

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 「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。
- ② 「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。
- 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ーを通し、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。

子ども関係

- ♥⑥ 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

- ◆③ 「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。
- ◆♥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 「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。
- ◆⑨ 「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)
- 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)
- 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勞や悩みを共有することもできます。
- ◆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)
- ◆⑰ 「行ってみようか認知症カフェ」
 認知症の方やご家族、認知症に関心のある方が気軽に集まり、交流できる場です。どなたでもご参加いただけます。

おとなり NEWS

3月号



クローズアップ

～勝どきデイルームに新しい仲間が加わりました♪～

今回は、「行ってみようか認知症カフェ」についてご紹介したいと思います♪
 「行ってみようか認知症カフェ」は認知症の方やそのご家族、認知症に関心のある方が気軽に集まり交流できる場です。その場にいる皆さんがいつの間にか笑顔になっている、そんな温かな雰囲気もカフェの魅力のひとつです☆
 各回違ったテーマで専門家の先生からお話を聞くこともできます。ちなみに1月のテーマは「唾液で感染予防」、2月は「認知症ってなに？」でした。
 3月の開催日は**27日(日)**です。関心のある方はどなたでもご参加いただけます♪ぜひ、足を運んでみてください😊



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。

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 ~ 15:30 いきいき地域サロン 「絵画を楽しむ会」 | 2 ② 10:00 ~ 11:30 通いの場 「ステップアップクラブ」 | 3 | 4 | 5 ③ 13:00 ~ 16:00 ちょこっと相談会 |
| 6 | 7 ④ 13:30 ~ 14:45 通いの場 「からだスマイル倶楽部」 | 8 ③ 13:00 ~ 16:00 おとなりカフェ・ ちょこっと相談会 | 9 ⑤ 10:30 ~ 11:30 通いの場 「よりみちクラブ」 | 10 | 11 ⑥ 10:00 ~ 12:00 不登校親の会 いっぱいぽ | 12 ⑦ 13:00 ~ 16:00 セルフケア・カフェ |
| 13 ⑧ 13:00 ~ 15:00 うつ病、双極性障害の 安心の会 | 14 ⑨ 17:00 ~ 19:00 ぬくぬく食堂 | 15 ① 13:30 ~ 15:30 いきいき地域サロン 「絵画を楽しむ会」 | 16 ② 10:00 ~ 11:30 通いの場 「ステップアップクラブ」 | 17 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」 | 18 ⑫ 10:00 ~ 13:00 いきいき地域サロン 「でこぼこカフェ」 | 19 ③ 13:00 ~ 16:00 おとなりカフェ・ ちょこっと相談会 |
| 20 ⑬ 10:00 ~ 12:00 いきいき地域サロン 「ReiMo(レイモ)」 | 21 | 22 ③ 13:00 ~ 16:00 おとなりカフェ・ ちょこっと相談会 | 23 ⑤ 10:30 ~ 11:30 通いの場 「よりみちクラブ」 | 24 ⑭ 17:00 ~ 19:00 にこにこ食堂 | 25 | 26 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 (みんなの食堂) |
| 27 ⑬ 10:00 ~ 12:30 ⑰ 14:00 ~ 16:00 いきいき地域サロン 「ReiMo(レイモ)」 行ってみようか 認知症カフェ | 28 ④ 13:30 ~ 14:45 通いの場 「からだスマイル倶楽部」 | 29 | 30 ⑤ 10:30 ~ 11:30 通いの場 「よりみちクラブ」 | 31 | ※まん延防止等重点措置の適用期間中は(~3/6)、おとなりカフェは 休止となります。 | |