

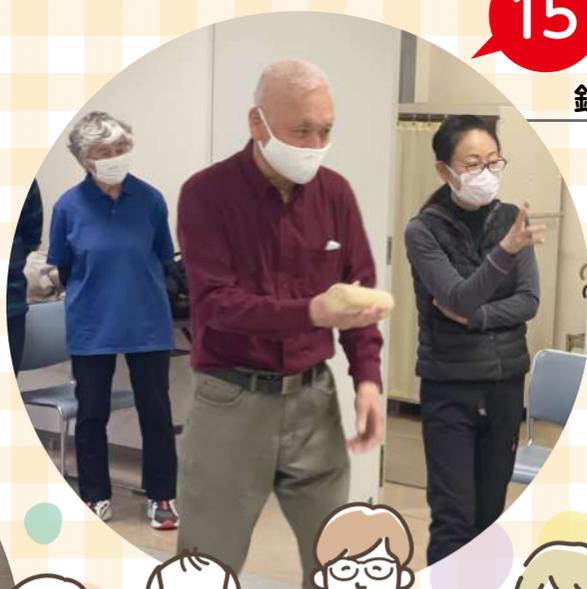
身近にあります、
地域の居場所

中央区サロンマップ

地域みな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。
対象者別の一覧と開催場所のマップとなっています。
身近なサロンに足を運んでみませんか？

15

銀座ぶらっとサロン
(高齢者向け)



カラフル
(高齢者向け)

19



無料子ども英会話教室
(子育て・子ども向け)

46



行ってみようか認知症カフェ
(認知症カフェ)

35



83

わいわいテーブル
(どなたでも)



※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す。

■高齢者向けサロン

NO	地域	名称	開催日時・開催場所	活動内容	問合せ先
1	京	サロンひまわり	第3土曜 13時半～16時半 銀座区民館4階	手芸を通じた交流	3541-9582(代表)
2	京	明石町いきいき地域サロン	月1回 17時～18時 都営明石町アパート集会所	調理などによる交流、歌謡など	3546-8004(代表)
3	月	佃の渡しサロン	月1回午後 ※開催日はお問合わせください シニアセンター	健康、介護、生活に役立つ情報交換と交流	
4	月	のびのびクラブ	第2・3・4金曜 10時半～11時半 月島社会教育館	介護予防体操、転倒予防体操、ストレッチ	3523-9295 (中央区社会福祉協議会)
5	月	カフェキャナル	第2土曜 14時～15時 ベイシ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	
6	月	サロン勝どき	月1回不定期 13時～ 豊海おさかなミュージアム	音楽演奏会、フラダンス、音楽を聴きながらの交流	
7	月	シニアサロン	不定期 コスモ東京ベイタワー集会所	親睦会、歳祝い、定期的な情報交換など	
8	月	R65月島カフェ	第3木曜 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)
9	月	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	090-7824-3756(代表)
10	月	勝どき敬老食堂	第2・4火曜 16時～19時 GOKIGEN(勝どき4-10-8)	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(GOKIGEN)
11	京	漢カフェ	第2・4木曜 13時半～15時半 女性センター ワークルーム	種トシ、健康体操、脳トレ、カーレット、ポッチャ、健康講座など	
12	京	築地集いの場	第2・4水曜 10時～11時半 築地あかつきコミュニティルーム	種トシ、筋トレ、脳トレ、ストレッチ、折り紙、ポッチャなど	
13	京	八丁堀元気ひろば	第1・3火曜 13時半～15時半 京華スクエア町会会議室	種トシ、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	
14	月	からっとルーム新川	毎週水曜 13時半～15時半 新川区民館 2号室	種トシ、健康体操、ストレッチ、早口言葉、コーラスなど	
15	京	銀座ぶらっとサロン	第1・3水曜 10時半～12時 京橋コミュニティルーム	脳トレ、歌謡デ体操、モルック、参加者同士の交流など	
16	日	わくわくパーク十思	毎週水曜 14時～15時半 十思スクエア小ホール	種トシ、ストレッチ、朗読など	
17	月	日本橋サロン	第1・3金曜 13時半～15時半 久松町区民館	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	
18	日	浜町カフェ	第2・4木曜 13時半～16時 浜町メモリアル	種トシ、顔の体操、体の健康体操、脳トレ、健康講座、小物づくりなど	
19	日	カラフル	第2・3水曜 14時～16時半 はまる一む	種トシ、歌体操、脳トレ、折り紙、クラフト、映画鑑賞、ぬり絵、筋内体操、ヨガ	3546-5716 (区高齢者福祉課 高齢者活動支援係)
20	月	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	
21	月	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、筋力など	種トシ…中央幹なまチレー ニング
22	月	よみみちクラブ	第2・4・5水曜 10時半～11時半 勝どきコミュニティルーム	種トシ、健康体操、体力テスト、脳トレ、参加者同士の交流など	
23	月	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	
24	月	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	
25	月	豊海いきいきクラブ	第2・4火曜 13時半～15時半 豊海区民館	種トシ、カーレット、チェアエクササイズなど	
26	月	ハンドメイド友の会	第1・3水曜 13時半～15時 ザトウキョウタワー・シータワー ミーティングルーム	羊毛刺繍、ビーズアクセサリー作り、参加者同士の交流など ※参加者は13時20分にマンションのエントランス前に集合	
27	月	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	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	
★28	月	Campo晴海シニアサロン	第1・3水曜 10時半～12時 カンボレアル・マドリッド(晴海4-6-5)	健康麻雀、菜園クラブ、ボードゲーム、脳トレ、ウォーキングフットボール、ミニフットゴルフ	

