

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 「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

★♥7 不登校親の会「いっばいっば」

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。

★♥11 「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。

★♥14 「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。

★◆♥15 「保活座談会」

保育に関する情報や子育ての悩みを共有する会です。お子さんも一緒に参加できます。

どなたでも

★◆5 「おとなりカフェ・ちょこっと相談会」

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。

★6 「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)

★♥8 「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。

★9 「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。

★12 「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)

★13 「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労や悩みを共有することもできます。

おとなり NEWS

3月号

クローズアップ

おとなりカフェ・ちょこっと相談会をご紹介します♪

★おとなりカフェ(100円おかわり自由)★

コーヒーやジュースを飲みつつ、利用者同士の交流や自由な時間を過ごすことができるコミュニティカフェです。

★ちょこっと相談会(相談無料・予約不要)★

皆さまのお悩みごとや心配ごとにより、社会福祉士が応じる相談会です。

<相談例>

誰かに相談したいけど、相談先がわからない/隣人トラブルに巻き込まれた地域活動に参加したい/スマートフォンの使い方が分からない など...



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。

3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 ★1 13:30~14:45 「からだスマイル倶楽部」	2 ★2 13:30~16:00 いきいき地域サロン 「絵画を楽しむ会」	3 ★3 10:00~11:30 通いの場 「ステップアップクラブ」	4 ★4 13:30~15:00 いきいき地域サロン 「かちどきなう」	5 工事予定日	6 ★5 13:00~16:00 おとなりカフェ・ ちょこっと相談会
7	8 ★6 17:00~ ぬくぬく食堂	9 ★5 13:00~16:00 おとなりカフェ・ ちょこっと相談会	10 ★4 13:30~15:00 いきいき地域サロン 「かちどきなう」	11 ★4 13:30~15:00 いきいき地域サロン 「かちどきなう」	12 ★7 10:00~12:30 不登校親の会 いっぽいっぽ	13 ★8 13:00~16:00 セルフケア・カフェ
14	15 ★1 13:30~14:45 通いの場 「からだスマイル倶楽部」	16 ★2 13:30~16:00 いきいき地域サロン 「絵画を楽しむ会」	17 ★3 10:00~11:30 通いの場 「ステップアップクラブ」 社協事業で使用(PM)	18 ★9 10:00~11:30 ★10 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」	19 ★11 10:00~13:00 いきいき地域サロン 「でこぼこカフェ」	20 ★5 13:00~16:00 おとなりカフェ・ ちょこっと相談会
21	22 ★4 13:30~15:00 いきいき地域サロン 「かちどきなう」	23 ★5 13:00~16:00 おとなりカフェ・ ちょこっと相談会	24	25 ★12 17:00~ にこにこ食堂	26	27 ★13 10:00~12:00 いきいき地域サロン 「介護を考える会」
28 ★14 10:00~12:00 ReiMo	29	30	31 ★15 10:00~11:30 保活座談会	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。		