

	名称	日時・場所	内容	問合せ先	
介護者家族向けサロン	16 サロンはるみさん	第1金曜 13時半～15時 ペインティ晴海スカイリンクタワー集会所		3531-1005 (月島おとしより相談センター)	
	17 晴海苑オレンジカフェ	不定期 晴海苑	『認知症カフェ』とは? 認知症のご本人やご家族、地域住民等が気軽に集い、専門スタッフに相談したり、仲間づくりや情報交換ができる場 (活動内容の詳細は各サロンにお問合せください。)	3533-7148	
	18 認知症家族の語りの場	奇数月第3日曜 13時半～15時 晴海苑(オンライン同時開催)		3533-7148 w.k.w.k.i.d.family2018@outlook.jp	
	19 行ってみようか 認知症カフェ	第4日曜 14時～16時 勝どきデイルーム		6280-3811 (NPO法人CIMネット)	
子育て・子ども向けサロン	20 介護を考える会	第4土曜 10時～12時 勝どきデイルーム	介護の情報交換と介護者同士の交流の場	3532-4701(代表)	
	21	9時～17時(祝日等休館日あり) 月島児童館	【活動内容】 親子のふれ合い、仲間づくり、子育て相談 【対象】 ・区内在住の0歳～3歳になった最初の3/31までの乳幼児とその保護者 ・区内在住の妊娠中の方	3533-0885	
	22 あかちゃん天国	9時～17時(祝日等休館日あり) 晴海児童館		3534-3021	
	23	9時～17時(祝日等休館日あり) 子ども家庭支援センター「きらら中央」		3534-2103	
	24 ままと	第1日曜 10時～13時 勝どきデイルーム	子育て中のママと子が水引細工で心を癒しながら子育て交流	suku2baby@yahoo.co.jp	
	25 かなで	不定期 勝どきデイルーム	不登校の子とその親の交流の場		
	26 不登校給食	月1回月曜 11時半～15時 月島2丁目 日時・開催場所はお問合せください	不登校親子のための食事を通じた交流の場	3523-9295 (中央区社会福祉協議会)	
	27 にこにこ食堂	第2木曜 17時～19時 シニアセンター	子ども食堂	info@2525chuo.net	
	28 凸凹カフェ	第3金曜 10時～13時 勝どきデイルーム	子どもの「困った」や凸凹(発達障がいやグレーゾーンの子ども等)に悩む親の交流や情報交換を行う場	dekoboko.cafe1@gmail.com	
	29 ReiMo(レイモ)	第3日曜 10時～12時 勝どきデイルーム	不登校の子を持つ親の交流会	reimotokyo@gmail.com	
	30 ぎんいちふれあい図書館	第4水曜 10時～11時半 勝どきデイルーム	有志の高齢者による読み聞かせやモルックなどを通じた多世代交流の場	lib.ginza@n-entar.com	
	31 保活座談会	不定期開催 10時半～11時半 勝どきデイルーム	保育園やワークライフバランス、子育ての情報交換や交流の場。子どもも参加可	hokatsu.chuo@gmail.com	
	32 ピーススマイル学習支援	第2・4金曜 17時～19時45分 勝どきデイルーム	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の場	japan.peacesmile@gmail.com	
	障害のある方 向けサロン	33 くるまいでふらっとカフェ	不定期開催(お問合せください) 勝どきデイルーム	中央区肢体不自由児者父母の会が主催する重度心身障害児者とその家族の交流の場	chuo.fubonokai@gmail.com
		34 うつ病、双極性障がいの安心の会	第3日曜 13時～16時半(当事者会:13時～15時、家族会:15時10分～16時半) 勝どきデイルーム	うつ病や双極性障がいの方、そのご家族の交流会。	doi@vsign.co.jp
	どなたでも参加可能なサロン	35 おとなりカフェ・ちよこっと相談会	第1・3土曜、第2・4火曜 13時～16時 勝どきデイルーム	コミュニティカフェと困りごと相談会を同時開催	3523-9295 (中央区社会福祉協議会)
		36 まちのグリーンカフェ「しん・呼吸」	奇数月第2土曜 10時～12時 勝どきデイルーム	病気で大切な人を亡くされた経験を語りあう会	takamoto.m@selfcare-network.com 6228-3197 (「社」セルフケアネットワーク)
		37 セルフケアカフェ	奇数月第2土曜 13時～16時 勝どきデイルーム(令和7年1月～3月は休会)	五感を活用したモノづくり等を通じて自分自身を元気にするセルフケアの取り組み	0120-4812-24 (株式会社グローバルケア)
		38 佃・月島元氣プロジェクト	不定期 開催日・開催場所はお問合せください	「笑顔で地域をつなぐ」を合言葉に、どなたでも参加が出来るイベントを開催中	0120-059-669
		39 Campo晴海アクティブクラブ	毎週金曜、第1・3水曜 10時半～12時 カンボ・リアル・マドリッド(晴海4-6-5)	水曜:健康麻雀、菜園クラブなど 金曜:ウォーキングフットボール、ミニフットゴルフなど ボードゲーム等の利用も可。	0120-059-669
40 ほっこりごはん会		月1回土曜 17時～18時 月島聖公会ホール		3533-6231 (月島聖ルカ保育園)	
41 にこにこカレー食堂		第4木曜 16時半～19時(なくなり次第終了) 勝どきデイルーム	孤食の防止や多世代交流を目的とした誰でも利用できる食堂	info@2525chuo.net	
42 勝どき枝豆プロジェクト		第4土曜 16時45分～18時 勝どきデイルーム		t0526350@yahoo.co.jp(代表)	
43 あいおい食堂		第3日曜 10時～13時 相生の里	介護体験×子ども食堂。子どもたちが介護体験や高食事を通じて高齢者や地域の大人と交流する。	5548-2494 (ケアハウスあいおい)	
44 育てる芝生。イクシバ!プロジェクト		毎週日曜 9時～10時 夏は時間前倒し、平日の早朝活動あり 黎明橋公園	多世代が集まり、あたたかく緩やかなコミュニティを形成することを目的とした地域の芝生を育てる活動。	info@ikushiba.com	
45 ぼかぼかサロン		第3金曜 14時～16時 都営勝どき5丁目アパート集会所(10号棟南)	誰もが集い、つながる居場所として、語り・学び・趣味・交流などを行う	080-7067-0502(代表)	

