

中央区サロンマップ



サロンマップはホームページや LINE（中央区社会福祉協議会つながりかわら版）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】もご覧いただけます。ホームページでは地域やジャンルに絞って検索できるので、ご活用ください。

ホームページ

<https://www.shakyo-chuo-city.jp/jigy/salonmap>

LINE

@shakyo



中央区社会福祉協議会
(障害者就労促進部)

はまる一む

15	53	55
58	60	85
87	88	95

中央区社会福祉協議会

中央区役所

ツキチカ!
(中央区役所地下1階)

54	57	59	94
----	----	----	----

月島特別出張所

勝どき
デイルーム

4	5	19	22	31	
32	38	42	56	61	
62	66	67	83	89	
91	92	93	96	97	99

晴海特別出張所



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

令和8年度版

■高齢者向けサロン

NO	地域	名称	開催日時・開催場所	活動内容	問合せ先
★1	月	佃の渡しサロン	月1回午後 ※開催日はお問合せください シアセンター	健康、介護・生活に役立つ情報交換と交流	
★2	月	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	3206-0560 (ボランティアセンター) vc@shakyo-chuo-city.jp
3	月	「サロン勝どき」	第4水曜 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	月	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	月	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	月	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	3536-4005(豊海区民館)
★7	京	サロンひまわり	第3土曜 13時半～16時 銀座区民館4階	手芸を通じた交流	3541-7448(代表)
8	京	気ままだ場	第1・3金曜 13時～14時 優つくり村中央1階多目的室	脳トレ、ストレッチ、日本舞踊の動きを使った体操	
9	京	銀座ぶらっとサロン	第1・3水曜 10時半～12時 京橋プラザコミュニティルーム	ストレッチ、筋トレ、モルック、ボール体操、エア縄跳び	
10	京	築地集いの場	第2・4水曜 10時～11時半 築地あかつきコミュニティルーム	粹トレ、脳トレ、ポッチャ、筋トレ、ストレッチ、歌、手芸工作	
11	京	八丁堀元気ひろば	第1・3火曜 13時半～15時半 京華スクエア町会会議室	粹トレ、折り紙、脳トレ、笑いヨガ、モルック	
12	京	ふらっとルーム新川	毎週水曜 13時半～15時半 新川区民館1号室	粹トレ、ラジオ体操、ストレッチ、脳トレ、吹き矢、コーラス	
13	京	湊カフェ	第2・4木曜 10時半～12時半、 13時半～15時半 優つくり村中央1階多目的室	粹トレ、健康体操、脳トレ、モルック、ポッチャ、歌	
14	日	かけはしサロン	第2・4木曜 10時半～12時 浜町コミュニティルーム	フレイル予防・介護予防のための運動、栄養・社会参加・認知症予防のための講話	
15	日	カラフル	第2・3水曜 14時～16時 はまる一む	ぬり絵、工作、歌体操、脳トレ、折り紙、ヨガ、季節の行事、ストレッチ、コーラス、クラフト	
16	日	Tokyo Rose	第2・4火曜 14時～15時半 協働ステーション中央 会議室	モデルウォーキング、歌唱、おしゃれ講義、ダンス	
17	日	日本橋サロン	第1・3金曜 13時半～15時半 久松町区民館 1・2号室	体操、脳トレ、手品、歌、ゲーム、レクリエーション、健康講座、朗読、参加者同士の交流	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。
18	日	わくわくパーク十思	毎週水曜 14時～15時 十思スクエア別館小ホール	粹トレ、脳トレ、口腔えん下体操、音読、歌唱、手足指の体操	粹トレ…中央粋なまちトレーニング
★19	月	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	6264-7084 (区介護保険課 高齢者健康支援係)
20	月	Campo 晴海シアサロン	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	
21	月	クレストシアサロン	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	
22	月	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	
23	月	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	
24	月	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	
25	月	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	
26	月	いこっか!晴海粋いきひろば	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所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	
27	月	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	

■障害のある方向けサロン

NO	地域	名称	開催日時・開催場所	活動内容	問合せ先
◎28	日	土曜講座	第2土曜 10時半～11時半 コンフィデンス日本橋	(過去の企画)パラエティゲームと個別相談、MY TUBE 紹介とフリートーク	6225-2505
◎29	日	ニコニコドットコム	第4金曜 18時～20時 中央区障害者就労支援センター	登録者が仕事帰りに他の就職者等と交流し、余暇を楽しむ	3865-3889
◎30	日	土曜日講座	毎週土曜 10時半～15時 エヌフィットキャリアカレッジ日本橋	映画観賞会、お茶会、ミニゲーム大会など	6231-0776
31	月	くるみでふらっとカフェ	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
32	月	うつ病・双極性障がい者の安心の会	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

