

月島版

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!?



44 育てる芝生。イクシバ!プロジェクト
(どなたでも参加可能)

32 ピーススマイル学習支援
(子育て・子ども向け)

6 R65月島カフェ
(高齢者向け)

	名称	日時・場所	内容	問合せ先	
介護者家族向けサロン	16 サロンはるみさん	第1金曜 13時半～15時 ベイシティ晴海スカイリンクタワー集会室	【認知症カフェ】とは? 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場 (活動内容の詳細は各サロンにお問合せください。)	3531-1005 (月島おとしより相談センター)	
	17 晴海苑オレンジカフェ	不定期 晴海苑		3533-7148	
	18 認知症家族の語りの場	奇数月第3日曜 13時半～15時 晴海苑(オンライン同時開催)		3533-7148 wkiwki.d-family 2018@outlook.jp	
	★ 19 行ってみようか 認知症カフェ	第4日曜 14時～16時 勝どきデイルーム		6280-3811 (NPO法人CIMネット)	
	★ 20 介護を考える会	第4土曜 10時～12時 勝どきデイルーム	介護の情報交換と介護者同士の交流の場	3532-4701(代表)	
子育て・子ども向けサロン	◎ 21	9時～17時(祝日等休館日あり) 月島児童館	【活動内容】 親子のふれ合い、仲間づくり、子育て相談	3533-0885	
	◎ 22	あかちゃん天国	【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	3534-3021 3534-2103	
	◎ 23	9時～17時(祝日等休館日あり) 晴海児童館			
	◎ 24	9時～17時(祝日等休館日あり) 子ども家庭支援センター「からら中央勝どき分室」			
	◎ 25	ままと	第1日曜 10時～13時 勝どきデイルーム	子育て中のママと子が水引細工で心を癒しながら子育て交流	suku2baby@yahoo.co.jp
	25	かなで	不定期 勝どきデイルーム	不登校の子とその親の交流の場	
	★ 26	不登校給食	月1回木曜 11時半～15時 月島2丁目 ※日時・開催場所はお問合せください	不登校親子のための食事を通じた交流の場	3523-9295 (中央区社会福祉協議会)
	★ 27	にこにこ食堂	第2木曜 17時～19時 シニアセンター	子ども食堂	info@2525chuo.net
	★ 28	凸凹カフェ	第3金曜 10時～13時 勝どきデイルーム	子どもの「困った」や凸凹(発達障がいやグレーヴィーの子ども等)に悩む親の交流や情報交換を行う場	dekoboko.cafe1@gmail.com
	★ 29	ReiMo(レイモ)	第3日曜 10時～12時 勝どきデイルーム	不登校の子を持つ親の交流会	reimotokyo@gmail.com
障害者のサロン	30	ぎんいちふれあい図書館	第4水曜 10時～11時半 勝どきデイルーム	有志の高齢者による読み聞かせやモルックなどを通した多世代交流の場	lib.ginza@n-entar.com
	31	保活座談会	不定期開催 10時半～11時半 勝どきデイルーム	保育園やワークライフバランス、子育ての情報交換や交流の場。子どもも参加可	hokatsu.chuo@gmail.com
	★ 32	ピーススマイル学習支援	第2・4金曜 17時～19時45分 勝どきデイルーム	小学生高学年～大学受験生を対象とした居場所と学習支援の場	japan.peacesmile@gmail.com
	33	くるまイスでふらっとカフェ	不定期開催(お問合せください) 勝どきデイルーム	中央区肢体不自由児者父母の会が主催する重度心身障害児者とその家族の交流の場	chuo.fubonokai@gmail.com
	34	うつ病、双極性障がいの安心の会	第3日曜 13時～16時半(当事者会:13時～15時、家族会:15時10分～16時半) 勝どきデイルーム	うつ病や双極性障がいの方、そのご家族の交流会。	doi@vsign.co.jp
どなたでも参加可能なサロン	★ 35	おとなりカフェ・ ちょこっと相談会	第1・3土曜、第2・4火曜 13時～16時 勝どきデイルーム	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)
	○ 36	まちのグリーフカフェ 「しん・呼吸」	奇数月第2土曜 10時～12時 勝どきデイルーム	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
	○ 37	セルフケアカフェ	奇数月第2土曜 13時～16時 勝どきデイルーム	五感を活用したモノづくり等を通じて自分自身を元気にするセルフケアの取り組み	
	38	佃・月島 元氣プロジェクト	不定期 ※詳細はお問合せください	「笑顔で地域をつなぐ」を合言葉に、どなたでも参加が出来るイベントを開催中	0120-4812-24 (株式会社グローバルケア)
	★ 39	Campo晴海アクティブクラブ	毎週金曜、第1・3水曜 10時半～12時 カンボ・レアル・マドリード(晴海4-6-5)	水曜: 健康麻雀、菜園クラブなど 金曜: ウォーキングフットボール、ミニフットゴルフなど ボードゲーム等の利用も可。	0120-059-669
	★ 40	ほっこりごはん会	月1回土曜 17時～18時 月島聖公会ホール		3533-6231 (月島聖ルカ保育園)
	★ 41	にこにこカレー食堂	第4木曜 16時半～19時(なくなり次第終了) 勝どきデイルーム	孤食の防止や多世代交流を目的とした誰でも利用できる食堂	info@2525chuo.net
	★ 42	勝どき枝豆プロジェクト	第4土曜 16時45分～18時 勝どきデイルーム		t0526350@yahoo.co.jp(代表)
	○ 43	あいおい食堂	第3日曜 10時～13時 相生の里	介護体験×子ども食堂。子どもたちが介護体験や高食事を通じて高齢者や地域の大人と交流する。	5548-2494 (ケアハウスあいおい)
	44	育てる芝生。イクシバ!プロジェクト	毎週日曜 9時～10時 夏季は時間前倒し、平日の早朝活動あり 黎明橋公園	多世代が集まり、あたたかく緩やかなコミュニティを形成することを目的とした地域の芝生を育てる活動。	info@ikushiba.com
	★ 45	ぽかぽかサロン	第3金曜 14時～16時 都営勝どき5丁目アパート集会所(10号棟南)	誰もが集い、つながる居場所として、語り・学び・趣味・交流などを行う	080-7067-0502(代表)

