

団体紹介

- ★はカレンダーの団体番号
- ◆は費用負担あり
- ♥の団体へ参加を希望される方は地域ささえあい課までお問合せください。

高齢者関係

- ★1 「からだスマイル倶楽部」
椅子ヨガやストレッチ、脳トレなど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 「絵画を楽しむ会」
認知症予防や生きがいの創出に向け、鉛筆デッサンや水彩画などを描きます。
- ★3 「ステップアップクラブ」
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 「かちどきなう」
「椅子ヨガ体操」とサロンの時間を通し、フレイル予防と交流を行います。
- ★10 「よりみちクラブ」
理学療法士による身体づくりを中心に様々なプログラムを行います。
- ★12 「R65 月島カフェ」
シニア向けのパソコン教室と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。

子ども関係

- ★♥5 不登校親の会「いっばいば」
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。
- ★♥7 「ReiMo」
HSCで不登校のお子さんとその親の交流会です。お子さんも参加できます。
- ★♥13 「でこぼこカフェ」
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。

どなたでも

- ★♥6 「セルフケア・カフェ」
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。
- ★8 「ぬくぬく食堂」
手作りの美味しいご飯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)
- ★◆9 「おとなりカフェ・ちよこっと相談会」
コーヒーやジュースなどを楽しめるカフェと皆様のお困りごとの相談に応じる相談会を開催します。
- ★11 「読・書・人・倶楽部」
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みます。
- ★14 「介護を考える会」
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勞や悩みを共有することもできます。
- ★15 「にこにこ食堂」
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)

おとなり NEWS 1月号

クローズアップ

読・書・人・倶楽部をご紹介します

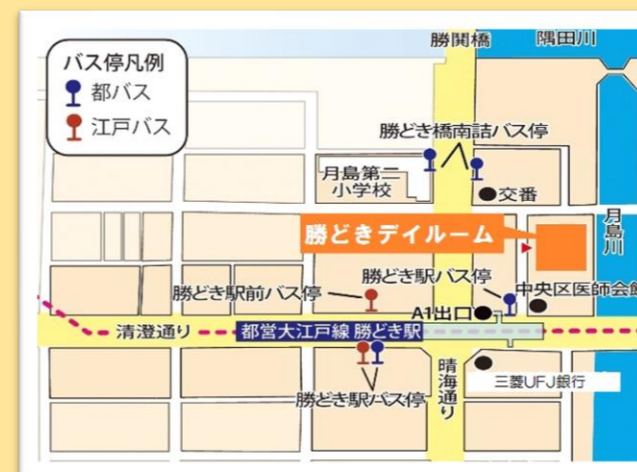
9月から勝どきデイルームで活動を開始した「読・書・人・倶楽部」をご紹介します。

「読・書・人・倶楽部」では多世代交流を目的とした読書会を行っています。参加者が思い思いの作品を持ち寄り、作品の魅力について語り合うことで人と人とのつながりや新たな本との出会いが生まれます。参加された方も自身ではなかなか手に取らないジャンルの本に興味を持たれている方も多く、有意義な時間を過ごされていました。



開催日時:毎月第3木曜日 10:00~11:30

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 AI 出口 徒歩1分
- 江戸バス [南循環] 勝どき駅バス停 徒歩3分 勝どき駅前バス停 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。

1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
	休館 					
3	4 ★1	5 ★2	6 ★3	7 ★4	8 ★5	9 ★6
休館 	13:30~14:45	13:30~16:00	10:00~11:30	13:30~15:00	10:00~12:30	13:00~16:00
	通いの場 「からだスマイル倶楽部」	いきいき地域サロン 「絵画を楽しむ会」	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」	不登校親の会	セルフケア・カフェ
10 ★7	11 ★8	12 ★9	13	14 ★4	15	16 ★9
10:00~12:00	17:00~	13:00~16:00	★10 10:30~11:30 ★4 13:30~15:00	13:30~15:00	13:00~17:00	13:00~16:00
ReiMo	ぬくぬく食堂	おとなりカフェ・ ちよこつと相談会	通いの場 「よりみちクラブ」 いきいき地域サロン 「かちどきなう」	いきいき地域サロン 「かちどきなう」	社協使用	おとなりカフェ・ ちよこつと相談会
17	18 ★1	19 ★2	20 ★3	21	22 ★13	23 ★14
	13:30~14:45	13:30~16:00	10:00~11:30	★11 10:00~11:30 ★12 12:30~16:00	10:00~13:00	10:00~12:00
	通いの場 「からだスマイル倶楽部」	いきいき地域サロン 「絵画を楽しむ会」	通いの場 「ステップアップクラブ」	読・書・人・倶楽部 いきいき地域サロン 「R65月島カフェ」	いきいき地域サロン 「でこぼこカフェ」	いきいき地域サロン 「介護を考える会」
24 ★7	25 ★4	26 ★9	27 ★10	28 ★15	29	30
10:00~12:00	13:30~15:00	13:00~16:00	10:30~11:30	17:00~		
ReiMo	いきいき地域サロン 「かちどきなう」	おとなりカフェ・ ちよこつと相談会	通いの場 「よりみちクラブ」	にこにこ食堂		
31	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合せください。					