

団体紹介

高齢者関係

- ◆ 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。

- ◆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。
- ⑥「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。
- ⑪「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。
- ⑰「ロコモ会」
～健康寿命が短くなるかも!?知識と予防～
ロコモティブシンドロームについて、予防の運動を行い、参加者の健康増進を図るとともに、参加者の交流を行います。

子ども関係

- ♥⑦ 不登校親の会「いっばいっばい」
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。
- ♥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。
- ♥⑬「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。
- ⑨「うつ病、双極性障害の安心の会」
うつ病や双極性障害の方の交流会です。当事者だけでなく、うつ病や双極性障害に関心のある方もご参加いただけます。
- ◆♥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。
- ⑤「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)
- ⑮「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。
- ⑩「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。
- ⑭「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)
- ◆⑯「勝どき枝豆プロジェクト」
自分たちの畑で育てた採れたて野菜を使った手作りご飯を食べながら、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)

おとなり NEWS

11月号

クローズアップ

～読・書・人・倶楽部の活動をご紹介します～

読・書・人・倶楽部は毎月(4,8,12月を除く)第3木曜日の10時から活動をしています。
その月のお題に合わせて、参加者が自分の好きな本について紹介し、語り合います。
日頃の活動から男性と女性が半数ずつ参加しており、参加者の世代も問わないため、老若男女どなたでもご参加いただけます!
あなたの好きな本について語り合いませんか?

次回11月18日のお題は「詩歌とわたし」です。
読書好きな方は是非ご参加ください😊



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。

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 ① 13:30 ~ 14:45 通いの場 「からだスマイル倶楽部」	2 ② 13:30 ~ 15:30 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	5	6 ④ 13:00 ~ 16:00 おとなりカフェ・ ちょこっと相談会
7	8 ⑤ 17:00 ~ 20:00 ぬくぬく食堂	9 ④ 13:00 ~ 16:00 おとなりカフェ・ ちょこっと相談会	10 ⑥ 10:30 ~ 11:30 通いの場 「よりみちクラブ」	11	12 ⑦ 10:00 ~ 12:00 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 ⑨ 13:00 ~ 15:00 うつ病、双極性障害の 安心の会	15 ① 13:30 ~ 14:45 通いの場 「からだスマイル倶楽部」	16 ② 13:30 ~ 15:30 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」	18 ⑩ 10:00 ~ 11:30 ⑪ 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」	19 ⑫ 10:00 ~ 13:00 いきいき地域サロン 「でこぼこカフェ」	20 ④ 13:00 ~ 16:00 おとなりカフェ・ ちょこっと相談会
21 ⑬ 10:00 ~ 12:00 いきいき地域サロン 「ReiMo(レイモ)」	22	23	24 ⑥ 10:30 ~ 11:30 通いの場 「よりみちクラブ」	25 ⑭ 17:00 ~ 19:00 にこにこ食堂	26	27 ⑮ 10:00 ~ 12:00 ⑯ 17:00 ~ 18:00 いきいき地域サロン 「介護を考える会」 勝どき枝豆プロジェクト
28 ⑬ 14:00 ~ 16:00 いきいき地域サロン 「ReiMo(レイモ)」	29 ⑰ 14:15 ~ 14:45 ロコモ会	30				