

# 京橋版

身边にあります、  
地域の居場所

## 中央区サロンマップ

地域の皆さんに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!?

### 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歳以上の方々を対象に脳トレ、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(棟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っ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  
ストックマンション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あげられないけど、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」と誰でもラッピング立寄れる「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



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)

11

#### せいるか・オレンジ・カフェ (認知症カフェ)



※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 ささえあい課

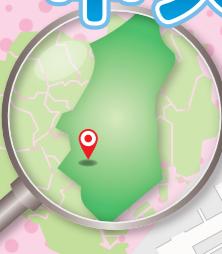
TEL:03-3523-9295 FAX:03-3206-0601 Eメール:sasae@shakyo-chuo-city.jp

ホームページ  
はこちあ



身边にあります、  
地域の居場所

# 中央区サロンマップ 京橋版



地図凡例

- 文 小・中学校、高校、大学
- ⊕ 郵便局
- Y 消防署
- ⊗ 警察署／交番

1 : 9,000

500m

環状2号線地下トンネル

築地大橋

勝浦橋

勝田川

★=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	手芸を通した交流	3541-7448
	② 気まま広場	第1・3金曜 13時半～15時 優っこり村中央湊1階	日本舞踊の動きを使った体操、脳トレ、筋トレ、ゲーム	
	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ーム	粹トレ、筋トレ、脳トレ、ストレッチ、折り紙、ボッチャなど	
	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	粹トレ、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 ぶらっとルーム新川	毎週水曜 13時半～15時半／新川区民館	粹トレ、健康体操、ストレッチ、早口言葉など	
	⑦ 湊カフェ	第2・4木曜 10時半～12時半、13時半～15時半 優っこり村中央湊1階	粹トレ、身体をほぐす健康体操、脳トレ、カーレット、ボッチャ、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)	粹トレ、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	
	⑨ 明石町カフェ	家族交流会「サンサンサロン」と同時開催 京橋おとしょり相談センター	『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。)	3545-1107
⑩ ゆっくりカフェ	偶数月第2土曜 13時半～16時半／優っこり村中央湊1階		6280-4663	
⑪ せいるか・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階のかなび		5550-7031	

	名称	日時・場所	内容	問合せ先
認知症カフェ	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	3544-0127
	⑬ ままと	9時～17時(祝日等休館日あり)／新川児童館	【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	3553-2084
	⑭ リバーサイドツインズ	不定期／中央区立こども発達支援センターゆりのき	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	suku2baby@yahoo.co.jp
	⑮ リバーサイドツインズ	不定期／中央区立こ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	3523-9295 (中央区社会福祉協議会)
	⑯ リバーサイドツインズ	不定期／中央区立こども発達支援センターゆりのき	寄贈本だけの出張図書館。こども若者向けの本やマンガの貸出、読み聞かせ	lib.ginza@n-entar.com
⑰ 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ーム	妊産婦の方から未就学の子育て家庭の方々を対象とした交流の場	3545-5077	
⑱ ままと	第1木曜 10時～13時／優っこり村中央湊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		
⑲ リバーサイドツインズ	不定期／中央区立こ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		

[令和7年4月現在]

## 問合せ先

中央区社会福祉協議会  
ささえい課

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

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。

