

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!?

参加いただけるサロン

★19	おとなりカフェ・ちよこっと相談会	第2金曜 10時～13時、第3金曜 13時～16時 ツキチカ!	コミュニティカフェと困りごと相談会を同時開催	3523-9295 (ささえあい課)
◎20	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
21	こぼとおもちゃのとしよかん	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。障がいがある人ない人、老若男女、のんびり過ごせる場所	kobatoomocha@hotmail.co.jp
◎22	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
23	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) vc@shakyo-chuo-city.jp
◎24	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)
◎25	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)
◎26	プレカフェ(失語症者のためのコミュニケーションカフェ)	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)
★27	ひこまる食堂	最終日曜日 12時～15時 和食居酒屋藤喜丸新川店	子ども食堂	3555-7744
★28	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
29	なのはな相談所	第1水曜 13時半～16時半 ツキチカ!	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)
★30	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

地域のサロンをご紹介します!

25 脳活カフェ

どなたでも参加できるサロン

脳活カフェは、脳卒中やパーキンソン病、頭部外傷などで後遺症をお持ち方とご家族を対象に、暮らしの中で抱えているストレスを解消するために、アロマセラピー、ヨガ、音楽療法を行っています。また当事者同士の交流会も時々取り入れています。ぜひお気軽にご参加ください。



開催日時
月1回定期

場所
聖路加臨床学術センター2階(3210教室)

代表者コメント

スタッフの殆どが看護師であることから、ヨガマットへの移動や体調管理も行いながら参加頂けます。後遺症が重症な方もご参加可能です。麻痺などで車いす生活が長い方、杖で歩いておられる方も、ヨガで久しぶりに床に座った!ストレッチが出来てすっきりした!と喜んでもらっています。アロマ芳香浴やアロマハンドマッサージとヨガ、音楽療法で心身のリラックスを一緒にできたらと思います。

30 Bilderbuch café

どなたでも参加できるサロン

Bilderbuch Café (ビルダーブーフカフェ) は、絵本の読み聞かせと中央区の銘菓、美味しいお茶やコーヒーを楽しみながら、地域の方々が気軽に集い、交流できる場です。季節の絵本や紙芝居を通して、おしゃべりの楽しさと、ふらっと立ち寄れる居心地の良い空間を大切にしています。



開催日時
毎月第3火曜
10時半～12時半

場所
中央区役所地下1階
築地交流スペースツキチカ!

代表者コメント

中央区の図書館で読み聞かせ活動に携わるボランティア有志とともに運営しています。忙しい日常の中で、絵本の世界に耳を傾けるひときは、大人にとっても心を整える癒しの時間です。物語とともに、「1人分」や「1個」ではなかなか買えない中央区の銘菓を、ぜひお気軽にお味見してみませんか?



23 ちゅうおうボラネット交流サロン
(どなたでも)



3 銀座ぷらっとサロン
(高齢者向け)



27 ひこまる食堂
(どなたでも)



8 明石町カフェ
(認知症カフェ)

