

★ 20	おとなりカフェ・ちょこっと相談会	第2金曜 10時～13時、第3金曜 13時～16時/ツキチカ!	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)
21	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:るかなび	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。 ミニ健康講座や心身を癒すイベントなども開催	6226-6390
22	こばとおもちゃのとしょかん	第1・3日曜 10時半～14時 中央区立子ども発達支援センターゆりのき	おもちゃで遊ぶ、おもちゃの貸出 障がいがある人ない人、老若男女、のんびり過ごせる場所	kobatoomocha@ hotmail.co.jp
◎ 23	CCIEA 国際交流サロン	月1回土曜/詳細は、チラシや協会HP参照	国際交流に関心のある方を対象にした国際交流イベント	https://www.chuo-ci.jp
24	ちゅうおうポ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	3206-0560(ボランティア センター)
◎ 25	聖路加和みの会	毎週金曜 午後/聖路加国際大学2号館1階ぼるかるーム	看護教員が運営する地域共生を目的とした多世代交流の場	5550-2283(亀井研究室)
◎ 26	脳活カフェ	月1回不定期 聖路加臨床学術センター2階(3210教室)	脳神経の活性化を促すヨガやアロマセラピー、音楽療法などを行い、心身の不調を緩和させる(主に脳神経疾患を持つ方とその家族が対象)	03-6226-6390 okubo-rh@slcn.ac.jp(るかなび 平日10～16時)
★ 27	ひこまる食堂	毎月最終日曜 12時～16時 藤喜丸新川店(中央区新川1-3-7 B1)	みんなの食堂	3555-7744
◎ 28	もぐもぐ食堂	第2日曜 17時～19時 中央区男女平等センター・ブーク21	子育て支援および地域ぐるみの子育てを目的として、孤食の防止と多世代交流を行う、誰でも利用できる食堂。(みんなの食堂)	info@parabellum.jp
◎ 29	まちのグリーフカフェ 「しん・呼吸」	不定期 金曜 14時～16時 聖路加国際大学	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
★ 30	なのはな相談所	第2・4水曜 9時半～16時半 ツキチカ!	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	koureisya.saisyuu-yoku@gmail.com (一社)高齢者再就職支援センター

どなたでも
参加できるサロン

地域のサロンをご紹介します!

2

気まま広場

高齢者向けサロン(高齢者通いの場)

気まま広場では、「健康で美しく」をモットーに65歳以上の方を対象に脳トレ、ストレッチ体操を行っています。看護師、鍼灸師による健康に役立つお話や日舞の講師を招き、扇子を使ったストレッチ体操などで楽しく運動します。

★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

第1・3金曜 13時半～15時

場 所

優つくり村中央湊1階(湊2-16-23)



代表者コメント

扇子を使ったストレッチ体操は扇が舞う姿が美しく皆様に喜んで頂いております。気ままにふらりと寄って頂けるような居心地の良い場所になるようにスタッフ一同お待ちしております。

27

ひこまる食堂

どなたでも参加できるサロン

ひこまる食堂は、地域のどなたでも利用できるみんなの食堂です。普段は飲食店として地域の皆さんに親しまれています。子どもからシニア世代まで色々な笑顔がいつぱいのひこまる食堂に、皆さんも遊びに来ませんか?

開催日時

毎月最終日曜 12時～16時

場 所

藤喜丸新川店
(中央区新川1-3-7
ストークマンションB1)



代表者コメント

お腹がすいたり悩んだらとにかく食べよう! 店長の彦坂もいっぱい色々な経験をしてきました。料理でしか幸せにしていられないけど、少しでも皆さんの幸せな顔が見たいです。遠慮なくご来店ください。お待ちしております。

築地交流スペース「ツキチカ!!」

「ツキチカ!!」を知っていますか? 「ツキチカ!!」は令和6年7月に中央区役所地下1階に開所された地域の交流スペースで、どなたでもご利用いただけます。地域活動の立上げや活動場所に苦慮されている方は是非、ご相談ください♪(貸出の条件あり)

20

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

毎月第2・3金曜日には、社会福祉協議会の職員が福祉や生活に関するちょっとしたお悩みに応じる「ちょこっと相談会」と誰でもラッと立ち寄れる「おとなりカフェ」を実施しています。

開催日時

第2金曜 10時～13時、第3金曜 13時～16時



身近にあります、
地域の居場所

中央区サロンマップ

京橋版

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

築地集いの場

(高齢者向け)



