

月島版

身近にあります、地域の居場所

中央区サロンマップ



地域の皆さんが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?!

	名称	日時・場所	内容	問合せ先	
介護者家族向けサロン	18	サロンはるみさん	第1金曜13時半～15時 ペイシティ晴海スカイリンクタワー 2階集会室	3531-1005 (月島おとしより相談センター)	
	19	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 (晴海苑) wikiwiki.d.family2018@outlook.jp instagram→demen_tia18	
	★20	行ってみようか認知症カフェ	第4日曜14時～16時 勝どきテイルーム	6280-3811 (NPO法人CIMネット)	
	21	みんなdeデイサービス	不定期 (4月・10月頃) 相生の里	5548-2492 (SOMPOケアあいおい)	
	★22	介護を考える会	第4土曜 10時～12時 勝どきテイルーム	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	★23	ままと	第1日曜 10時～13時 勝どきテイルーム	子育て中のママ、子育て経験がある女性 (世代問わず) が水引細工で心を癒しながら子育て交流の場。子どもも参加可 ※予約優先 suku2baby@yahoo.co.jp	
	24	かなで	不定期 勝どきテイルーム	不登校の子とその親の交流の場 3206-0560 (ボランティアセンター)	
	★25	不登校給食	月1回曜日不定 12時～15時 月島周辺で開催	不登校親子のための食事を通じた交流の場 日時・開催場所はInstagramまたは公式LINEでお問合せください 3523-9295 (ささえあい課)	
	★26	にこにご食堂	第2木曜 17時～19時 シニアセンター	子ども食堂 info@2525chuo.net	
	★27	デコボコ凸凹カフェ	第3金曜 10時～13時 勝どきテイルーム	SLD&LD (学習障がい) を持つ子どもの親、関係者のための支援グッズなどの勉強&交流会 dekoboko.cafe1@gmail.com	
	★28	ReiMo (レイモ)	第3日曜 10時～12時 勝どきテイルーム	不登校の子を持つ親の交流会 reimotokyo@gmail.com	
	29	ぎんいちふれあい図書館	第4水曜 10時～11時半 勝どきテイルーム	有志の高齢者による読み聞かせやモルックなどを通じた末就学児との交流の場 (保育園の予定と重なる際は中止となります) lib.ginza@n-entar.com	
	30	保活座談会	不定期開催 10時半～11時半 勝どきテイルーム、はるみらい	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	
	★31	ピーススマイル学習支援	第1・3木曜 17時～19時45分 勝どきテイルーム	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	
	★32	あそびばくまのこ	原則として毎月平日午前1回、土日祝1回 (開催日や日時の詳細はお問い合わせください) 勝どきテイルーム	季節や行事に合わせて親子で記念工作を楽しむ会。地域の方と手仕事を楽しく暮らす会もあり (子連れ可)。 asobi.kuma2024@gmail.com	
	どなたでも参加可能なサロン	★33	おとなりカフェ・ちょこっと相談会	第2・4火曜 13時～16時 勝どきテイルーム	コミュニティカフェと困りごと相談会を同時開催 不定期で体験型サロン開催 3523-9295 (ささえあい課)
		★34	まちのグリーンカフェ「しん・呼吸」	奇数月第2土曜 10時～12時 勝どきテイルーム	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
★35		セルフケア・カフェ	奇数月第2土曜 13時～16時 勝どきテイルーム	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 6228-3197 ((一社) セルフケア・ネットワーク)	
36		佃・月島元氣プロジェクト	不定期 ※開催日・開催場所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) グローバルケア)	
★37		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 カンポ・レアル・マドリッド (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	
★38		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)	
★39		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) 勝どきテイルーム	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 (みんなの食堂) info@2525chuo.net	
★40		勝どき枝豆プロジェクト	第4土曜 16時45分～18時 勝どきテイルーム	野菜づくりとみんなの食堂で交流の場を提供 t0526350@gmail.com	
★41		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食事を通じて高齢者や地域の大人と交流する。開催3日前までに電話で予約。 5548-2494 (そんぼの家 あいおい)	
42		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	地域で地域の芝生を育てる活動 info@ikushiba.com https://ikushiba.com/	
43		ぼかぼかサロン	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)	

