

# 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。

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。

## 高齢者関係



◆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 **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。

⑥ **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ーを通し、高齢者のつながりや健康の増進を図ります。

⑮ **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。

## どなたでも



◆③ **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。

◆♥⑧ **まちのグリーンカフェ「しん・呼吸」**  
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。

◆♥⑨ **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。

⑪ **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。

⑭ **読・書・人倶楽部**  
好きな本について語り合う多世代交流の場です。新たな本との出会いを楽しみます。

⑰ **写真を撮り語り楽しむ会**  
ご自身が撮ったお気に入りの写真を持ち寄り、写真への想いを語り合います。

⑳ **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。

◆⑳ **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



◆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。



◆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。

◆㉒ **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。

# おとなり NEWS 6月号



## 子どもや子育てを対象とした活動も増えています😊

♥② **ままと**  
親子で楽しめるハンドメイドや茶話会を通じた交流の場です。

♥⑦ **不登校親の会いっばい**  
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。

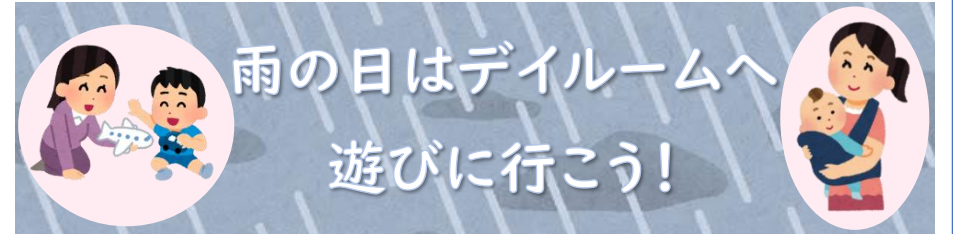
♥⑫ **おやこ未来**  
不登校、思春期、HSC、グレーゾーンなど、子育てに不安を抱える保護者の交流の場です。

⑬ **ぎんいち親子図書館**  
未就学児とその保護者を対象とし、読み聞かせやリミックなどを行う交流の場です。

♥⑯ **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。

♥⑱ **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。

⑲ **ぎんいち子ども図書館**  
主に子ども・若者のための居場所です。学習支援も行います。大人の方もお気軽にお越しください。



## 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。

