# 中央区高齢者通いの場マップ

地域の方が運営する交流サロン「高齢者通いの場」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参加できます。お気軽にご参加ください。（令和7年6月1日現在）

- 京橋地域　（7か所）
- 日本橋地域（6か所）
- 月島地域　（10か所）

区HPはこちら →

▼体操の様子

| 京橋地域 | | 会場 | 活動日時 | 活動内容 |
|---|---|---|---|---|
| ①気まま広場 | | 優っくり村中央湊 1階多目的室<br>（湊2-16-23） | 第1・3金曜日<br>午後1時～2時 | 脳トレ、ストレッチ、日本舞踊の動きを使った体操 |
| ②銀座ぷらっとサロン | | 京橋プラザ コミュニティルーム<br>（銀座1-25-3） | 第1・3水曜日<br>午前10時30分～12時 | ストレッチ、筋トレ、モルック、ボール体操、エア縄跳び |
| ③築地集いの場 | 粋トレ | 築地あかつき コミュニティルーム<br>（築地7-9-13） | 第2・4水曜日<br>午前10時～11時30分 | 脳トレ、ボッチャ、筋トレ、ストレッチ、歌、手芸工作 |
| ④八丁堀元気ひろば | 粋トレ | 京華スクエア 町会会議室<br>（八丁堀3-17-9） | 第1・3火曜日<br>午後1時30分～3時30分 | 折り紙、脳トレ、笑いヨガ、モルック |
| ⑤ふらっとルーム新川 | 粋トレ | 新川区民館 1号室<br>（新川1-26-1） | 毎週水曜日<br>午後1時30分～3時30分 | ラジオ体操、ストレッチ、脳トレ、吹き矢、コーラス |
| ⑥湊カフェ | 粋トレ | 優っくり村中央湊 1階多目的室<br>（湊2-16-23） | 第2・4木曜日<br>①午前10時30分～12時30分<br>②午後1時30分～3時30分 | 健康体操、脳トレ、モルック、ボッチャ、歌 |
| ⑦レジェンドサロン | | AL CLINIC<br>（銀座7-13-20銀座THビル8階） | 毎週月曜日<br>（祝日の場合は翌火曜日）<br>午前10時30分～11時30分 | 体力測定、筋トレ、エクササイズ<br>※予約が必要となる場合があります。 |

| 日本橋地域 | | 会場 | 活動日時 | 活動内容 |
|---|---|---|---|---|
| ⑧かけはしサロン | | 浜町コミュニティルーム<br>（日本橋浜町1-2-3） | 第2・4木曜日<br>午前10時30分～12時 | フレイル予防・介護予防のための運動、栄養・社会参加・認知症予防のための講話 |
| ⑨カラフル | | はまるーむ<br>（日本橋浜町3-40-3） | 第2・3水曜日<br>午後2時～4時30分 | ぬり絵、工作、歌体操、脳トレ、折り紙、ヨガ、季節の行事、ストレッチ、コーラス |
| ⑩Tokyo Rose（トウキョウ ローズ） | | 協働ステーション中央<br>（日本橋小伝馬町5-1　十思スクエア2階） | 第2・4火曜日<br>午後2時～3時30分 | モデルウォーキング、歌唱、おしゃれ講義、ダンス |
| ⑪日本橋サロン | | 久松町区民館 1・2号室<br>（日本橋久松町1-2） | 第1・3金曜日（祝日を除く）<br>午後1時30分～3時30分 | 体操、脳トレ、手品、歌、ゲーム、レクリエーション、健康講座、朗読、参加者同士の交流 |
| ⑫浜町カフェ | 粋トレ | 浜町メモリアル　4階<br>（日本橋浜町2-59-48） | 第2・4木曜日<br>午後1時30分～4時 | 顔・体の体操、脳トレ、歌、健康講座、小物づくり |
| ⑬わくわくパーク十思 | 粋トレ | 十思スクエア別館　小ホール<br>（日本橋小伝馬町5-19） | 毎週水曜日<br>午後2時～3時 | 脳トレ、口腔えん下体操、音読、歌唱、手足指の体操 |

