

connect 9月号



注目！ 高齢者通いの場 呼吸と健康の広場 ～概ね65歳以上の方のためのサロン～

今年8月から開始となった、地域の方が運営する高齢者のための交流サロンです。

“みんなで楽しく、元気な毎日を！”
を合言葉に、呼吸を整えながら、
やさしい運動を行います。

【開催日時】9/9(水)、9/16(水)
13:30～15:30

予約不要、参加費無料！
まずはお気軽にご参加ください♪



住所・アクセス [ツキチカ!]



中央区築地1-1-1 区役所地下1階
(京橋図書館跡地)

- 東京メトロ日比谷線 築地駅3・4番 徒歩5分
- 東京メトロ有楽町線 新富町駅1番 徒歩3分
- 江戸バス北循環 中央区役所停留所 徒歩3分

問い合わせ先

中央区社会福祉協議会 ささえあい課
☎ 03-3523-9295

✉ sasae@shakyo-chuo-city.jp

ツキチカ！★特別企画 Let's Play ボッチャ♪

9月30日(木)
14:00～15:30開催

※予約不要 出入り自由
※参加費無料

イラスト AI作成



活動紹介

多 多世代向け 子 子ども向け 高 高齢者向け ♥ 費用負担あり

おとなりカフェ・ ちょこっと相談会

ほっと一息つけるコミュニティカフェと、ちょっ
としたお困りごとや相談に当会の職員が応じ
る相談会です。
スマホちょこっと相談会も同時開催します。

【開催日時】第2金曜日 10:00～13:00
第3金曜日 13:00～16:00

【予約】不要
【ドリンク代】100円 ※未就学児無料

ビルダーブーフカフェ Bilderbuch Café

～おひとりでもお気軽に。ゆったり時間をお届けします～
〇〇の秋と言えば、やっぱり食欲の秋?!
今月は「旅」をテーマに、実りの秋をお届けし
ます。選りすぐりの中央区銘菓とお飲み物を
おともに、絵本の世界へ出かけませんか?
初めましての方もお気軽にどうぞ。

【開催日時】第3火曜日 10:30～12:30
【予約】不要
【参加費】300円(飲食代・保険代)

保活座談会

～子育てのこと、話しましょう～
子育てと保育園生活についての意見交換や
情報交換をする会です。お子さんと一緒にご
参加いただけます。プレママ也大歓迎です!

【開催日時】9/17(木) 10:30～11:30
【予約】不要 【参加費】無料

不登校みんなの居場所

学校に気持ちが向かなかつたりなどの悩み
事を相談したり(みんな理由は色々あると思
うよ)、ゲームしたり各自自由に過ごせる居
場所です。居場所はみんなの為に在るので
こうして欲しいとか在れば教えてね。みんな
待っているね。

【開催日時】9/25(金) 16:00～17:00
【予約】不要 【参加費】無料

なのはな相談所

～どなたでも大歓迎!自分のための時間～
地域のみなさんが主役の交流スペースです。
初めての方も多く、安心して参加できます。ふ
らっと立ち寄っておしゃべりをしたり、暮らしの
悩みを話したり。必要に応じて専門家のアド
バイスを受けられる、あたたかな場です。

【開催日時】第1水曜日 13:30～16:30
【予約】不要 【参加費】無料

グリーフケアの会 すみれ

大切な人を亡くした悲しみを安心して語り合
える場です。分かち合いの会のほか、ご希望
に応じて個別でのご相談にも対応しています。
開催時間内のお好きな時間にお越し下さい。

【開催日時】第1水曜日 10:00～12:00
【予約】不要 【参加費】無料

呼吸と健康の広場 高齢者通いの場

～概ね65歳以上の方のための地域サロン活動～
運動が苦手な方や体力に自信がない方も
大歓迎!呼吸を整えながら、やさしい運動を
楽しく行います。心も体もスッキリ軽くなり、
笑顔あふれる地域の健康広場です。

【開催日時】9/9(水)、16日(水)
13:30～15:30
【予約】不要 【参加費】無料



ケアビューティーサロン

～みんなで美容を楽しみませんか?～
概ね65歳以上の方を対象にしたサロンです。

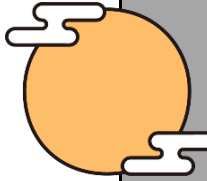
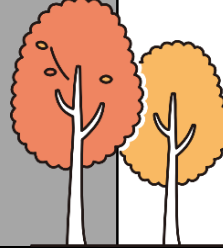
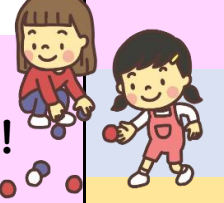
地域のみなさんが気軽に集まり、美容を楽し
みながら交流する会です。爪にやさしい水性
マニキュアを使って指先のおしゃれを楽しみ
ます。おしゃべりを楽しみながら、ちょっとした
おしゃれで気分転換しませんか。

【開催日時】9/29(水) 10:30～12:30
【予約】不要
【参加費】200円(飲食代・材料代)



ツキチカ! 予定表 (9月分)



日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
●LINE公式アカウント ID: @shakyo 中央区社会福祉協議会 つながりかわら版で情報発信中 ぜひお友達登録をお願いします 		1	2 グリーフケアの会 すみれ 10:00~12:00 なのはな相談所 13:30~16:30	3	4 	5 休
6 休 	7	8	9 呼吸と健康の広場 (高齢者通いの場) 13:30~15:30 	10	11 おとなりカフェ・ ちょこっと相談会 10:00~13:00	12 休 11:30~13:00 スマホささえ隊が 来訪します!!
13 休	14	15 Bilderbuch Café 10:30~12:30	16 呼吸と健康の広場 (高齢者通いの場) 13:30~15:30	17 保活座談会 10:30~11:30	18 おとなりカフェ・ ちょこっと相談会 13:00~16:00	19 休 14:30~16:00 スマホささえ隊が 来訪します!!
20 休	21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24	25 不登校 みんなの居場所 16:00~17:00 	26 休
27 休 	28	29 ケアビューティー サロン 10:30~12:30	30 特別企画 レッツプレイ! ボッチャ 14:00~15:30 	どなたでもご参加いただける活動 子ども関係の活動 高齢者関係の活動 		

※記載の無い日時についてふくしの総合相談窓口へ
お声掛けいただければいつでも見学可能です。

※お問い合わせ先は、**表面に記載**
中央区社会福祉協議会 ささえあい課