

中央区高齢者通いの場マップ

(令和6年1月1日現在)

地域の方が運営する高齢者の交流サロン「通いの場」が区内各地で開催されています。

おおむね65歳以上の方なら、自由にご参加できますので、お近くのサロンに遊びにいら

してください。参加費は無料です。

① わくわくパーク十思 粹トレ 会場 十思スクエア小ホール (日本橋小伝馬町5-19) 活動日 毎週水曜日 時間 午後2時~3時 内容 ストレッチ、朗読など	⑥ 銀座ぷらっとサロン 会場 京橋プラザ コミュニティールーム (銀座1-25-3) 活動日 第1,3水曜日 時間 午前10時30分~12時 内容 脳トレ、歌謡デ体操、モルック、 参加者同士の交流など
② 日本橋サロン 会場 久松町区民館 (日本橋久松町1-2) 活動日 第1,3金曜日 時間 午後1時30分~3時30分 内容 体操、脳トレ、手品、歌、ゲーム、 健康講座、参加者同士の交流など	⑦ 湊カフェ 粹トレ 会場 優っくり村中央湊 1階多目的室 (湊2-16-23) 活動日 第2,4木曜日 時間 ①午前10時30分~12時30分 ②午後1時30分~3時30分 内容 身体をほぐす健康体操、脳トレ、 カーレット、ポッチャ、健康講座など
③ 浜町カフェ 粹トレ 会場 浜町メモリアル (日本橋浜町2-59-48) 活動日 第2,4木曜日 時間 午後1時30分~4時 内容 顔の体操、体の健康体操、脳トレ、 健康講座、小物づくりなど	⑧ 築地集いの場 粹トレ 会場 築地あかつき コミュニティールーム (築地7-9-13) 活動日 第2,4水曜日 時間 午前10時~11時30分 内容 筋トレ、脳トレ、ストレッチ、 折り紙、ポッチャなど
④ カラフル 粹トレ 会場 はまる一む (日本橋浜町3-40-3) 活動日 第2,3水曜日 時間 午後2時~4時30分 内容 ぬり絵、歌体操、脳トレ、折り紙、 ヨガ、映画鑑賞など	⑨ 八丁堀元気ひろば 粹トレ 会場 京華スクエア 町会会議室 (八丁堀3-17-9) 活動日 第1,3火曜日 時間 午後1時30分~3時30分 内容 ストレッチ、フラダンス、笑いヨガ、 脳トレ、歌、参加者同士の交流など
⑤ Tokyo Rose 会場 協働ステーション中央 会議室 (日本橋小伝馬町5-1 十思スクエア2階) 活動日 第2,4火曜日 時間 午後1時30分~3時 内容 モデルウォーキング、歌唱、 おしゃれ講義など	⑩ ふらっとルーム新川 粹トレ 会場 新川区民館 (新川1-26-1) 活動日 毎週水曜日 時間 午後1時30分~3時30分 内容 健康体操、ストレッチ、早口言葉、 コーラスなど

- 京橋地域
- 日本橋地域
- 月島地域



⑪ ライオンズタワー月島サロン 会場 ライオンズタワー月島 コミュニティールーム (佃2-10-9) 活動日 第1,3金曜日 時間 午前9時30分~11時30分 内容 ラジオ体操、カーレットなど	⑮ ステップアップクラブ 会場 勝どきデイルーム (勝どき1-5-1) 活動日 第1,3水曜日 時間 午前10時~11時30分 内容 転倒予防体操、機能向上体操、 健康講座、脳トレなど
⑫ クレストシニアサロン 粹トレ ※クレストタワーの住民のみ参加可 会場 クレストタワー内集会室 (佃2-11-6 クレストタワー28階 スカイラウンジ) 活動日 毎週木曜日 時間 午前10時~12時 内容 体操、カーレットなど	⑯ からだスマイル倶楽部 会場 勝どきデイルーム (勝どき1-5-1) 活動日 第1,3月曜日 時間 午後1時30分~2時45分 内容 椅子ヨガ、つば押し、 筋トレ、ストレッチ、脳トレなど
⑬ 月島交流カフェ 会場 月島区民館 (月島2-8-11) 活動日 第1,3火曜日 時間 午後1時30分~3時30分 内容 筋トレ、ストレッチ、音楽体操、歌、 脳トレ、栄養講座、手品、折り紙など	⑰ 豊海いきいきクラブ 粹トレ 会場 豊海区民館 (勝どき6-7-8) 活動日 第2,4火曜日 時間 午後1時30分~4時 内容 カーレット、チェアエクササイズなど
⑭ よいみちクラブ 粹トレ 会場 勝どきコミュニティールーム (勝どき1-13-19) 活動日 第2,4,5水曜日 時間 午前10時30分~11時30分 内容 スクエアステップ、体力テスト、 脳トレ、参加者同士の交流など	⑱ Campo 晴海シニアサロン 会場 Campo Real Madrid (カンポ・ レアル・マドリード) (晴海4-6-5) 活動日 第1,3水曜日 時間 午前10時30分~12時 内容 健康麻雀、ボードゲーム、脳トレ、 菜園、ウォーキングフットボール、 ミニフットゴルフなど