※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す。

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

ホームページはこちら↓



身近にあります、地域の居場所

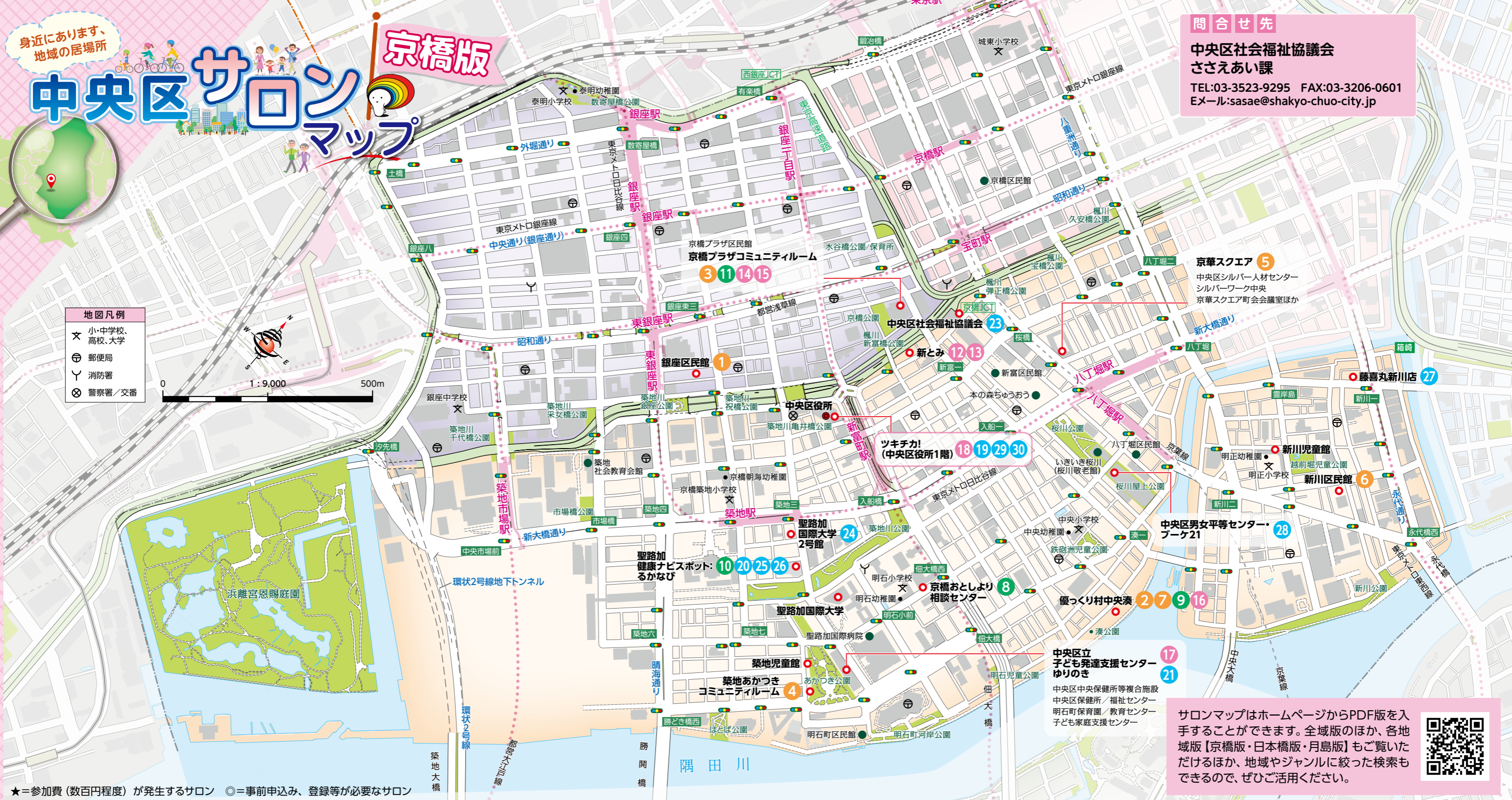
中央区サロンマップ

京橋版

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

- 地図凡例**
- 文 小・中学校、高校、大学
 - 〒 郵便局
 - 消 消防署
 - ⊗ 警察署/交番

0 1:9,000 500m



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。



★=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

最新の情報はホームページ等をご確認ください [令和8年4月現在]

	名称	日時・場所	内容	問合せ先
高齢者向けサロン	★ ① 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)
	② 気まま広場	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	高齢者通いの場 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。
	③ 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	
	④ 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	
	⑤ 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	粹トレ…中央粋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)
	⑥ ぶらっとルーム新川	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	
	⑦ 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	
認知症カフェ	⑧ 明石町カフェ	不定期/京橋おとしより相談センター	「認知症カフェ」	3545-1107
	⑨ 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	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。)	6280-4663
	⑩ 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
	⑪ 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

	名称	日時・場所	内容	問合せ先
子育て・子ども向けサロン	○ ⑫ 無料子どもそろばん教室	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 (シルバーウイング 新とみ)
	○ ⑬ 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	
	⑭ 銀座一丁目徒歩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。こ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
	⑮ 子育てサロン ユルッと銀座	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	妊産婦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)
	★ ⑯ 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
	○ ⑰ 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	3206-0560 (ボランティアセンター) vc@shakyo-chuo-city.jp
	⑱ 保活座談会	不定期開催 10時半～11時半 ツキチカ!	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