| 月島地域 | | 会場 | 活動日時 | 活動内容 |
|---|---|---|---|---|
| NEW ⑭いこっか！晴海 粋いきひろば | 粋トレ | 晴海地域交流センターはるみらい 集会室5<br>（晴海5-2-3） | 第2・4水曜日<br>午前9時30分～11時30分 | 筋トレ、脳トレ、季節の健康講座、参加者同士の交流 |
| ⑮からだスマイル倶楽部 | | 勝どきデイルーム<br>（勝どき1-5-1） | 第1・3月曜日<br>午後1時30分～2時45分 | ヨガ、脳トレ、ストレッチ、ツボ押し、筋トレ、えん下トレーニング |
| ⑯Campo（カンポ） 晴海シニアサロン | | カンポ・レアル・マドリード 2階<br>（晴海4-6-5） | 第1・3水曜日<br>①午前10時～12時<br>②午後12時30分～2時30分 | 健康麻雀、健康体操、菜園、ウォーキング<br>※予約が必要となる場合があります。 |
| ⑰クレストシニアサロン<br>（マンション住民のみ参加可） | 粋トレ | ザ・クレストタワー28階スカイラウンジ<br>（佃2-11-6） | 毎週木曜日（第5週を除く）<br>午前10時～12時 | カーレット、体操 |
| ⑱ステップアップクラブ | | 勝どきデイルーム<br>（勝どき1-5-1） | 第1・3水曜日<br>午前10時～11時30分 | 身体機能向上体操、脳トレ |
| ⑲月島交流カフェ | | 月島区民館　3号洋室<br>（月島2-8-11） | 第1・3火曜日<br>午後1時30分～3時30分 | 体操、脳トレ、クイズ、歌、ゲーム、栄養講座、手品、折り紙 |
| ⑳豊海いきいきクラブ | 粋トレ | 豊海区民館　3号室<br>（勝どき6-7-8） | 第2・4火曜日<br>午後1時30分～4時 | 転倒予防体操、脳トレ、吹き矢、カーレット |
| NEW ㉑HF（ハルミフラッグ）交流広場<br>（マンション住民のみ参加可） | | 晴海フラッグ　サンビレッジC棟<br>オープンダイニング<br>（晴海5-5-3） | 毎週木曜日<br>午前10時～12時 | 健康麻雀、体操 |
| ㉒よりみちクラブ | 粋トレ | 勝どきコミュニティルーム<br>（勝どき1-13-19） | 第2・4・5水曜日<br>（8/13、2/11、3/25を除く）<br>午前10時30分～11時30分 | スクエアステップ、参加者同士の交流アクティビティ |
| ㉓ライオンズタワー月島サロン | | ライオンズタワー月島コミュニティールーム<br>（佃2-10-9） | 第1・3金曜日<br>午前9時30分～11時30分 | ラジオ体操、カーレット |

**粋トレ**…中央粋なまちトレーニング実施団体

粋トレ（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が見込まれる中央区オリジナルの介護予防体操です。

＜問合せ＞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　※会場、活動日、活動時間は、変更となる場合があります。

