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1月1日現在）

京橋地域　（7か所）
日本橋地域（6か所）
月島地域　（8か所）

電子版はこちら→

京橋地域	会場	活動日時	活動内容
①気まま広場 NEW	優っくり村中央湊 1階多目的室 （湊2-16-23）	第1・3金曜日 午後1時～2時	脳トレ、筋トレ、ゲーム、 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 （銀座1-25-3）	第1・3水曜日 午前10時30分～12時	脳トレ、ストレッチ、モルック、 参加者同士の交流
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 （築地7-9-13）	第2・4水曜日 午前10時～11時30分	筋トレ、脳トレ、ストレッチ、折り紙、 ボッチャ
④八丁堀元気ひろば　粋トレ	京華スクエア 町会会議室 （八丁堀3-17-9）	第1・3火曜日 午後1時30分～3時30分	折り紙、モルック、笑いヨガ、脳トレ、 参加者同士の交流
⑤ふらっとルーム新川　粋トレ	新川区民館 （新川1-26-1）	毎週水曜日 午後1時30分～3時30分	健康体操、ストレッチ、早口言葉
⑥湊カフェ　粋トレ	優っくり村中央湊 1階多目的室 （湊2-16-23）	第2・4木曜日 ①午前10時30分～12時30分 ②午後1時30分～3時30分	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
⑦レジェンドサロン NEW　粋トレ	AL CLINIC （銀座7-13-20銀座THビル8階）	毎週月曜日 午前10時30分～11時30分	体力測定、マシンを使用した筋力トレーニング （貯筋教室、転ばぬ先のエクササイズ、 イケオジ・美魔女のための筋肉トレーニングほか）

日本橋地域	会場	活動日時	活動内容
⑧かけはしサロン NEW	SOLARI Rental Studio 日本橋 （東日本橋1-4-2 徳輝ビル2階） ※令和7年4月から浜町コミュニティルーム（日本橋浜町1-2-3）に変更	第2・4木曜日 午前10時30分～12時	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
⑨カラフル　粋トレ	はまるーむ （日本橋浜町3-40-3）	第2・3水曜日 午後2時～4時30分	ぬり絵、歌体操、脳トレ、折り紙、ヨガ、映画鑑賞
⑩Tokyo Rose（トウキョウ ローズ）	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）	第2・4火曜日 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
⑪日本橋サロン　粋トレ	久松町区民館 （日本橋久松町1-2）	第1・3金曜日 午後1時30分～3時30分	体操、脳トレ、手品、歌、ゲーム、 健康講座、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 （日本橋浜町2-59-48）	第2・4木曜日 午後1時30分～4時	顔の体操、健康体操、脳トレ、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 （日本橋小伝馬町5-19）	毎週水曜日 午後2時～3時30分	ストレッチ、朗読、カーレット

月島地域	会場	活動日時	活動内容
⑭からだスマイル倶楽部	勝どきデイルーム （勝どき1-5-1） ※令和7年1月～3月は月島区民館に変更	第1・3月曜日 午後1時30分～2時45分	椅子ヨガ、つぼ押し、筋トレ、ストレッチ、脳トレ
⑮Campo（カンポ） 晴海シニアサロン	Campo（カンポ） Real（レアル） Madrid（マドリード） （晴海4-6-5）	第1・3水曜日 ①午前10時～12時 ②午後12時30分～2時30分	健康麻雀、健康体操、脳トレ、菜園、 ウォーキング
⑯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	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）	毎週木曜日 午前10時～12時	体操、カーレット
⑰ステップアップクラブ	勝どきデイルーム （勝どき1-5-1） ※令和7年1月～3月は豊海区民館に変更	第1・3水曜日 午前10時～11時30分	転倒予防体操、機能向上体操、健康講座、 脳トレ
⑱月島交流カフェ	月島区民館 （月島2-8-11）	第1・3火曜日 午後1時30分～3時30分	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
⑲豊海いきいきクラブ　粋トレ	豊海区民館 （勝どき6-7-8）	第2・4火曜日 午後1時30分～4時	カーレット、チェアエクササイズ
⑳よりみちクラブ　粋トレ	勝どきコミュニティルーム （勝どき1-13-19）	第2・4・5水曜日 午前10時30分～11時30分	スクエアステップ、脳トレ、 参加者同士の交流
㉑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 （佃2-10-9）	第1・3金曜日 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のあ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

