっと相談会		休		休		13:00～17:00 おとなりカフェ・ ちょこっと相談会		休		休	