

多世代交流スペース「はまるーむ」広報紙

# PLACE 11月号

中央区社会福祉協議会  
令和7年11月1日発行

修正版

中央区社会福祉協議会  
イメージキャラクター ニジノコ

今月の多世代交流サロンは・・・

## 食欲の秋! クロワッサンづくり体験

食べ物おいしいこの季節!!  
クロワッサンに旬なものを包んで  
出来立てを食べてみよう!

【開催日時】11/17(月)14:30~16:30  
【予約】不要【費用】無料 ※30食予定 なくなり次第終了



## ～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

### 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

### 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】第3金曜 13:30～16:30  
【予約】不要【参加費】無料

### カトレアサロン

～食事と運動で筋力UP!!～

概ね60歳以上の方向けに、身体づくりに必要な運動や食事を実践しながら、交流できる場です。  
予約・参加費不要なので、お気軽にご参加ください!

【開催日時】第1・3金曜 10:15～11:45  
【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。  
ゆとりと、お気軽にお越しください。  
【開催日時】11/5(水)・19(水) 10:00～12:00  
【予約】不要【参加費】無料

### ●LINE公式アカウント

中央区社会福祉協議会つながりかわら版で情報発信中。

本広報紙「PLACE」も、いつでもご覧いただけます。  
ぜひお友達登録をお願いします

「ささえあい課」への相談・問合せも可能です。



ID: @shakyo

### 多世代交流サロン

～世代を越えた楽しい時間を～

頭や身体・手先を使い、毎回気まぐれな内容で楽しい時間を過ごしましょう。体操、クイズ大会、むかし遊び、工作など。  
今月は、クロワッサンづくりを体験しましょう!  
【開催日時】第3月曜 14:30～16:30  
【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 14:00～16:30  
【予約】不要【参加費】無料

### 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～

今回はいつもとちょっと違うワーママカフェ!  
レゴ®シリアスプレイ®を使って、自分のキャリアを“かたち”にしてみませんか?楽しく手を動かしながら、新しい気づきを得る時間です。

【開催日時】11月8日(土) 14:00～16:00  
【予約】要予約(右記のインスタより申込み)  
【参加費】無料



### ●はまるーむで地域活動しませんか?

はまるーむは、地域活動を行う団体・個人への貸出しをおこなっています(要件あり)。  
地域活動の立ち上げ、運営に興味・関心のある方はお気軽にご相談ください。



# 多世代交流スペース「はまるーむ」

11月利用予定表

修正版

日 Sunday		月 Monday		火 Tuesday		水 Wednesday		木 Thursday		金 Friday		土 Saturday			
高 齢 者 子 ども・子 育 て ど な た で も				<div>お知らせ</div> <div>長きにわたりご愛顧いただいているはまるーむについて より地域のみなさまに活用していただけるよう準備を進めております。 そのため、<u>11月より</u>当面のあいだ<u>土曜日は閉館</u>いたします。 ※第2・第4土曜日は引き続き地域の活動団体にお貸出いたします。 ぜひご活用ください!</div>								休			
2	13:00～17:00 おとなりカフェ・ ちょこっと相談会	3	休	4	休	5	※下記時間以外は閉館 10:00～12:00 かなで	6	13:00～17:00 おとなりカフェ・ ちょこっと相談会	7	10:15～11:45 カトレアサロン	8	※下記時間以外は閉館 14:00～16:00 ワーママ・カフェ		
9	休	10	14:00～15:00 スマホちょこっと相談会	11	休	12	※下記時間以外は閉館 14:00～16:30 通いの場「カラフル」	13	13:00～17:00 おとなりカフェ・ ちょこっと相談会	14		15	休		
16	13:00～17:00 おとなりカフェ・ ちょこっと相談会	17	クロワッサン づくり 14:30～16:30 多世代交流サロン	18	休	19	※下記時間以外は閉館 10:00～12:00 かなで 14:00～16:30 通いの場「カラフル」	20	13:00～17:00 おとなりカフェ・ ちょこっと相談会	21	10:15～11:45 カトレアサロン 13:30～16:30 なのはな相談所	22	休		
23／30	休	24	振替休日 休	25	休	26	休	27	13:00～17:00 おとなりカフェ・ ちょこっと相談会	28		29	休		