■認知症カフェ・介護者家族向けサロン

NO	地域	名称	開催日時・開催場所	活動内容	問合せ先
33	京	明石町カフェ	不定期 京橋おとしより相談センター		3545-1107
34	京	ゆつくりカフェ	偶数月第2土曜 13時半～16時半 優つくり村中央		6280-4663
35	京	せいるか・オレンジ・カフェ	開催月未定第3木曜 13時半～15時 聖路加臨床学術センター 2階会議室		5550-7031
36	月	サロンはるみさん	第1金曜 13時半～15時 ベイシティ晴海スカイリンクタワー2階集会所	「認知症カフェ」認知症のご本人やご家族、地域住民等が気軽に集い、専門スタッフに相談したり、仲間づくりや情報交換ができる場(活動内容の詳細は各認知症カフェにお問い合わせください。)	3531-1005 (月島おとしより相談センター) 3533-7148 wikiwiki.d-family2018@outlook.jp instagram : demen_tia18
37	月	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)		
★38	月	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)
39	月	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 ケアあおい)
40	京	オレンジカフェ銀座	第4金曜 14時～16時 京橋プラザコミュニティルーム和室	認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らせるように、当事者や家族、地域の人たちがゆったりとお茶を飲みながら交流する。	080-5180-3171
◎41	日	ピアサロン	偶数月第2水曜 14時～15時 人形町おとしより相談センター	介護の情報交換と介護者同士の交流の場	5847-5580
★42	月	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)

■どなたでも参加できるサロン

NO	地域	名称	開催日時・開催場所	活動内容	問合せ先
43	京	聖路加健康ナビスポット：るかなび	平日 10時～16時(予定) 聖路加臨床学術センター 1階 詳細はチラシや聖路加国際大学HP参照	看護師による健康チェック、健康相談、健康に関する情報提供の場。 ミニ健康講座や心身を癒すイベントなども開催。	6226-6390
44	京	こぼとおもちゃのとしょかん	第1・3日曜 10時半～14時 中央区立子ども発達支援センター ゆりのき 訓練室	おもちゃで遊ぶ、おもちゃの貸出。障がいのある人ない人、老若男女、のんびり過ごせる場所	kobatoomocha@hotmail.co.jp
◎45	京	CCIEA 国際交流サロン	月1回土曜(11月を除く) 日時・会場など詳細は、チラシや協会HP参照	国際交流に関心のある方を対象にした国際交流イベント	https://www.chuo-ci.jp
46	京	ちゅうおうボラネット交流サロン	第1月曜 14時～15時半 中央区社会福祉協議会3階大会議室 ※テーマにより変更あり	ボランティア同士の交流の場	3206-0560 (ボランティアセンター)
◎47	京	聖路加和みの会	毎週金曜(2月・8月～9月以外)午後 聖路加国際大学2号館1階 ぼるかるーム	看護教員が運営する地域共生を目的とした多世代交流の場	5550-2283 (亀井研究室)

◎48	京	脳活カフェ	月1回定期 聖路加臨床学術センター 2階 (3210教室)	脳神経の活性化を促すヨガやアロマセラピー、音楽療法などを行い、心身の不調を緩和させる(主に脳神経疾患を持つ方とその家族が対象)	6226-6390 okubo-rh@slcn.ac.jp (るかなび平日10～16時)
◎49	京	プレカフェ(失語症者のためのコミュニケーションサロン)	月1回定期 聖路加臨床学術センター 2階 (3210教室)	失語症の方を対象に、舌や口唇の動きの練習、歌などでコミュニケーション能力を高めます(脳活カフェ前の20分間で開催)。	6226-6390 okubo-rh@slcn.ac.jp (るかなび平日10～16時)
★50	京	ひこまる食堂	最終日曜 12時～15時 和食居酒屋藤喜丸新川店	子ども食堂	3555-7744
★51	京	もぐもぐ食堂	第2日曜 17時～19時 中央区男女平等センター・ブーケ21	子育て支援および地域ぐるみの子育てを目的として、孤食の防止と多世代交流を行う、誰でも利用できる食堂。(みんなの食堂)	info@parabellum.jp
◎52	日	エヌフィットオープンカレッジ	第3木曜 13時～15時 ※変更の可能性あり エヌフィットキャリアカレッジ日本橋	(過去の企画)中央区の相談窓口を知らず、新聞の読み方講座、パーソナルカラーと色彩心理など	6231-0776
53	日	多世代交流サロン	第3月曜 15時半～16時半 はまる一む	毎回異なる内容で多世代での交流する場	
★54	京	おとなりカフェ・ちょこっと相談会	第2金曜 10時～13時、 第3金曜 13時～16時 ツキチカ! 毎週木曜 13時～17時 はまる一む 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。各拠点で不定期イベントも実施中です。HPやLINEでご確認下さい。	3523-9295 (ささえあい課)
★56	月				
57	京	なのはな相談所	第1水曜 13時半～16時半 ツキチカ! 第3金曜 13時半～16時半 はまる一む	専門家による終活相談、心とからだの健康相談、お仕事相談、季節のイベントや茶話会	koureisya.saisyuusyoku@gmail.com (一社)高齢者再就職支援センター)
58	日				
★59	京	Bilderbuch Café	第3火曜 10時半～12時半 ツキチカ!	絵本の読み聞かせと中央区銘菓、美味しいお茶やコーヒーを楽しみながら、地域のつながりを育むカフェ。	bilderbuchcafe.chuo@gmail.com
60	日	カトレアサロン	第1・3金曜 10時～11時半 はまる一む	身体作りのための食事や健康維持のための運動や脳トレなど	3206-0560 (ボランティアセンター)
★61	月	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 6228-3197 (一社)セルフケア・ネットワーク)
★62	月	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	
63	月	佃・月島元氣プロジェクト	不定期 ※開催日・開催場所はお問い合わせください	「笑顔で地域をつなぐ」を合言葉に、どなたでも参加出来るイベントを開催中	0120-4812-24 (株)グローバルケア)
★64	月	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
★65	月	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	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)	3533-6231 (月島聖ルカ保育園)
★66	月	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		info@2525chuo.net
★67	月	勝どき校友プロジェクト	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
★68	月	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)
69	月	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、平日の早期活動あり) 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/
70	月	ばかばかサロン	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)

