

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。

◆②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。

高齢者関係



③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。

④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。

⑪よりみちクラブ
粋なまちトレーニングや各種アクティビティを通し、高齢者のつながりや健康の増進を図ります。

⑭R65 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。

♥⑤不登校親の会いっばいばい
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。

⑨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。

♥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。

子ども関係



♥⑰ReiMo(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



◆①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、関心のある方もご参加いただけます。

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。

◆⑱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、交流する場です。



みんなの食堂 ※原則テイクアウトで食事提供を行っています。

◆⑩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。

◆⑰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。

◆⑳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。

おとなり NEWS 4月号



4月から新しく4つの活動が加わります！！

⑥まちのグリーンカフェ「しん・呼吸」(※事前申込制・費用負担あり)
病気で大切な人を亡くされた経験を語り合い、互いを分かちあう場です。
4/9(土) 10:00~12:00 で開催します。

⑬ぎんいち親子図書館・⑳ぎんいち子ども図書館
銀座一丁目駅徒歩1分図書館『ぎんいち』の出張図書館です。
親子図書館は、未就学児とその保護者を対象として読み聞かせやリトミックなどを行う交流の場です。
子ども図書館は、主に子ども・若者のための居場所です。学習支援なども行います。大人の方もお気軽にお越しください。
親子図書館は4/19(火) 10:30~12:00、子ども図書館は4/27(水) 17:00~19:00 で開催します。

⑲おやこ未来
不登校、思春期、HSP、グレーゾーンなど、育ちにサポートが必要な子をもつ保護者、また子育てに不安を抱える保護者の交流の場です。
4/25(月) 10:00~12:00 で開催します。

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。

勝どきデイルーム利用予定表(4月)

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
高齢者関係の活動						1
子ども関係の活動						2
どなたでもご参加いただける活動						①
みんなの食堂						13:00 ~ 16:00
						おとなりカフェ・ ちょこっと相談会
3	4	5	6	7	8	9
	②	③	④		⑤	⑥ 10:00 ~ 12:00 ⑦ 13:00 ~ 16:00
	13:30 ~ 14:45	13:30 ~ 15:30	10:00 ~ 11:30		10:00 ~ 12:00	まちのグリーンカフェ 「しん・呼吸」
	通いの場 「からだスマイル倶楽部」	いきいき地域サロン 「絵画を楽しむ会」	通いの場 「ステップアップクラブ」		不登校親の会 いっぽいっぽ	セルフケア・カフェ
10	11	12	13	14	15	16
⑧		①	⑪		⑫	①
13:00 ~ 15:00	⑨ 10:30 ~ 12:00 ⑩ 17:00 ~ 20:00	13:00 ~ 16:00	10:30 ~ 11:30		10:00 ~ 13:00	13:00 ~ 16:00
うつ病、双極性障害の 安心の会	保活座談会 ぬくぬく食堂	おとなりカフェ・ ちょこっと相談会	通いの場 「よりみちクラブ」		いきいき地域サロン 「でこぼこカフェ」	おとなりカフェ・ ちょこっと相談会
17	18	19	20	21	22	23
	②		④	⑭		⑮ 10:00 ~ 12:00 ⑯ 17:00 ~ 18:00
	13:30 ~ 14:45	⑬ 10:30 ~ 12:00 ③ 13:30 ~ 15:30	10:00 ~ 11:30	12:30 ~ 16:00		いきいき地域サロン 「介護を考える会」
	通いの場 「からだスマイル倶楽部」	ぎんいち親子図書館 いきいき地域サロン 「絵画を楽しむ会」	通いの場 「ステップアップクラブ」	いきいき地域サロン 「R65月島カフェ」		勝どき枝豆プロジェクト (みんなの食堂)
24	25	26	27	28	29	30
⑰ 10:00 ~ 12:30 ⑱ 14:00 ~ 16:00	⑰	①	⑪ 10:30 ~ 11:30 ⑳ 17:00 ~ 19:00	㉑		
ReiMo 行ってみようか 認知症カフェ	10:00 ~ 12:00 おやこ未来	13:00 ~ 16:00 おとなりカフェ・ ちょこっと相談会	通いの場 「よりみちクラブ」 ぎんいち子ども図書館	17:00 ~ 19:00 にこにこ食堂		