

地域のサロンをご紹介します!

5 わくわくパーク十思

高齢者向けサロン(高齢者通いの場)

中央区の皆様
みんなで声を出して読みましょ! 手指足指体操! 大きな声で歌いましょ!
毎週、水曜日
楽しく、ニコニコ、ワイワイ
集まってね!

★高齢者通いの場とは……概ね65歳以上の方が自由に参加することのできる、身近な地域で交流できるサロンです。



開催日時

毎週水曜
14時~15時

場所

十思スクエア別館小ホール

代表者コメント

発足から8年目にはいりました。参加者皆さんの前向きなパワーが私たちスタッフのエンジンを動かし続けていると思っています。

19 カトレアサロン

どなたでも参加できるサロン

どなたでも参加できる場で、中央区粋トレ、手話歌、脳トレ、歌謡曲ダンスなどの運動や、食事を通した身体づくりと交流を行っています。
初めての方やお一人での参加も大歓迎。特にこれからの健康づくりが気になる方やご高齢の方も安心して過ごせます。



開催日時

第1・3金曜
10時~11時半

場所

はまる一む

代表者コメント

運動は勿論、食事の大切さにも注目し、発足したサロンです。中央区粋トレや筋トレ、手話歌、脳トレ、リズム体操、歌謡曲ダンス等で身体を気持ち良く動かした後に、管理栄養士や元シェフの手料理を頂きます。タンパク質の大切さ、栄養不足を防ぐには…など楽しく学べます。毎回テーマを変えるので、いつでもどなたでもお気軽にご参加ください。高齢者の方大歓迎です!!ニコニコ笑ってイキイキライフ~♪

多世代交流スペース「はまる一む」

2021年6月に日本橋浜町三丁目に開所した地域の居場所です。子どもからおとしよりまでどなたでも、相談や用事がなくても、気軽にフラットとお立ち寄りいただけます。また、地域の方の活動場所としてもご利用いただけます(貸出条件有)。



16 おとなりカフェ・ちょこっと相談会

どなたでも参加できるサロン

コーヒーやスープ、ジュースを楽しめるコミュニティカフェと、社会福祉協議会の職員が福祉や生活に関するお困りごとに応じる相談会です。



開催日時

毎週木曜
13時~17時

17 多世代交流サロン

どなたでも参加できるサロン

頭や身体・手先を使い、毎回気まぐれな内容で多世代の交流を楽しむ時間です。モルック、クイズ大会、むかし遊び、工作など、お気軽にご参加ください。



開催日時

第3月曜
15時半~16時半

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?!



2 カラフル (高齢者向け)



7 リバーサイドツインズ (子育て・子ども向け)



18 なのはな相談室 (どなたでも)



13 ニコニコドットコム (障害のある方向け)

※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

日本橋版

中央区サロンマップ



| | 名称 | 日時・場所 | 内容 | 問合せ先 |
|---------------|---|--|--|---|
| 高齢者向けサロン | ① かけはしサロン | 第2・4木曜日 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 | 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) |
| | ② 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 | |
| | ③ 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 | |
| | ④ 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 | |
| | ⑤ 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 | |
| 介護者家族向けサロン | ⑥ 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 |
| 子育て・子ども向けサロン | ⑦ リバーサイドツインズ | 不定期 はまる一む | 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 |
| | ★⑧ 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 | |
| | ⑨ 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。 | |
| | ⑩ かなで | 不定期 はまる一む | 不登校の子とその親の交流の場 | |
| | ⑪ 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。子どもと参加可 | |
| 障害のある方向けサロン | ⑫ 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)パズルゲームと個別相談、MY TUBE紹介とフリートーク | 6225-2505 |
| | ⑬ 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業者等と交流し、余暇を楽しむ | 3865-3889 |
| | ⑭ 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 |
| | ⑮ 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ろう、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 |
| | ★⑯ おとなりカフェ・ちょこっと相談会 | 毎週木曜 13時~17時 はまる一む | コミュニティカフェと困りごと相談会を同時開催 | 3523-9295 (中央区社会福祉協議会) |
| どなたでも参加できるサロン | ⑰ 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間交流をする場 | koureisya.saisyuusyoku@gmail.com (一社)高齢者再就職支援センター |
| | ⑱ なのはな相談所 | 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 | 3206-0560 (ボランティアセンター) |
| | ⑲ 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) |
| | ★=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 | | | |

多世代交流スペース
はまる一む
2 7 9 10 11
16 17 18 19

地図凡例

- ✕ 小・中学校、高校、大学
- 〒 郵便局
- 🚒 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、ぜひご利用ください。



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