

地域のサロンをご紹介します!

1 かけはしサロン

高齢者向けサロン(高齢者通いの場)

高齢者を対象に体操、脳トレなどを行っています。作業療法士による専門的な知識をもとにしたフレイル予防の体操が特徴です。参加者同士の交流もあり、和気あいあいとした雰囲気のサロンです。

★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2・4木曜日
10時半～12時

場所

浜町コミュニティルーム

代表者コメント

リハビリ専門職である作業療法士が運営しています。運動を中心の活動で、楽しみながらもハードに運動できます! 健康情報掲載の無料月刊広報誌「かけはし」も好評です。ぜひお気軽にご参加ください!

11

Kele Kele

子育て・子ども向けサロン

未就学児を持つ親子向けにハロウィンやクリスマスなどの季節のイベントや、おにぎりと一緒に作るなど、さまざまなことを親子で楽しみながら交流できるサロンです。



開催日時

不定期

場所

浜町コミュニティルーム
ほか

代表者コメント

ケレケレとはフィジー語で【共有する】という意味です。同じエリアに住む親子だからこそ悩みや情報をシェアできるのも、この団体の強みだと思っています。ぜひ遊びに来てください!

多世代交流スペース「はまるーむ」

2021年6月に日本橋浜町三丁目に開所した地域の居場所です。子どもからおとしよりまでどなたでも、相談や用事がなくても、気軽にフラッとお立ち寄りいただけます。また、地域の方の活動場所としてもご活用いただけます(貸出条件有)。



15 おとなりカフェ・ちょっと相談会

どなたでも参加できるサロン

コーヒーやスープ、ジュースを楽しめるコミュニティカフェと、社会福祉協議会の職員が福祉や生活に関するお困りごとに応じる相談会です。

開催日時

毎週木曜／第1・3日曜
13時～17時



16

多世代交流サロン

どなたでも参加できるサロン

頭や身体・手先を使い、毎回気まぐれな内容で多世代の交流を楽しむ時間です。モルック、クイズ大会、むかし遊び、工作など、お気軽にご参加ください。

開催日時

第3曜
15時半～16時半



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 日本橋サロン
(高齢者向け)16 土曜講座
(障害のある方向け)

問合せ先

中央区社会福祉協議会 ささえ課

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

ホームページ
はちら下





	名称	日時・場所	内容	問合せ先
高齢者向けサロン	①かけはしサロン	第2・4木曜日 10時半～12時 浜町コミュニティルーム	脳トレ、体操、参加者同士の交流、リハビリ専門職による健康講話	6264-7084 (区介護保険課 高齢者健康支援係) 粹トレ…中央粹なまち トレーニング
	②カラフル	第2・3水曜 14時～16時半 はまる一む	粹トレ、ぬり絵、歌体操、脳トレ、折り紙、ヨガ、映画鑑賞など	
	③Tokyo Rose	第2・4火曜 14時～15時半 協働ステーション中央 会議室	モデルウォーキング、歌唱、おしゃれ講義など	
	④日本橋サロン	第1・3金曜 13時半～15時半 久松町公民館	粹トレ、体操、脳トレ、手品、歌、ゲーム、健康講座、参加者同士の交流など	
	⑤浜町カフェ	第2・4木曜 13時半～16時 浜町メモリアル 4階	粹トレ、顔の体操、体の健康体操、脳トレ、健康講座、小物づくりなど	
	⑥わくわくパーク十思	毎週水曜 14時～15時半 十思スクエア別館小ホール	粹トレ、ストレッチ、朗読、カーレットなど	
介護者家族	◎⑦ピアサロン	偶数月第2水曜 14時～15時 人形町おとしより相談センター	介護の情報交換と介護者同士の交流の場	5847-5580
	◎⑧あかちゃん天国	9時～17時(祝日等休館日あり) 堀留町児童館	【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	3661-8937
子育てサ・ロンドも	◎⑨	9時～17時(祝日等休館日あり) 浜町児童館	3669-3386	
	◎⑩リバーサイドツインズ	不定期 はまる一むほか	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)
	★⑪Kele Kele(ケレケレ)	不定期 浜町コミュニティルームほか	工作や料理を通した子育て中の親同士の交流	
	★⑫ワーママカフェ	不定期土曜午後 はまる一む	ワーキングマザー(子育てしながら働く女性)の交流の場	
	⑬かなで	不定期 はまる一む	不登校の子とその親の交流の場	
	◎⑭土曜講座	第2土曜 10時半～11時半 コンフィデンス日本橋	(過去の企画)バラエティゲームと個別相談、MY TUBE紹介ヒートトーク	6225-2505
障害のある方	◎⑮ニコニコドットコム	第4金曜 18時～20時 中央区障害者就労支援センター	登録者が仕事帰りに他の就職者等と交流し、余暇を楽しむ	3865-3889
	◎⑯土曜日講座	毎週土曜 10時半～15時 エヌフィットキャリアカレッジ日本橋	映画観賞会、お茶会、ミニゲーム大会など	6231-0776
	◎⑰エヌフィット オープンカレッジ	第3木曜 13時～15時 ※変更の可能性あり エヌフィットキャリアカレッジ日本橋	(過去の企画)中央区の相談窓口を知ろう、新聞の読み方講座、パーソナルカラーと色彩心理など	6231-0776
どなたでも参加できるサロン	★⑱おとなりカフェ・ ちよこっと相談会	毎週木曜、第1・3日曜 13時～17時 はまる一む	コミュニティカフェと団りごと相談会を同時開催	3523-9295 (中央区社会福祉協議会)
	⑲多世代交流サロン	第3月曜 15時半～16時半 はまる一む	毎回異なる内容で世代を超えて交流する場	
	★⑳まちのグリーフカ フェ「しん・呼吸」	不定期 金曜 14時～16時 はまる一む	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)
	㉑なのはな相談所	第3金曜 13時半～16時半 はまる一む	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	koureisa.saisyuusyoku@gmail.com ((一社)高齢者再就職支援センター)

★=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

- ・ 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】もご覧いただけます。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。



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

〔令和7年4月現在〕