■子育て・子ども向けサロン

NO	地域	名称	開催日時・開催場所	活動内容	問合せ先
◎71	京				3544-0127(築地児童館)
◎72	京				3553-2084(新川児童館)
◎73	日	あかちゃん天国(各児童館内)		【活動内容】親子のふれ合い、仲間づくり、子育て相談	3661-8937(堀留町児童館)
◎74	日			【対象】区内在住の0歳～3歳になった最初の3/31までの乳幼児とその保護者	3669-3386(浜町児童館)
◎75	月		9時～17時(祝日等休館日あり)	・区内在住の妊娠中の方	3533-0885(月島児童館)
◎76	月				3534-3021(晴海児童館)
◎77	月	あかちゃん天国(子ども家庭支援センター「きらら中央 勝どき分室」内)			3534-2103
◎78	京	無料子どもそろばん教室(月島おとしより中央 勝どき分室)	第4日曜 16時半～18時半 新とみ(新富1-4-6)	小学1年生から6年生を対象のそろばん教室と子ども食堂	3553-5228 (シルヴァーウィング 新とみ)
◎79	京	無料子ども英会話教室	第3日曜 16時半～18時半 新とみ(新富1-4-6)	小学1年生から6年生を対象の英会話教室と子ども食堂	
80	京	銀座一丁目駅徒歩1分図書館「ぎんいち」	主に毎週水曜 17時～ 京橋プラザコミュニティルーム	寄贈本だけの出張図書館。子どもと若者向けの本やマンガの貸出、遊び場、不定期の子ども食堂。	lib.ginza@n-entar.com
81	京	子育てサロン 丸つと銀座	基本的に第2金曜 10時～19時 京橋プラザコミュニティルーム	妊娠前から未就学までの保護者を対象にした交流の場	080-5079-2529(代表)
★82	京	ままと	第1木曜 10時～13時 優つくり村中央1階多目的室	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
◎83	月				
◎84	京	リバーサイドツインズ	不定期 中央区立子ども発達支援センター ゆりのき	多胎児の情報交換や育児相談の場	
◎85	日		不定期 はまる一む		
★86	日	Kele Kele(ケレケレ)	不定期 浜町コミュニティルームほか	季節のイベントを通じた子育て中の親同士の交流	3206-0560 (ボランティアセンター)
◎87	日	ワーママカフェ	不定期土曜午後 はまる一むほか	ワーキングマザー(子育てしながら働く女性)の交流の場	
◎88	日	かなで	不定期 はまる一む		
◎89	月		不定期 勝どきテイルーム		
★90	月	にこにこ食堂	第2木曜 17時～19時 シアセンター	子ども食堂	info@2525chuo.net
◎91	月	凸凹カフェ	第3金曜 10時～13時 勝どきテイルーム	子どもの「困った」や凸凹(発達障がいやグレーゾーンの子ども等)に悩む親の交流や情報交換を行う場	dekoboko.cafe1@gmail.com
★92	月	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
93	月	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未就学児の場(保育園の予定と重なる際は中止となります)	lib.ginza@n-entar.com
94	京		不定期 10時半～11時半 ツキチカ!		
95	日	保活座談会	不定期 10時半～11時半 はまる一む	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
96	月		不定期 10時半～11時半 勝どきテイルーム、はるみらい		
★97	月	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
★98	月	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 不登校給食 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)
★99	月	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作業を楽しむ会。地域の方と手仕事を楽しくむすう会もあり(子連れ可)。	asobi.kuma2024@gmail.com

★=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
(令和8年4月現在)

最新の情報は、ホームページ等をご確認ください。