# 中央区高齢者通いの場開催カレンダー

（令和7年6月1日現在）

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|---|---|
| 第1週 | ⑦レジェンドサロン<br>午前10時30分～11時30分 | | ⑱ステップアップクラブ<br>午前10時～11時30分 | ㉑HF交流広場<br>午前10時～12時 | ㉓ライオンズタワー月島サロン<br>午前9時30分～11時30分 |
| | | | ⑯Campo 晴海シニアサロン<br>①午前10時～12時②午後12時30分～2時30分 | ⑪クレストシニアサロン<br>午前10時～12時 | |
| | | | ②銀座ぷらっとサロン<br>午前10時30分～12時 | | |
| | ⑮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 | ⑤ふらっとルーム新川<br>午後1時30分～3時30分 | | ①気まま広場<br>午後1時～2時 |
| | | ⑲月島交流カフェ<br>午後1時30分～3時30分 | ⑬わくわくパーク十思<br>午後2時～3時 | | ⑪日本橋サロン<br>午後1時30分～3時30分 |
| 第2週 | ⑦レジェンドサロン<br>午前10時30分～11時30分 | | ⑭いこっか！晴海 粋いきひろば<br>午前9時30分～11時30分 | ㉑HF交流広場<br>午前10時～12時 | |
| | | | ③築地集いの場<br>午前10時～11時30分 | ⑪クレストシニアサロン<br>午前10時～12時 | |
| | | | ㉒よりみちクラブ<br>午前10時30分～11時30分 | ⑥湊カフェ<br>①午前10時30分～12時30分②午後1時30分～3時30分 | |
| | | ⑳豊海いきいきクラブ<br>午後1時30分～4時 | ⑤ふらっとルーム新川<br>午後1時30分～3時30分 | ⑧かけはしサロン<br>午前10時30分～12時 | |
| | | ⑩Tokyo Rose<br>午後2時～3時30分 | ⑬わくわくパーク十思<br>午後2時～3時 | ⑫浜町カフェ<br>午後1時30分～4時 | |
| | | | ⑨カラフル<br>午後2時～4時30分 | | |
| 第3週 | ⑦レジェンドサロン<br>午前10時30分～11時30分 | | ⑱ステップアップクラブ<br>午前10時～11時30分 | ㉑HF交流広場<br>午前10時～12時 | ㉓ライオンズタワー月島サロン<br>午前9時30分～11時30分 |
| | | | ⑯Campo 晴海シニアサロン<br>①午前10時～12時②午後12時30分～2時30分 | ⑪クレストシニアサロン<br>午前10時～12時 | |
| | | | ②銀座ぷらっとサロン<br>午前10時30分～12時 | | |
| | ⑮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 | ⑤ふらっとルーム新川<br>午後1時30分～3時30分 | | ①気まま広場<br>午後1時～2時 |
| | | ⑲月島交流カフェ<br>午後1時30分～3時30分 | ⑬わくわくパーク十思<br>午後2時～3時 | | ⑪日本橋サロン<br>午後1時30分～3時30分 |
| | | | ⑨カラフル<br>午後2時～4時30分 | | |
| 第4週 | ⑦レジェンドサロン<br>午前10時30分～11時30分 | | ⑭いこっか！晴海 粋いきひろば<br>午前9時30分～11時30分 | ㉑HF交流広場<br>午前10時～12時 | |
| | | | ③築地集いの場<br>午前10時～11時30分 | ⑪クレストシニアサロン<br>午前10時～12時 | |
| | | | ㉒よりみちクラブ<br>午前10時30分～11時30分 | ⑥湊カフェ<br>①午前10時30分～12時30分②午後1時30分～3時30分 | |
| | | ⑳豊海いきいきクラブ<br>午後1時30分～4時 | ⑤ふらっとルーム新川<br>午後1時30分～3時30分 | ⑧かけはしサロン<br>午前10時30分～12時 | |
| | | ⑩Tokyo Rose<br>午後2時～3時30分 | ⑬わくわくパーク十思<br>午後2時～3時 | ⑫浜町カフェ<br>午後1時30分～4時 | |
| 第5週 | ⑦レジェンドサロン<br>午前10時30分～11時30分 | | ㉒よりみちクラブ<br>午前10時30分～11時30分 | ㉑HF交流広場<br>午前10時～12時 | |
| | | | ⑤ふらっとルーム新川<br>午後1時30分～3時30分 | | |
| | | | ⑬わくわくパーク十思<br>午後2時～3時 | | |

▼健康講座の様子

※各通いの場で、区の保健師による健康講座及び相談、管理栄養士による栄養講座、
歯科衛生士による口腔講座を実施しております。ぜひご利用ください。

＜問合せ＞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