粹トレ

…中央粹なまちトレーニング実施団体

「中央粹なまちトレーニング」は転倒予防や認知機能の向上に効果のある中央区オリジナルの介護予防プログラムです。

※会場、活動日、活動時間は、変更となる場合があります。

<問合せ> 中央区 福祉保健部 高齢者福祉課 高齢者活動支援係 電話: 3546-5716

中央区高齢者通いの場開催カレンダー

	日	月	火	水	木	金	土
第1週		⑯からだスマイル倶楽部 午後1時30分～2時45分	⑨八丁堀元気ひろば 午後1時30分～3時30分	⑮ステップアップクラブ 午前10時～11時30分	⑫クレストシニアサロン 午前10時～12時	⑪ライオンスタワー月島サロン 午前9時30分～11時30分	
			⑰月島交流カフェ 午後1時30分～3時30分	⑥銀座ぶらっとサロン 午前10時30分～12時 ⑱Campo 晴海シニアサロン 午前10時30分～12時 ⑩ふらっとルーム新川 午後1時30分～3時30分 ①わくわくパーク十思 午後2時～3時		②日本橋サロン 午後1時30分～3時30分	
第2週			⑤Tokyo Rose 午後1時30分～3時 ⑰豊海いきいきクラブ 午後1時30分～4時	⑧築地集いの場 午前10時～11時30分 ⑭よりみちクラブ 午前10時30分～11時30分 ⑩ふらっとルーム新川 午後1時30分～3時30分 ①わくわくパーク十思 午後2時～3時 ④カラフル 午後2時～4時30分	⑫クレストシニアサロン 午前10時～12時 ⑦満カフェ 午前10時30分～12時30分／午後1時30分～3時30分 ③浜町カフェ 午後1時30分～4時		
		⑯からだスマイル倶楽部 午後1時30分～2時45分	⑨八丁堀元気ひろば 午後1時30分～3時30分	⑮ステップアップクラブ 午前10時～11時30分	⑫クレストシニアサロン 午前10時～12時	⑪ライオンスタワー月島サロン 午前9時30分～11時30分	
第3週			⑤Tokyo Rose 午後1時30分～3時 ⑰豊海いきいきクラブ 午後1時30分～4時	⑧築地集いの場 午前10時～11時30分 ⑭よりみちクラブ 午前10時30分～11時30分 ⑩ふらっとルーム新川 午後1時30分～3時30分 ①わくわくパーク十思 午後2時～3時 ④カラフル 午後2時～4時30分	⑫クレストシニアサロン 午前10時～12時 ⑦満カフェ 午前10時30分～12時30分／午後1時30分～3時30分 ③浜町カフェ 午後1時30分～4時	②日本橋サロン 午後1時30分～3時30分	
		⑯からだスマイル倶楽部 午後1時30分～2時45分	⑨八丁堀元気ひろば 午後1時30分～3時30分	⑮ステップアップクラブ 午前10時～11時30分	⑫クレストシニアサロン 午前10時～12時	⑪ライオンスタワー月島サロン 午前9時30分～11時30分	
第4週			⑤Tokyo Rose 午後1時30分～3時 ⑰豊海いきいきクラブ 午後1時30分～4時	⑧築地集いの場 午前10時～11時30分 ⑭よりみちクラブ 午前10時30分～11時30分 ⑩ふらっとルーム新川 午後1時30分～3時30分 ①わくわくパーク十思 午後2時～3時	⑫クレストシニアサロン 午前10時～12時 ⑦満カフェ 午前10時30分～12時30分／午後1時30分～3時30分 ③浜町カフェ 午後1時30分～4時		
				⑭よりみちクラブ 午前10時30分～11時30分 ⑩ふらっとルーム新川 午後1時30分～3時30分 ①わくわくパーク十思 午後2時～3時			
第5週				⑭よりみちクラブ 午前10時30分～11時30分 ⑩ふらっとルーム新川 午後1時30分～3時30分 ①わくわくパーク十思 午後2時～3時			