■認知症カフェ・介護者家族向けサロン

29	京	明石町カフェ	家族交流会(サンサンサロン)と同 時開催 京橋おとしより相談センター	3545-1107 (京橋おとしより相談センター)
30	京	ゆっくりカフェ	偶数月第2日曜 14時～15時 ゆっくり村中央楽1階	6280-4663 (ゆっくり村中央楽)
31	京	せいるか オレンジカフェ	不定期開催 聖路加健康ナビスポットかなび	6226-6390 (聖路加健康ナビスポット かなび)
32	月	サロンはみさん	第1金曜 13時半～15時 ベイシ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)
★33	月	晴海苑オレンジカフェ	偶数月第3日曜 13時半～15時半 晴海苑	3533-7148(晴海苑)
★34	月	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(晴海苑) ☎晴海苑(晴海1-1-26) 気付 wiki.d-family2018@ outlook.jp
35	月	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)
36	日	ピアサロン	偶数月第2水曜 14時～15時 人形町おとしより相談センター	5847-5580 (人形町おとしより相談センター)
37	月	介護を考える会	第4土曜 10時～12時 勝どきデイルーム	3532-4701(代表)

■子育て・子ども向けサロン

○38	京			3544-0127(築地児童館)
○39	京			3553-2084(新川児童館)
○40	日	あかちゃん天国 (各児童館内)		3661-8937(畑留町児童館)
○41	日		9時～17時(祝日等休館日あり)	3669-3386(浜町児童館)
○42	月			3533-0885(月島児童館)
○43	月			3534-3021(晴海児童館)
○44	月	あかちゃん天国 (子ども家庭支援センター「きらら中央」)		3534-2103 (子ども家庭支援センター「きらら中央」)

中央区サロンマップ

(令和4年11月末現在)



