# 中央区高齢者通いの場マップ

（令和6年7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。参加費は無料です。

## ❶気まま広場 NEW

会場　優っくり村中央湊　1階多目的室
（湊2-16-23）
活動日　第1,3金曜日
時間　午後1時30分～3時
内容　脳トレ、筋トレ、ゲーム、
日本舞踊の動きを使った体操

## ❷銀座ぷらっとサロン

会場　京橋プラザ コミュニティルーム
（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、ストレッチ、モルック、
参加者同士の交流など

## ❸築地集いの場　粋トレ

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、ボッチャなど

## ❹八丁堀元気ひろば　粋トレ

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　折り紙、モルック、笑いヨガ、
脳トレ、参加者同士の交流など

## ❺ふらっとルーム新川　粋トレ

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、早口言葉など

## ❻湊カフェ　粋トレ

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、ボッチャ、健康講座など

## ❼かけはしサロン NEW

会場　SOLARI Rental Studio日本橋
（東日本橋1-4-2　徳輝ビル２階）
活動日　第2,4木曜日
時間　午前10時30分～12時
内容　脳トレ、体操、参加者同士の交流、
リハビリ専門職による健康講話

## ❽カラフル　粋トレ

会場　はまるーむ
（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

## ❾Tokyo 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2時～3時30分
内容　モデルウォーキング、歌唱、
おしゃれ講義など

## ❿日本橋サロン　粋トレ

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

## ⓫浜町カフェ　粋トレ

会場　浜町メモリアル ４Ｆ
（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

## ⓬わくわくパーク十思　粋トレ

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30分
内容　ストレッチ、朗読、カーレットなど

## ⓭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、つぼ押し、
筋トレ、ストレッチ、脳トレなど

## ⓮Campo 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　①午前10時～12時
②午後12時30分～2時30分
内容　健康麻雀、健康体操、脳トレ、
菜園、ウォーキングなど

## ⓯クレストシニアサロン　粋トレ

※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

## ⓰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

## ⓱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

## ⓲豊海いきいきクラブ　粋トレ

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

## ⓳よりみちクラブ　粋トレ

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、
脳トレ、参加者同士の交流など

## ⓴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

粋トレ …中央粋なまちトレーニング実施団体

「中央粋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。

※今年度新たに登録された団体には「NEW」と記載しています。

＜問い合わせ＞中央区 福祉保健部 介護保険課 高齢者健康支援係 電話：6264－7084

# 中央区高齢者通いの場開催カレンダー

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|---|---|
| 第1週 | ⑬からだスマイル倶楽部<br>午後1時30分～2時45分 | ④八丁堀元気ひろば<br>午後1時30分～3時30分<br>⑪月島交流カフェ<br>午後1時30分～3時30分 | ⑯ステップアップクラブ<br>午前10時～11時30分<br>⑭Campo 晴海シニアサロン<br>午前10時～12時／午後12時30分～2時30分<br>②銀座ぷらっとサロン<br>午前10時30分～12時<br>⑤ふらっとルーム新川<br>午後1時30分～3時30分<br>⑫わくわくパーク十思<br>午後2時～3時30分 | ⑮クレストシニアサロン<br>午前10時～12時 | ⑳ライオンズタワー月島サロン<br>午前9時30分～11時30分<br>①気まま広場<br>午後1時30分～3時<br>⑩日本橋サロン<br>午後1時30分～3時30分 |
| 第2週 | | ⑱豊海いきいきクラブ<br>午後1時30分～4時<br>⑨Tokyo Rose<br>午後2時～3時30分 | ③築地集いの場<br>午前10時～11時30分<br>⑲よりみちクラブ<br>午前10時30分～11時30分<br>⑤ふらっとルーム新川<br>午後1時30分～3時30分<br>⑫わくわくパーク十思<br>午後2時～3時30分<br>⑧カラフル<br>午後2時～4時30分 | ⑮クレストシニアサロン<br>午前10時～12時<br>⑥湊カフェ<br>午前10時30分～12時30分／午後1時30分～3時30分<br>⑦かけはしサロン<br>午前10時30分～12時<br>⑪浜町カフェ<br>午後1時30分～4時 | |
| 第3週 | ⑬からだスマイル倶楽部<br>午後1時30分～2時45分 | ④八丁堀元気ひろば<br>午後1時30分～3時30分<br>⑪月島交流カフェ<br>午後1時30分～3時30分 | ⑯ステップアップクラブ<br>午前10時～11時30分<br>⑭Campo 晴海シニアサロン<br>午前10時～12時／午後12時30分～2時30分<br>②銀座ぷらっとサロン<br>午前10時30分～12時<br>⑤ふらっとルーム新川<br>午後1時30分～3時30分<br>⑫わくわくパーク十思<br>午後2時～3時30分<br>⑧カラフル<br>午後2時～4時30分 | ⑮クレストシニアサロン<br>午前10時～12時 | ⑳ライオンズタワー月島サロン<br>午前9時30分～11時30分<br>①気まま広場<br>午後1時30分～3時<br>⑩日本橋サロン<br>午後1時30分～3時30分 |
| 第4週 | | ⑱豊海いきいきクラブ<br>午後1時30分～4時<br>⑨Tokyo Rose<br>午後2時～3時30分 | ③築地集いの場<br>午前10時～11時30分<br>⑲よりみちクラブ<br>午前10時30分～11時30分<br>⑤ふらっとルーム新川<br>午後1時30分～3時30分<br>⑫わくわくパーク十思<br>午後2時～3時30分 | ⑮クレストシニアサロン<br>午前10時～12時<br>⑥湊カフェ<br>午前10時30分～12時30分／午後1時30分～3時30分<br>⑦かけはしサロン<br>午前10時30分～12時<br>⑪浜町カフェ<br>午後1時30分～4時 | |
| 第5週 | | | ⑲よりみちクラブ<br>午前10時30分～11時30分<br>⑤ふらっとルーム新川<br>午後1時30分～3時30分<br>⑫わくわくパーク十思<br>午後2時～3時30分 | | |