	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	3206-0560 (ボランティアセンター) vc@shakyo-chuo-city.jp	
	★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	「サロン勝どき」	第4月曜 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		
	4	絵画を楽しむ会	第1・3火曜 13時半～15時半 勝どきテイルーム	絵画を描いて交流		
	5	R65月島カフェ	第4水曜 12時半～16時 勝どきテイルーム	健康、カルチャー、歌、スマホ・パソコン教室		070-5079-8815 (代表)
	6	豊海いきいきクラブ	第2・4火曜 13時半～16時 豊海区民館 3号室	粹トレ、転倒予防体操、脳トレ、吹き矢、カーレット		03-3536-4005 (豊海区民館)
	障害のある方向けサロン	★7	からだスマイル倶楽部	第1・3月曜 13時半～14時45分 勝どきテイルーム	ヨガ、脳トレ、ストレッチ、ツボ押し、筋トレ、えん下トレーニング	高齢者通いの場 おおむね65歳以上の方が自由に参加できる地域の方が運営するサロンです。 粹トレ…中央粹なまちトレーニング 6264-7084 (区介護保険課 高齢者健康支援係)
		8	Campo晴海シニアサロン	第1・3水曜 10時～12時、12時半～14時半 カンポ・レアル・マドリッド2階 (晴海4-6-5)	健康麻雀、健康体操、菜園、ウォーキング	
		9	クレストシニアサロン	毎週木曜 10時～12時 ザ・クレストタワー 28階スカイラウンジ	粹トレ、カーレット、体操 ※マンション住民のみ参加可能	
		10	ステップアップクラブ	第1・3水曜 10時～11時半 勝どきテイルーム	身体機能向上体操、脳トレ	
		11	月島交流カフェ	第1・3火曜 13時半～15時半 月島区民館 3号洋室	体操、脳トレ、クイズ、歌、ゲーム、栄養講座、手品、折り紙	
		12	よしみちクラブ	第2・4・5水曜 10時半～11時半 勝どきコミュニティルーム	粹トレ、スクエアステップ、参加者同士の交流アクティビティ	
		13	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ルーム	ラジオ体操、カーレット	
		14	いこっか!晴海粹いきひろば	第2・4水曜 9時半～11時半 晴海地域交流センターはるみらい 集会室5	粹トレ、筋トレ、脳トレ、季節の健康講座、参加者同士の交流	
		15	HF交流広場	毎週木曜 10時～12時 晴海フラッグ サンビレッジC棟 オープンダイニング	健康麻雀、体操 ※マンション住民のみ参加可能	
16	くるみイスイでふらっとカフェ	不定期 勝どきテイルーム	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			
17	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) 勝どきテイルーム	うつ病や双極性障がいの当事者と家族の交流会 doi@vsign.co.jp			

★=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。

★=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

身近にあります、地域の居場所

月島版

中央区サロンマップ

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】もご覧いただけるほか、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
ささえあい課
TEL:03-3523-9295 FAX:03-3206-0601
Eメール:sasae@shakyo-chuo-city.jp



いきいき勝どき 勝どき区民館

勝どきデイルーム

4 5 7 10 16 17 20
22 23 24 27 28 29 30
31 32 33 34 35 39 40

月島区民センター
月島社会教育会館 2
月島児童館
月島特別出張所
月島おとしより相談センター

43 都営勝どき5丁目
アパート集会室

12 勝どきコミュニティルーム
(セレモニーホール)

1 **26** シニアセンター
佃公園
佃児童館
文佃島小
文佃中

13 ライオンズタワー
月島
佃二

9 クレストタワー
佃二北

3 豊海町
豊海おさかな
ミュージアム
豊海幼稚園
豊海小学校 文
豊海運動公園

6 豊海区民館

都営大江戸線
21 **41** 相生の里
グローバルケア
佃三丁目公園

15 晴海フラッグ
サンビレッジ

14 中央区晴海地域交流センター
はるみらい
ららテラス
HARUMI
FLAG
中央清掃工場

18 ベイシティ晴海
スカイリンクタワー
黎明橋公園
黎明橋

38 月島聖ルカ保育園
月島聖公会ホール

14 いこっか!晴海 粋いきひろば
(高齢者向け)

8 **37** カンポ・リアル・マドリード
晴海臨海公園
晴海児童館

晴海区民センター
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



32 あそびばくまのこ
(子育て・子ども向け)



33 おとなりカフェ・ちよこっと相談会
(どなたでも)



21 みんなdeデイサービス
(介護者家族向け)

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



1 : 7,000
0 500m