参加無料・事前予約不要

	月	火	水	木	金
第1週	⑦レジェンドサロン 午前10時30分～11時30分 ⑭からだスマイル倶楽部 午後1時30分～2時45分	④八丁堀元気ひろば 午後1時30分～3時30分 ⑱月島交流カフェ 午後1時30分～3時30分	⑪ステップアップクラブ 午前10時～11時30分 ⑮Campo 晴海シニアサロン ①午前10時～12時②午後12時30分～2時30分 ②銀座ぷらっとサロン 午前10時30分～12時 ⑤ふらっとルーム新川 午後1時30分～3時30分 ⑬わくわくパーク十思 午後2時～3時30分	⑯クレストシニアサロン 午前10時～12時	㉑ライオンズタワー月島サロン 午前9時30分～11時30分 ①気まま広場 午後1時～2時 ⑪日本橋サロン 午後1時30分～3時30分
第2週	⑦レジェンドサロン 午前10時30分～11時30分	⑲豊海いきいきクラブ 午後1時30分～4時 ⑩Tokyo Rose 午後2時～3時30分	③築地集いの場 午前10時～11時30分 ⑳よりみちクラブ 午前10時30分～11時30分 ⑤ふらっとルーム新川 午後1時30分～3時30分 ⑬わくわくパーク十思 午後2時～3時30分 ⑨カラフル 午後2時～4時30分	⑯クレストシニアサロン 午前10時～12時 ⑥湯カフェ ①午前10時30分～12時30分②午後1時30分～3時30分 ⑧かけはしサロン 午前10時30分～12時 ⑫浜町カフェ 午後1時30分～4時	
第3週	⑦レジェンドサロン 午前10時30分～11時30分 ⑭からだスマイル倶楽部 午後1時30分～2時45分	④八丁堀元気ひろば 午後1時30分～3時30分 ⑱月島交流カフェ 午後1時30分～3時30分	⑪ステップアップクラブ 午前10時～11時30分 ⑮Campo 晴海シニアサロン ①午前10時～12時②午後12時30分～2時30分 ②銀座ぷらっとサロン 午前10時30分～12時 ⑤ふらっとルーム新川 午後1時30分～3時30分 ⑬わくわくパーク十思 午後2時～3時30分 ⑨カラフル 午後2時～4時30分	⑯クレストシニアサロン 午前10時～12時	㉑ライオンズタワー月島サロン 午前9時30分～11時30分 ①気まま広場 午後1時～2時 ⑪日本橋サロン 午後1時30分～3時30分
第4週	⑦レジェンドサロン 午前10時30分～11時30分	⑲豊海いきいきクラブ 午後1時30分～4時 ⑩Tokyo Rose 午後2時～3時30分	③築地集いの場 午前10時～11時30分 ⑳よりみちクラブ 午前10時30分～11時30分 ⑤ふらっとルーム新川 午後1時30分～3時30分 ⑬わくわくパーク十思 午後2時～3時30分	⑯クレストシニアサロン 午前10時～12時 ⑥湯カフェ ①午前10時30分～12時30分②午後1時30分～3時30分 ⑧かけはしサロン 午前10時30分～12時 ⑫浜町カフェ 午後1時30分～4時	
第5週	⑦レジェンドサロン 午前10時30分～11時30分		⑳よりみちクラブ 午前10時30分～11時30分 ⑤ふらっとルーム新川 午後1時30分～3時30分 ⑬わくわくパーク十思 午後2時～3時30分		

※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。