



おとなり NEWS 11月号

発行日 2020年11月1日

発行者 中央区社会福祉協議会地域ささえあい課

中央区八丁堀 4-1-5 ☎03-3523-9295

活動に参加される際は、手洗い・手指消毒、咳エチケット等の感染予防をお願いいたします。また、新型コロナウイルス感染症の影響で活動が中止となる場合がございます。最新情報は地域ささえあい課までお問い合わせください。

11月勝どきデイルーム利用予定表

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
1	2 ★1 13:30~14:45 通いの場 「からだスマイル倶楽部」	3 ★2 13:30~16:00 いきいき地域サロン 「絵画を楽しむ会」	4 ★3 10:00~11:30 ★4 13:30~15:00 通いの場 「ステップアップクラブ」 いきいき地域サロン 「かちどきなう」	5 ★4 13:30~15:00 いきいき地域サロン 「かちどきなう」	6	7 ★5 13:00~16:00 おとなりカフェ・ ちょこっと相談会
8 区役所 使用	9 ★6 17:00~ めくめく食堂	10 ★5 13:00~16:00 おとなりカフェ・ ちょこっと相談会	11	12 ★4 13:30~15:00 いきいき地域サロン 「かちどきなう」	13 ★7 10:00~12:30 不登校児親の会 いっぽいっぽ	14 ★8 10:00~12:00 ★9 13:00~16:00 ReiMo セルフケア・カフェ
15	16 ★1 13:30~14:45 通いの場 「からだスマイル倶楽部」	17 ★2 13:30~16:00 いきいき地域サロン 「絵画を楽しむ会」	18 ★3 10:00~11:30 通いの場 「ステップアップクラブ」	19 ★10 10:00~11:30 ★11 12:30~16:00 読・書・人・倶楽部 いきいき地域サロン 「R65月島カフェ」	20	21 ★5 13:00~16:00 おとなりカフェ・ ちょこっと相談会
22	23	24 ★5 13:00~16:00 おとなりカフェ・ ちょこっと相談会	25	26 ★12 17:00~ にこにこ食堂	27 ★13 10:00~13:00 いきいき地域サロン 「でこぼこカフェ」	28 ★14 10:00~12:00 いきいき地域サロン 「介護を考える会」
29 ★8 10:00~12:00 ReiMo	30	1	2	3	4	5

<活動の詳細は裏面をご確認ください>

クローズアップ

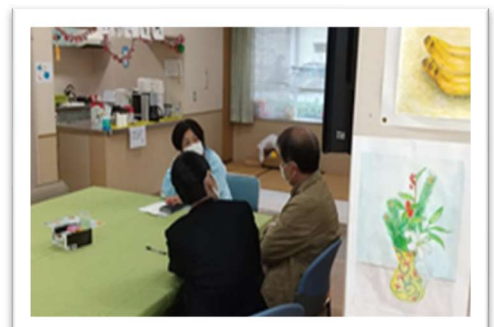


シルバーワーク中央による就業相談を開始しました

毎月第2・4火曜日に開催している「おとなりカフェ・ちょこっと相談会」で概ね55歳以上の方を対象に就業相談を始めました。「まだまだ働きたい」「再就職に興味がある」という方は、是非足を運んでください。
(相談料無料・予約不要)

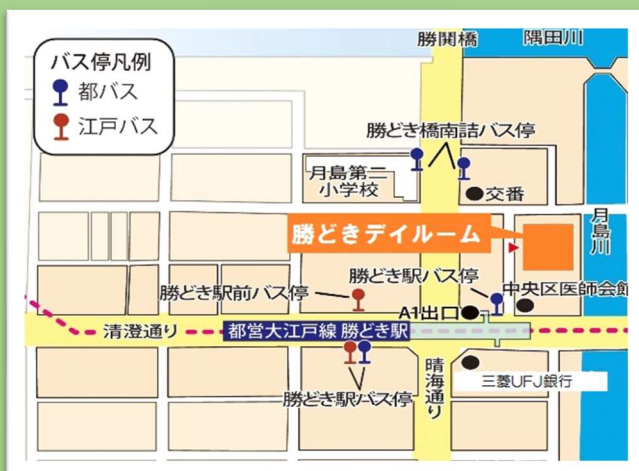
◆ 問合せ先 ◆ 高齢者無料職業紹介所「シルバーワーク中央」

TEL:03-3551-9200 FAX:03-3553-5531



★1	通いの場「からだスマイル倶楽部」 (対象：高齢者)	椅子ヨガやストレッチ、脳トレ等を通じてフレイル予防と参加者同士の交流を行います。
★2	いきいき地域サロン「絵画を楽しむ会」 (対象：高齢者)	認知症予防や生きがい創出に向けて、参加者同士でアドバイスしながら鉛筆デッサンや水彩画などを描きます。
★3	通いの場「ステップアップクラブ」 (対象：高齢者)	参加者の身体機能の向上を目的に体操や脳トレなどを行います。
★4	いきいき地域サロン「かちどきなう」 (対象：50歳以上の地域住民)	「椅子ヨガ体操」とサロンの時間を通してフレイル予防と交流を行います。 参加費：500円
★5	おとなりカフェ・ちよこつ相談会 (対象：どなたでも)	コーヒーやジュースを楽しめるカフェ(100円おかわり自由)と皆様のお困りごとの相談に応じる個別相談会を開催しています。 (予約不要・相談料無料)
★6	ぬくぬく食堂 (対象：どなたでも)	手作りの美味しいごはんを食べながらおしゃべりや交流を楽しみます。(先着30食・無料)
★7	不登校児親の会 いっぱいっぽ	子どもの不登校に悩みを抱える親同士が集う、交流会です。興味のある方は、下記連絡先までお問合せください。
★8	ReiMo (HSCを抱える子を持つ親の会)	HSCで不登校のお子さんとその親の交流会です。興味のある方は下記の連絡先までお問合せください。
★9	セルフケア・カフェ (対象：どなたでも)	五感を活用したモノ作りを通し、自分自身をケアする「セルフケア」を行います。
★10	読・書・人・倶楽部 (対象：どなたでも)	多世代交流を目的とした読書会です。参加者同士がお好きな本を紹介することで、新たな本との出会いを楽しむことができます。
★11	いきいき地域サロン「R65月島カフェ」 (対象：高齢者)	前半はシニア向けのパソコン教室を、後半は歌や即興劇等による自己表現により、参加者同士の交流を楽しみます。
★12	にこにこ食堂 (対象：どなたでも)	手作りの美味しいカレーを食べながらおしゃべりや交流を楽しみます。(先着50食・無料)
★13	いきいき地域サロン「でこぼこカフェ」 (対象：発達障害児を育てる親)	お子さんの発達のでこぼこでお困りの、親同士の交流会です。お子さんも参加できます。 興味のある方は、下記連絡先までお問合せください。
★14	いきいき地域サロン「介護を考える会」 (対象：介護に興味のある方)	介護者同士の交流や情報交換の場です。介護者が抱えている苦労や悩みを共有することもできます。

会場 & 問合せ先



中央区勝どき 1-5-1 勝どき区民館1階
勝どきデイルーム

【交通アクセス】

●都営大江戸線 勝どき駅下車

A1出口 徒歩1分

●江戸バス [南循環]

勝どき駅前バス停 徒歩3分

勝どき橋南詰バス停 徒歩3分

☎03-3523-9295

✉sasae@shakyo-chuo-city.jp

※お電話でもご相談に応じます。何かありましたら上記連絡先までお問合せください。