

プレイス PLACE 3月号

中央区社会福祉協議会
令和8年3月1日発行

中央区社会福祉協議会
イメージキャラクター ニジノコ

カフェせせらぎ



休日のお茶とお菓子と楽しい会話
笑って過ごすひとときをご一緒しませんか？
地域のみなさまが気軽につながり笑顔があふれるカフェです。
楽しいイベントも（ときどき）開催しています。

3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

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、地域の方向士でゆったりとした時間をお過ごしください。

【開催日時】3/15(日)13:00～16:00
【予約】不要 【参加費】200円

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
※3/15(日)の開催はありません

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。求人のごことや応募書類・面接など、仕事探しに関するご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、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

リバーサイドツインズ

～生まれ!多胎児パパママ～

多胎家庭の孤育で解消・情報交換の場です。プレママ・プレパパも歓迎です!

【開催日時】3/14(土)10:00～12:00
【予約】要 ※ささえあい課までお問合せください
【参加費】不要

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、はまる一むがダンスホールに変身?!

みんなで自由にレッツはまダンス!!
【開催日時】3/16(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

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?お子連れ可。プレママも歓迎です。

【開催日時】3/28(土)14:00～15:00
【予約】不要 【参加費】無料

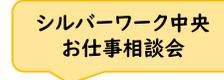
かなで

～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】3/4(水)・3/18(水)10:00～12:00
【予約】不要 【参加費】無料

多世代交流スペース「はまる一む」 3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		<div style="border: 2px solid green; padding: 5px;"> お知らせ 現在、多世代交流スペース「はまる一む」の運用見直しを行っています。 それに伴い、4月より日曜日は閉館します。なお4月以降は毎週土曜日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。  </div>				
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	7 休
8 休	9 14:00~15:00 スマホちょこっと相談会	10  休	11 ※下記時間以外は閉館 14:00~16:00 通いの場「カラフル」	12 13:00~17:00 おとなりカフェ・ ちょこっと相談会	13	14 ※下記時間以外は閉館 10:00~12:00 リバーサイドツインズ
15  13:00~16:00 カフェせせらぎ	16 レッツはまダンス!!  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  13:00~17:00 おとなりカフェ・ ちょこっと相談会	20 春分の日 休 	21 休
22 休	23 14:00~15:00 スマホちょこっと相談会	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
29 休	30	31 休	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			