

# おとなり NEWS

## 9月号

### 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 「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。

#### ◆③ 「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。

#### ④ 「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。

#### 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。

#### ⑨ 「読・書・人・倶楽部」

参加者の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。

#### ⑩ 「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

#### ♥⑥ 不登校親の会「いっぽいっぽ」

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。

#### ♥⑪ 「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。

#### ♥⑫ 「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

#### ◆② 「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。

#### ◆♥⑦ 「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。(コロナ禍のため、テイクアウトで実施)

#### ⑬ 「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。(コロナ禍のため、テイクアウトで実施)

#### 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労や悩みを共有することもできます。



クローズアップ

高齢者通いの場  
～よりみちクラブの活動をご紹介します～

“よりみちクラブ”では、

毎月第2・4・5水曜日の10:30から、理学療法士の先生による運動指導や体操、スクエアステップ、体カテスト、脳トレなどが行われています。身体を動かしながら、先生の軽快なトークや参加者同士の談笑もあり、終始笑顔が溢れる和やか雰囲気活動がされています。今月は9月8日、22日、29日に活動予定です。



## 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。

# 9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 10:00~11:30 通いの場 「ステップアップクラブ」	2	3	4 13:00~16:00 おとなりカフェ・ ちょこっと相談会
5	6 13:30~14:45 通いの場 「からだスマイル倶楽部」	7 13:30~16:00 いきいき地域サロン 「絵画を楽しむ会」	8 10:30~11:30 通いの場 「よりみちクラブ」	9	10 10:00~12:30 不登校親の会 いっぽいっぽ	11 13:00~16:00 セルフケア・カフェ
12	13 17:00~19:00 ぬくぬく食堂	14 13:00~16:00 おとなりカフェ・ ちょこっと相談会	15 10:00~11:30 通いの場 「ステップアップクラブ」	16 ⑨ 10:00~11:30 ⑩ 12:30~16:00 いきいき地域サロン 「読・書・人・倶楽部」 いきいき地域サロン 「R65月島カフェ」	17	18 13:00~16:00 おとなりカフェ・ ちょこっと相談会
19 10:00~12:00 いきいき地域サロン 「ReiMo(レイモ)」	20	21 13:30~16:00 いきいき地域サロン 「絵画を楽しむ会」	22 10:30~11:30 通いの場 「よりみちクラブ」	23	24 ⑫ 10:00~13:00 ⑬ 17:00~19:00 いきいき地域サロン 「でこぼこカフェ」 にこにこ食堂	25 10:00~12:00 いきいき地域サロン 「介護を考える会」
26 10:00~12:00 いきいき地域サロン 「ReiMo(レイモ)」	27 13:30~14:45 通いの場 「からだスマイル倶楽部」	28 13:00~16:00 おとなりカフェ・ ちょこっと相談会	29 10:30~11:30 通いの場 「よりみちクラブ」	30		