NO	地域	名称	開催日時・開催場所	活動内容	問合せ先
○45	京	無料子どもそろばん教室	第4日曜 16時半～17時半 新とみ	小学1年生から6年生を対象のそろばん教室(夕食の提供は休止中)	3553-5228
○46	京	無料子ども英会話教室	第3日曜 16時半～17時半 新とみ	小学1年生から6年生を対象の英会話教室(夕食の提供は休止中)	(シルバークロニクル 新とみ)
○47	京	銀座一丁目駅徒歩1分 図書館「ぎんいち」	主に毎週水曜 17時～ 京橋コミュニティルーム	寄贈本だけの出張真空図書館。子どもと若者向けの本やマンガの貸出、読み聞かせ	lib.ginza@n-entar.com
○48	京	子育てサロン コルツ と銀座	第2または第3金曜(要問合せ) 10時～19時 京橋コミュニティルーム	妊娠中の方から未就学の子育て家庭の方々を対象とした交流の場	3545-5077(代表)
★49	京	築地子ども食堂	毎月最終土曜 17時～19時 長生庵(築地4-14-1)	子ども食堂	3541-8308(長生庵) tsukijichouseian1971@gmail.com
○50	月	きららの会	隔週月曜 10時～12時 月島社会教育館	ヨガや体操を通じた親子の交流と仲間づくり	rie.omura13@gmail.com
○51	月	聖ルカこども村	第2土曜 13時半～16時 月島聖ルカ保育園	様々な経験・遊びを通して、子どもたちが交流する場	3533-6231 (月島聖ルカ保育園)
★52	月	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
★53	月	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(発達障がいやアレルギーの子どものため)等に悩む親の交流や情報交換を行う場	dekoboko.cafe1@gmail.com
★54	月	ままと	第1木曜 10時～13時半、土日祝 不定期 勝どきデイルーム	ハンドメイドと茶話会で子育て交流	suku2baby@yahoo.co.jp
★55	月	ReiMo(レイモ)	第3・4日曜 10時～12時 勝どきデイルーム	不登校のお子さんとその親の交流会	reimotokyo@gmail.com
★56	月	不登校親の会 いっぴい	第2金曜 10時～12時 勝どきデイルーム	学校(小中学校)に通わない、登校しづらいのあるお子さんを持つ保護者の交流の場	oyakanai.ippoippo@gmail.com
○57	月	おやこ未来	月1～2回月曜不定期 10時～12時半 勝どきデイルームなど	不登校、思春期、HSP、起立性調節障害など、子育てに不安を抱える保護者の交流の場	info.oyakomirai@gmail.com
○58	月	ぎんいち親子図書館	第2火曜 10時～11時半 勝どきデイルーム	読み聞かせやリトミックなどを通じた交流の場	lib.ginza@n-entar.com
○59	月	ぎんいち子ども図書館	第3月曜 17時～19時 勝どきデイルーム	子ども・若者のための居場所、学習支援も実施	
○60	月	リラックス・スリム体操 の会	月1回火曜または木曜 10時半～12時 zoomでの開催	ベビーピクスを通じた親子の交流と仲間づくり	qtxob46426@yahoo.co.jp

■障害のある方向けサロン

○61	土	土曜講座	第2土曜 10時～12時 コンフィデンス日本橋	(過去の企画)バラエティゲームと個別相談、MY TUBE紹介とフリートーク	6225-2505 (コンフィデンス日本橋)
○62	日	ニコニコドットコム	月1回金曜 18時～20時 中央区障害者就労支援センター	登録者が仕事帰りにも他の就業者等と交流し、余暇を楽しむ	3865-3889 (中央区障害者就労支援センター)
○63	日	土曜日講座	毎週土曜 10時半～15時 エスフィットキャリアカレッジ日本橋5階	映画鑑賞会、お茶会、ミニゲーム大会など	6231-0776 (エスフィットキャリアカレッジ日本橋)
○64	日	障害福祉サービス利用者の集いの会	第3水曜 13時半～15時 はまる一む	障害福祉サービスの利用に関する相談と情報交換、学習会を行い、交流を図る場	riyounkai@gmail.com

