

# おとなり NEWS

## 10月号

テーブルを囲んで美味しいカレーを食べませんか？

### にこにこ食堂

にこにこ食堂では月替わ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めます。



今月から完全イートインでの実施です！ デイルームで作りたての温かいカレーを是非召し上がって行ってください😊  
お食事代はイートイン中学生以下無料、大人100円です。

### 会場 & 問合せ先



#### 勝どきデイルーム

中央区勝どき 1-5-1 勝どき区民館1階

#### 【交通アクセス】

- 都営大江戸線 勝どき駅 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

中央区社会福祉協議会 地域ささえあい課

☎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。

### 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 高齢者関係の活動

子 子ども・子育て関係の活動

食 みんなの食堂

多 世代を問わない多世代向けの活動(※対象が問われる場合があります)

高 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。

高 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 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 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 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。

子 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。

子 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 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。

子 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。

子 ピーススマイル無料学習支援◆

小学生高学年～大学受験生を対象とした居場所と学習支援を行っています。

食 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めます。

食 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めます。

多 おとなりカフェ・ちよこつ相談会◆

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。

多 うつ病、双極性障がいの方の安心の会

うつ病や双極性障害の当事者の方、家族のための交流の場です。

多 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。

多 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。

多 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めます。

多 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。

多 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。

多 commu-cafe サステナブル◆

エコや持続可能な暮らしをテーマに、食べたり語り合ったりして参加者どうして交流します。



# 勝どきデイルーム利用予定表(10月分)

日 Sunday		月 Monday		火 Tuesday		水 Wednesday		木 Thursday		金 Friday		土 Saturday	
1		2		3		4		5		6		7	
いきいき地域サロン 「ままと」 10:00~13:00		通いの場 「からだスマイル倶楽部」 13:30~14:45		いきいき地域サロン 「絵画を楽しむ会」 13:30~15:30		通いの場 「ステップアップクラブ」 10:00~11:30		commu-cafe サステナブル 11:00~13:00		14:00~16:00 スマホささえ隊が 来訪します!!		おとなりカフェ・ ちょこっと相談会 13:00~16:00	
うつ病、双極性障がいの 安心の会 当事者会:13:30~15:30 家族会:15:40~17:00													
8		9		10		11		12		13		14	
				おとなりカフェ・ ちょこっと相談会 13:00~16:00				不登校親の会 いっぽいっぽ 10:00~12:00		ピーススマイル 無料学習支援 17:00~19:45		まちのグリーンカフェ 「しん・呼吸」 10:00~12:00	
										14:00~16:00 スマホささえ隊が 来訪します!!		セルフケア・カフェ 13:00~16:00	
15		16		17		18		19		20		21	
いきいき地域サロン 「ReiMo」 10:00~12:00		通いの場 「からだスマイル倶楽部」 13:30~14:45		いきいき地域サロン 「絵画を楽しむ会」 13:30~15:30		通いの場 「ステップアップクラブ」 10:00~11:30		いきいき地域サロン 「読・書・人倶楽部」 10:00~11:30 いきいき地域サロン 「R65月島カフェ」 12:30~16:00		いきいき地域サロン 「でこぼこカフェ」 10:00~13:00		おとなりカフェ・ ちょこっと相談会 13:00~16:00	
22		23		24		25		26		27		28	
いきいき地域サロン 「ReiMo」 10:00~12:00 行ってみようか 認知症カフェ 14:00~16:00		保活座談会 10:00~12:00		おとなりカフェ・ ちょこっと相談会 13:00~16:00				にこにこ食堂 17:00~19:00 (整理券配布16:30~)		ピーススマイル 無料学習支援 17:00~19:45		いきいき地域サロン 「介護を考える会」 10:00~12:00 勝どき枝豆プロジェクト 17:00~18:00 (整理券配布16:45~)	
29		30		31		高齢者関係の活動							
						子ども関係の活動							
						どなたでもご参加いただける活動							
						みんなの食堂							