介護者家族向けサロン

子育て・子ども向けサロン

障害のある方
向けサロン

どなたでも参加可能なサロン

月島版

中央区サロンマップ

身近にあります、地域の居場所

地域の皆さんが気軽に参加できるサロンの情報をマップにまとめました。
身近なサロンに足を運んでみませんか!?

6 R65月島カフェ
(高齢者向け)

44 育てる芝生。イクシバ!プロジェクト
(どなたでも参加可能)

32 ピーススマイル学習支援
(子育て・子ども向け)

	名称	日時・場所	内容	問合せ先	
高齢者向けサロン	1 佃の渡しサロン	月1回午後 開催日はお問合せください シニアセンター	健康、介護・生活に役立つ情報交換と交流	3523-9295 (中央区社会福祉協議会)	
	2 のびのびクラブ	第1・2・3金曜 10時半～11時半 月島社会教育会館	介護予防体操、転倒予防体操、ストレッチ		
	3 カフェキャナル	第3日曜 13時半～15時 ペインティ晴海スカイリンクタワー集会所	健康体操・脳トレなどによる住民同士の交流		
	4 「サロン勝どき」	第4月曜 10時半～12時 豊海おさかなミュージアム	(一財)東京水産振興会の「お魚トーク」、ゲーム、健康生活情報、文化鑑賞と交流		
	5 絵画を楽しむ会	第1・3火曜 13時半～15時半 勝どきデイルーム	絵画を描いて交流		
	6 R65月島カフェ	第4水曜 12時半～16時 勝どきデイルーム	健康、カルチャー、歌、スマホ・パソコン教室		070-5079-8815(代表)
	7 勝どき敬老食堂	第2・4火曜 16時～19時 GOKIGEN(勝どき4-10-8) 開催日の変動・定員あり	60歳以上の方にお食事とお酒の提供と参加者同士の交流の場		5534-8010(代表) 詳細はお問合せください
	8 からだスマイル倶楽部	第1・3月曜 13時半～14時45分 勝どきデイルーム	椅子ヨガ、脳トレ、ストレッチ、ツボ押し、筋トレなど		6264-7084 (区介護保険課 高齢者健康支援係)
	9 Campo晴海シニアサロン	第1・3水曜 10時～12時、12時半～14時半 カンボ・リアル・マドリッド(晴海4-6-5)	健康麻雀、健康体操、脳トレ、菜園、ウォーキングなど		
	10 クレストシニアサロン	毎週木曜 10時～12時 クレストタワー内集会所	粹トレ、体操、カーレットなど クレストタワーの住民のみ参加可能		
	11 ステップアップクラブ	第1・3水曜 10時～11時半 勝どきデイルーム	転倒予防体操、機能向上体操、健康講座、脳トレなど		
	12 月島交流カフェ	第1・3火曜 13時半～15時半 月島区民館	ストレッチ、筋トレ、音楽体操、歌、脳トレ、栄養講座、手品、折り紙など		
	13 豊海いきいきクラブ	第2・4火曜 13時半～16時 豊海区民館	粹トレ、カーレット、チェアエクササイズなど		
	14 よりみちクラブ	第2・4・5水曜 10時半～11時半 勝どきコミュニティルーム	粹トレ、スクエアステップ、脳トレ、参加者同士の交流など		
	15 ライオンズタワー月島サロン	第1・3金曜 9時半～11時半 ライオンズタワー月島コミュニティルーム	ラジオ体操、カーレットなど		

=参加費(数百円程度)が発生するサロン =事前申込み、登録が必要なサロン
=勝どきデイルームは令和7年1月～3月の期間は休室となります。各活動の日時・場所は、ホームページ、LINE(中央区社会福祉協議会つながりかわら版)等でご案内しています。

サロンとは...対象者であれば誰でも参加できる地域の居場所のことで、
=参加費(数百円程度)が発生するサロン =事前申込み、登録が必要なサロン
=勝どきデイルームは令和7年1月～3月の期間は休室となります。各活動の日時・場所は、ホームページ、LINE(中央区社会福祉協議会つながりかわら版)等でご案内しています。