■どなたでも参加できるサロン

○65	京	聖路加健康ナビスポットかなび	平日 9時半～17時 聖路加健康ナビスポットかなび	看護士による健康チェック、健康相談、健康に関する図書閲覧の場。 ミニ健康講座や心身を癒すイベントなども開催	6226-6390 (聖路加健康ナビスポットかなび)
○66	京	こぼとおもちゃのよかん	第1・3日曜 13時～16時 中央区立子ども発達支援センター ゆりのき	おもちゃの貸出障がいがある人いない人、老若男女のんびり過ごせる場所	kobatoomocha@hotmail.co.jp
○67	京	CCIEA 国際交流サロン	月1回土曜 日 ※要予約 詳細は、チラシや協会HP参照	国際交流イベント	https://www.chuo-ci.jp
○68	京	ちゅうおうボランティア交流サロン	第1月曜 14時～15時半 中央区社会福祉協議会3階大会議室 ※テーマにより変更あり	ボランティア同士の交流の場	3206-0560 (ボランティア・区民活動センター)
○69	日	エヌフィットオープンカレッジ	月1回第3木曜 13時～15時 ※変更となる場合あり エヌフィットキャリアカレッジ日本橋	(過去の企画)中央区の相談窓口を知ろう。新聞の読み方講座、パーソナルカラーと色彩心理など	6231-0776 (エヌフィットキャリアカレッジ日本橋)
★70	月	おとなりカフェ・ちよこ と相談会(浜町)	毎週木曜-第1日曜 13時～17時 はまる一む	コミュニティカフェと寄りごと相談会を同時開催	3523-9295 (中央区社会福祉協議会)
○71	月	まちのグリーンカフェ 「しん・呼吸」(浜町)	奇数月第1金曜 14時～16時 はまる一む	病気で大切な人を亡くされた経験を語りあう会	takamoto.selfcare-network.com 6228-3197 (一般社団法人セルフケアネットワーク)
○72	月	まちのグリーンカフェ 「しん・呼吸」(勝どき)	偶数月第2土曜 10時～12時 勝どきデイルーム		
★73	月	セルフケアカフェ	第2土曜 13時～16時 勝どきデイルーム	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	
★74	月	おとなりカフェ・ちよこ と相談会(勝どき)	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寄りごと相談会を同時開催	3523-9295 (中央区社会福祉協議会)
○75	月	読・書・人倶楽部	第3木曜 10時～11時半 勝どきデイルーム	多世代交流を目的とした読書会	
○76	月	うつ病・双極性障がいの 安心の会	第3日曜 13時～15時 勝どきデイルーム	うつ病や双極性障がいの方の交流会。当事者だけでなく、うつ病や双極性障がいに関心のある方も参加可	doi@vsign.co.jp
○77	月	写真を語り楽しみむ 会	第3土曜 10時～12時 勝どきデイルーム	ご自身が撮ったお気に入りの写真を持ち寄り、写真への想いを語り合う会	090-1659-9003(代表)
○78	月	佃・月島元氣プロジェクト	不定期 ※開催日はお問合わせください レストランハウスKOKORO(佃3-3-3)	「笑顔で地域をつなぐ」を合言葉に、どなたでも参加出来るイベントを開催中	0120-4812-24 (株式会社グローバルケア)
★79	月	Campo晴海アクティブクラブ	第2・4水曜、毎週金曜 10時半～12時 カンボレアル・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可	0120-059-669 (カンボレアル・マドリッド)
★80	月	ほっこりごはん会	第2土曜 17時～18時 月島聖公会ホール		3533-6231 (月島聖公会)
★81	月	にこにこカレー食堂	第4木曜 17時～20時 勝どきデイルーム		info@2525chuo.net
★82	月	勝どき枝豆プロジェクト (みんなの食堂)	第4土曜 17時～17時40分 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	t0526350@yahoo.co.jp
★83	月	わいわいテーブル	月1回 17時～20時 ※開催日はお問合わせください 203 Private Studio(月島3-30-5)		090-1118-5589(代表) sobajima203ps@gmail.com

気軽にご参加ください!



地域のサロンをご紹介します!



