

中央区社会福祉協議会

令和8年2月1日発行



## カフェせせらぎ

～地域住民による地域住民のための1Dayカフェ～

どなたでも参加できるカフェです。

温かい飲み物を飲みながら、おしゃべりしたり、ゆったりと過ごせます♪

初めての方やお一人の方も大歓迎です。

気負わず過ごせる、地域のカフェです。

2月15日(日)13:00～16:00

参加費:200円 お菓子付き※お一人様一杯のご注文をお願いします

### ～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

⚠ 駐輪場はございません。お越しの際は公共交通機関をご利用ください。



## 活動紹介

多世代向け 高齢者向け 子ども・子育て世代向け  
費用負担あり 要予約

### カフェせせらぎ

～地域住民による地域住民のための1Dayカフェ～

どなたでもご参加いただける、ふらっと立ち寄れる居場所です。お茶や、おしゃべりを楽しみながら、地域の方同士でゆったりとした時間をお過ごしください。

【開催日時】2/15(日) 13:00～16:00

【予約】不要 【参加費】200円

### 多世代交流サロン

～世代を越えた楽しい時間を～

毎回気まぐれな内容で楽しい時間を過ごしましょう。モルック、クイズ大会、むかし遊び、工作など。今月は、ボードゲームで遊ぼう♪



【開催日時】2/16(月) 15:30～16:30

【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!!～

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

### おとなりカフェ・ちょっと相談会

～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

※2/15(日)の開催はありません

### 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

### 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】2/6(金) 14:00～16:00

【予約】要 【参加費】500円

### 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

### スマホちょっと相談会

～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

### 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】2/4(水)・2/18(水) 10:00～12:00

【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、等身大の自分で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】2/28(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」2月利用予定表

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	お知らせ	現在、多世代交流スペース「はまるーむ」の運用見直しを行っています。 それに伴い、 <b>4月より日曜日は閉館</b> します。なお4月以降は <b>毎週土曜日</b> の貸し出しができるよう準備を進めております。ご理解ご協力をお願いいたします。		
1 13:00~17:00 おとなりカフェ・ ちょこっと相談会	2	3 休	4 ※下記時間以外は閉館 10:00~12:00 かなで	5 13:00~17:00 おとなりカフェ・ ちょこっと相談会	6 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」	7 休
8 休	9 14:00~15:00 スマホちょこっと相談会	10 休	11 建国記念の日 休	12 バレンタイン 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	13 HAPPY VALENTINE'S DAY♥	14 休
15 13:00~16:00 カフェせせらぎ	16 15:30~16:30 多世代交流サロン	17 休	18 ※下記時間以外は閉館 10:00~12:00 かなで 14:00~16:00 通いの場「カラフル」	19 シルバーワーク中央 お仕事相談会 13:00~17:00 おとなりカフェ・ ちょこっと相談会	20 10:15~11:45 カトレアサロン 13:30~16:30 なのはな相談所	21 休
22 休	23 天皇誕生日 休	24 休	25 休	26 13:00~17:00 おとなりカフェ・ ちょこっと相談会	27	28 ※下記時間以外は閉館 14:00~15:00 ワーママ・カフェ

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

中央区社会福祉協議会