★=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。

★=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

●=障害者のためのサロン ●=高齢者向けサロン ●=子育て・子ども向けサロン

	名称	日時・場所	内容	問合せ先
高齢者向けサロン	★ 1 佃の渡しサロン	月1回午後 ※開催日はお問合せください シニアセンター	健康、介護・生活に役立つ情報交換と交流	3523-9295 (中央区社会福祉協議会)
	★ 2 のびのびクラブ	第1・2・3金曜 10時半～11時半 月島社会教育会館	介護予防体操、転倒予防体操、ストレッチ	
	★ 3 カフェキャナル	第3日曜 13時半～15時 ベイシティ晴海スカイリンクタワー集会室	健康体操・脳トレなどによる住民同士の交流	
	4 「サロン勝どき」	第4曜 10時半～12時 豊海おさかなミュージアム	(一財)東京水産振興会の「お魚トーク」、ゲーム、健康生活情報、文化鑑賞と交流	
	5 絵画を楽しむ会	第1・3火曜 13時半～15時半 勝どきデイルーム	絵画を描いて交流	
	6 R65月島カフェ	第4水曜 12時半～16時 勝どきデイルーム	健康、カルチャー、歌、スマホ・パソコン教室	
	◎ 7 勝どき敬老食堂	第2・4火曜 16時～19時※ GOKIGEN(勝どき4-10-8) ※開催日の変動・定員あり	60歳以上の方にお食事とお酒の提供と参加者同士の交流の場	
	8 からだスマイル俱楽部	第1・3曜 13時半～14時45分 勝どきデイルーム	椅子ヨガ、脳トレ、ストレッチ、ツボ押し、筋トレなど	
	9 Campo晴海シニアサロン	第1・3水曜 10時～12時、12時半～14時半 カンボ・レアル・マドリード(晴海4-6-5)	健康麻雀、健康体操、脳トレ、菜園、ウォーキングなど	
	10 クレストシニアサロン	毎週木曜 10時～12時 クレストタワー内集会室	幹トレ、体操、カーレットなど ※クレストタワーの住民のみ参加可能	
	11 ステップアップクラブ	第1・3水曜 10時～11時半 勝どきデイルーム	転倒予防体操、機能向上体操、健康講座、脳トレなど	
	12 月島交流カフェ	第1・3曜 13時半～15時半 月島区民館	ストレッチ、筋トレ、音楽体操、歌、脳トレ、栄養講座、手品、折り紙など	
	13 豊海いきいきクラブ	第2・4曜 13時半～16時 豊海区民館	幹トレ、カーレット、チアエクササイズなど	
	14 よりみちクラブ	第2・4・5水曜 10時半～11時半 勝どきコミュニティデイルーム	幹トレ、スクエアステップ、脳トレ、参加者同士の交流など	
	15 ライオンズタワー月島サロン	第1・3金曜 9時半～11時半 ライオンズタワー月島コミュニティデイルーム	ラジオ体操、カーレットなど	

6264-7084
(区介護保険課
高齢者健康支援係)

幹トレ…中央幹なまちトレーニング

身边にあります、
地域の居場所

中央区サロンマップ 月島版



月島版



地図凡例	
文	小・中学校、 高校、大学
郵便局	
消防署	
警察署／交番	



0

1 : 7,000

環一通り

500m

晴海地区センター
晴海特別出張所
晴海おとしより相談センター
晴海図書館

豊洲大橋

晴海大橋

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
ささえい課

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



ほっこりごはん会
(どなたでも参加可能)



39 Campo晴海アクティブクラブ
(どなたでも参加可能)



介護を考える会
(介護者家族向け)

[令和7年4月現在]