中央区内で活動しているサロン(居場所)の中から、3つの活動をご紹介します。

12 築地集いの場

～高齢者向けサロン(高齢者通いの場)～

概ね65歳以上の高齢者を対象に、粹トレ(中央粹なまちトレーニング)、筋トレ、脳トレ、ストレッチ、折り紙、ポッチャなどを行っています。みんなで集まって運動を行うことで自然と交流が生まれ、参加者の笑顔がいっぱいのサロンとなっています。

高齢者通いの場とは

概ね65歳以上の方が自由に参加することのできる、身近な地域のサロンです。

開催日時 第2・第4水曜日、午前10時～11時30分

場所 築地あかつきコミュニティルーム

代表者コメント

2か月に1回程度、保健師さんの講座があり、生活習慣病やフレイル予防に大いに役立っています。後期高齢者の方々に参加していただき「一人で家にいるより、体操をしたり、みんなで歌やポッチャをやって、とても楽しかったよ。ありがとうね。」と笑顔で帰宅されています。皆様のご参加をお待ちしております。



61 土曜講座(コンフィデンス日本橋)

～障害のある方向けサロン～

コンフィデンス日本橋では、障害のある方向けに毎月第2土曜日に講座を開催しています。

PCを使つてのプレゼン発表や、室内スポーツと題して卓球やポッチャ等の体を動かすプログラム、座談会でコミュニケーションを楽しむ企画等、様々な内容を実施しています。

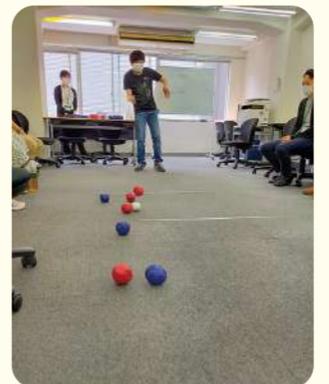
交流の場としてどなたでも気軽に参加できる内容になっています。

開催日時 第2土曜日、午前10時～12時

場所 コンフィデンス日本橋

代表者コメント

コンフィデンス日本橋は、障害のある方が就労に向けたトレーニングを行い、就職し定着できることを目指す就労移行支援事業所です。土曜講座はアットホームで参加者同士が気軽に楽しめる雰囲気となっております。詳しい内容につきましては、コンフィデンス日本橋のHP(<https://nihonbashi.confidence-s.com/>)をご確認ください。



47 銀座一丁目駅徒歩1分図書館「ざんいち」 58 ざんいち親子図書館 59 ざんいち子ども図書館 ～子ども・子育て向けサロン～

銀座一丁目駅徒歩1分図書館「ざんいち」は寄贈本のみが置かれている私設図書館です。

25歳以下の若者・子どもの居場所として、2022年1月、銀座一丁目オープンしました。また、4月からは出張図書館として、勝どきにて、未就学児とその保護者が読み聞かせやリトミックと一緒に楽しめる「ざんいち親子図書館」、子どもの学習支援と遊びの場を提供する「ざんいち子ども図書館」をそれぞれ行っています。

「ざんいち子ども図書館」は大人の方も参加することができる居場所です。皆さんも寄贈本を読みに行かれてみてはいかがでしょうか?

代表者コメント

「ざんいち」は、参加自由、無料。寄贈本だけの小さな小さな私設図書館です。本の貸出しも自由です。子どもが本来持っている力を信じ、子ども同士が助け合える場所として、京橋公園の青空図書館からスタートし、今は縁側のような公園脇の和室で開いています。勝どきデイルームでも出張図書館をしています。

●銀座一丁目駅徒歩1分図書館「ざんいち」

開催日時 主に毎週水曜日、午後5時～ **場所** 京橋コミュニティルーム

●ざんいち親子図書館

開催日時 第2火曜日、午前10時～11時30分 **場所** 勝どきデイルーム

●ざんいち子ども図書館

開催日時 第3月曜日、午後5時～7時 **場所** 勝どきデイルーム



●問合せ先 社会福祉法人 中央区社会福祉協議会 管理部地域ささえあい課
TEL:03-3523-9295 FAX:03-3206-0601 Eメール:sasae@shakyo-chuo-city.jp

