

中央区社会福祉協議会
イメージキャラクター ニジノコ

中央区社会福祉協議会
令和7年12月1日発行

今月のはまる一むは・・・

あなたの思いが、誰かの笑顔に。障害者週間イベント

12月3日～9日は「障害者週間」。はまる一むでは区内の障害者就労継続支援B型事業所の方々の手作り品を販売します。やさしさや思いが詰まった作品をぜひ手に取ってみてください！

12/4(木)～18(木)

はまる一むオープン中のみ

※在庫がなくなり次第、終了とさせていただきます。

一番人気の
“ニジノコ”キーホルダー



使用済み切手でエコなリユース製品

～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

多世代交流サロン

～世代を越えた楽しい時間を～

今月は、**クリスマスリースづくり**を体験しましょう！
リースグッズを用意してお待ちしています。はまる一むに飾ってもよし、おうちへ持ち帰ってもよし、みんなで是非クリスマス気分を楽しみましょう♪

【開催日時】12/15(月) 15:30～16:30

【予約】不要 【参加費】無料

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

月に1回カフェと同時開催

シルバーワーク中央 おしごと相談会

おおむね55歳以上の仕事探しをお手伝いするシルバーワーク中央が出張相談会を開催しています。
求人のことや応募書類・面接など、仕事探しに関することなら何でもご相談にのります。

【開催日時】第3木曜 13:00～17:00

【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

かなで

～ひとりで悩んでいませんか？～

学校へ行きづらい、行きしぶりのあるお子さん(小・中学生程度)とその親の交流の場です。お子さんも一緒に参加できます。

ゆるりと、お気軽にお越しください。

【開催日時】12/3(水)・17(水) 10:00～12:00

【予約】不要 【参加費】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】12/19(金)・27(土) 13:30～16:30

【予約】不要 【参加費】無料

※27(土)のみ要予約、参加費900円

カトレアサロン

～食事と運動で筋力UP!!～

身体づくりのための運動や食事を、楽しく実践しながら交流できる場です。年齢を問わず、どなたでも参加できます。特に「体を動かしたい」「仲間と交流したい」という高齢の方大歓迎です！

【開催日時】第1・3金曜 10:15～11:45

【予約】不要 【参加費】無料

まちのグリーフカフェ「しん・呼吸」

～大切な人を亡くされた経験を語り合う会～

自分のグリーフ*と向き合うきっかけとして、同じような経験をされた人と共に過ごし、語りあう時間。

*グリーフ・・・喪失によって生じる深い悲しみや苦悩

【開催日時】12/5(金) 14:00～16:00

【予約】要 【参加費】500円

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、等身大の自分て話し、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】12/13(土) 14:00～15:00

【予約】不要 【参加費】無料



多世代交流スペース「はまるーむ」 12月利用予定表



日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
	1	2	3 ※下記時間以外は閉館	4	5	6
		休	10:00～12:00 かなで	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 14:00～16:00 まちのグリーフカフェ 「しん・呼吸」	休
7	8	9	10 ※下記時間以外は閉館	11	12	13 ※下記時間以外は閉館
13:00～17:00 おとなりカフェ・ ちょこっと相談会	14:00～15:00 スマホちょこっと相談会	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	★マークの日は さわやかショップ 出店日です!	14:00～15:00 ワーママ・カフェ
14	15	16	17 ※下記時間以外は閉館	18	19	20
休	 クリスマスリース作り 15:30～16:30 多世代交流サロン	休	10:00～12:00 かなで 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 13:30～16:30 なのはな相談所	休
21	22	23	24	25	26	27
13:00～17:00 おとなりカフェ・ ちょこっと相談会	14:00～15:00 スマホちょこっと相談会	休	休	クリスマス特別メニュー 13:00～17:00 おとなりカフェ・ ちょこっと相談会		※下記時間以外は閉館 13:30～16:30 なのはな相談所
28	29	30	31	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。		高齢者 子ども・子育て どなたでも
休	休	休	休			