16

銀座一丁目駅徒歩1分図書館「ぎんいち」
(子育て・子ども向け)

14

無料子どもそろばん教室

(子育て・子ども向け)



11

せいるか・オレンジ・カフェ

(認知症カフェ)



問 合 せ 先

中央区社会福祉協議会 ささえあい課

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

※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。

ホームページ
はこちら↓



身近にあります、
地域の居場所

中央区サロンマップ

京橋版

問 合 せ 先

中央区社会福祉協議会
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
- 文 小・中学校、高校、大学
 - 〒 郵便局
 - 消 消防署
 - ⊗ 警察署／交番

0 1:9,000 500m

★＝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

	名称	日時・場所	内容	問合せ先
高齢者向けサロン	★① サロンひまわり	第3土曜 13時半～16時／銀座区民館4階	手芸を通じた交流	3541-7448
	② 気まま広場	第1・3金曜 13時半～15時 優つくり村中央湊1階	日本舞踊の動きを使った体操、脳トレ、筋トレ、ゲーム	6264-7084 (区介護保険課 高齢者健康支援係)
	③ 銀座ぶらっとサロン	第1・3水曜 10時半～12時／京橋プラザコミュニティルーム	脳トレ、ストレッチ、モルック、参加者同士の交流など	
	④ 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	粋トレ、筋トレ、脳トレ、ストレッチ、折り紙、ポッチャなど	
	⑤ 八丁堀元気ひろば	第1・3火曜 13時半～15時半／京華スクエア町会会議室	粋トレ、モルック、折り紙、笑いヨガ、脳トレ、参加者同士の交流など	
	⑥ ふらっとルーム新川	毎週水曜 13時半～15時半／新川区民館	粋トレ、健康体操、ストレッチ、早口言葉など	粋トレ…中央幹なまち トレーニング
	⑦ 湊カフェ	第2・4木曜 10時半～12時半、13時半～15時半 優つくり村中央湊1階	粋トレ、身体をほぐす健康体操、脳トレ、カーレット、ポッチャ、健康講座など	
	⑧ レジェンドサロン	毎週月曜 10時半～11時半 AL CLINIC（銀座7-13-20銀座THビル8階）	粋トレ、貯筋教室、体力測定、転ばぬ先のエクササイズ、アイアンマンプログラム、イケオジ・美魔女のための筋力トレーニング	3545-1107
認知症カフェ	⑨ 明石町カフェ	家族交流会「サンサンサロン」と同時開催 京橋おとしより相談センター	『認知症カフェ』 認知症のご本人やご家族、地域住民等が気軽に集い、専門スタッフに相談したり、仲間づくりや情報交換ができるサロン (活動内容の詳細は各サロンにお問合せください。)	6280-4663
	⑩ ゆっくりカフェ	偶数月第2土曜 13時半～16時半／優つくり村中央湊1階		5550-7031
	⑪ せいか・オレンジ・カフェ	偶数月第3木曜 13時半～15時 聖路加臨床学術センター1階るかなび		

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、ぜひご活用ください。



〔令和7年4月現在〕

	名称	日時・場所	内容	問合せ先
子育て・子ども向けサロン	◎⑫ あかちゃん天国	9時～17時（祝日等休館日あり）／築地児童館	【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	3544-0127
	◎⑬ 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年生対象のそろばん教室と子ども食堂	3553-5228 (シルヴァーウィング 新とみ)
	◎⑭ 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年生対象の英会話教室と子ども食堂	lib.ginza@n-entar.com
	◎⑮ 銀座一丁目徒歩1分図書館「ざんいし」	主に毎週水曜 17時～／京橋プラザコミュニティルーム	寄贈本だけの出張図書館。こどもと若者向けの本やマンガの貸出、読み聞かせ	3545-5077
	◎⑯ 子育てサロン ユルっと銀座	第2または第3金曜 10時～19時／京橋プラザコミュニティルーム	妊娠中の方から未就学の子育てで家庭の方々を対象とした交流の場	suku2baby@yahoo.co.jp
	◎⑰ ままと	第1木曜 10時～13時／優つくり村中央湊1階	子育て中のママと子、子育て経験がある女性（世代問わず）が水引細工で心を癒しながら子育て交流	3523-9295 (中央区社会福祉協議会)
	◎⑱ リバーサイドツインズ	不定期／中央区立子ども発達支援センターゆりのき	多胎児の悩みや育児相談の場	