

# 団体紹介

◆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。

### ⑤「よりみちクラブ」

中央粋なまちトレーニングや各種アクティビティを通し、地域の高齢者のつながりや健康の増進を図ります。

### ⑧「R65 月島カフェ」

シニア向けのスマホ・パソコン教室や歴史や文化などを通じた参加者同士の交流を行います。



## 子ども関係

### ◆♥⑦「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。

### ♥⑨「ReiMo」(レイモ)

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。

## どなたでも

### ◆④「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「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。



### ⑩「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

## 8月号



クローズアップ

### 「私たちにぜひご相談ください!」~ちょこっと相談会~

第1・3土曜日と第2・4火曜日に、おいしいコーヒーやリンゴジュース(100円おかわり自由)を片手にゆったり過ごしたり、お喋りが楽しめる“おとなりカフェ”と、社会福祉士を持つコーディネーターが「悩みごとを聞いてほしい」、「誰かと話したい」といった相談に応じる“ちょこっと相談会”を同時開催しています。お気軽にお立寄りください。

『私たちがコーディネーターです!』



## 会場 & 問合せ先



中央区勝どき1-5-1 勝どき区民館1階  
勝どきダイルーム  
【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。

