区民カレッジ「シニアコース」のご案内

■ 事業概要

区民のみなさんの生涯を通じた学習活動を推進するため、区民カレッジを開催しています。区民カレッジには、「まなびのコース」、「シニアコース」、「生涯学習サポーター養成コース」があり、「シニアコース」は同世代の仲間と一緒に楽しく学ぶコースです。

■ 内容

１年生の総合学習（中央区の歴史・文化・教養・現代的課題など）と２・３年生のクラブ学習（水彩画・コーラス・健康づくりなど）で構成しており、３年間かけて一定の単位を取得すると修了となります。その他に、「まなびのコース」の各種講座を受講することができます。

■ 利用できる方

60 歳以上の区民

■ 利用方法

新１年生の募集は年 1 回、2 月頃実施します（途中からコースに入ることはできません）。

■ 費用負担

１講座（10 回予定）につき 2,000 円程度（他に材料費などがかかることもあります）。

■ その他

主に築地社会教育会館で開催します。

■ お問合せ先

◎ 文化・生涯学習課生涯学習係
電話：０３－３５４６－５５２４

いつでもふらっと立ち寄れる交流の場

地域の交流サロン「高齢者通いの場」へ遊びにきませんか?

　中央区では高齢者の方が気軽に集まって、体操や歌、季節のイベントなど、さまざまな活動を通して交流できるよう地域の方が主体で運営する交流サロン「高齢者通いの場」が区内各所で開催されています。自由にご参加できますので、ホームページや区内各施設に配布してある「中央区高齢者通いの場マップ」を参考に、お近くの交流サロン「高齢者通いの場」に遊びにいらしてください。

通いの場での活動の様子

ホームページ　トップページ ➡ 健康・医療・福祉 ➡ 高齢者福祉・介護 ➡ 高齢者支援 ➡ いきがいづくり・仲間づくり・健康づくり ➡ 高齢者通いの場支援事業のご案内

「高齢者通いの場」を立ち上げ、運営しませんか?

　区では「高齢者通いの場」を新たに立ち上げ、運営する団体に対し、運営費の一部補助などの支援を行っています。
◎既存の団体も対象となります。

【支援対象団体の要件】

- 地域に開かれた団体であること
- 会計を適切に処理するとともに、毎回の活動を記録できること
- 区主催のセミナー等に参加できること
- 政治活動や宗教活動を行わないこと

【支援対象となる活動の要件】

- 営利を目的としない活動
- 月2回以上、1回1時間以上決まった場所で行う活動
- 常時2名以上のスタッフで実施し、5名以上の参加者が見込まれる活動
- 要支援者に相当する高齢者等の参加が可能な活動
- 介護予防につながるプログラム（体操や歌など）を複数取り入れた活動

【支援内容】

- 通いの場立ち上げ準備補助金または拡充補助金　年3万円（上限）
- 運営費補助金　年8万4千円（上限）
- 会場賃借料補助金　年4万5千円（上限）
  ◎補助金額は開始月や活動状況によって異なります。
- 通いの場への保健師、管理栄養士、歯科衛生士、ボランティア講師の派遣など

　「通いの場を立ち上げたい」「通いの場のスタッフになりたい」など、通いの場に関するお問合せは下記までどうぞ。

お問合せ先　介護保険課高齢者健康支援係
電話：03−6264−7084

あなたの特技や資格を生かしませんか？

元気高齢者人材バンク
登録者を募集しています

これまでの経験や特技を生かし、地域活動や社会貢献活動をしていただけるボランティアの方々を募集しています。

活動例

①講座、セミナー等の講師
（カラー筆ペン教室、初心者社交ダンス講習会、終活講座など）

【カラー筆ペン教室】

【初心者社交ダンス講習会】

②演芸披露
（ギター教室、手品、落語など）

【ギター教室】

【手品】

③その他（イベントスタッフなど）

登録から活動までの流れ

技能の情報を登録

↓

技能お披露目会でご自身の技能の発表

↓

他の人材バンク登録者等※1が発表内容を確認・評価

- 「この内容で大丈夫!」という評価が多い場合 → 人材バンクPR会やいきいき館、シニアセンター等での活動へ
- 「もっと経験を積んだほうがいい」という評価が多い場合 → 再度技能お披露目会の実施

※1 人材バンク事業やお披露目内容に興味を持った方も参加します。
※2 活動へつながるようPR等を行いますが、必ず新たな活動へつなげられるわけではありません。

- **対 象 者**：概ね50歳以上の区内在住者
- **登録方法**：お問合せ先までご連絡のうえ、窓口にお越しください。

お問合せ先
高齢者福祉課高齢者活動支援係
電話：03−3546−5716

60歳からのゆうゆう講座のご案内

楽しみながら健康づくりにつながる**1回完結型**のゆうゆう講座を区内3ヶ所の社会教育会館で年間24回実施しています。

【健康吹矢】

講座内では講座内容に関するサークルのご案内等もしており、お気軽にサークル活動に参加するきっかけにもなりますよ！
ぜひ、ご参加ください。

【アロマハンドトリートメント】

【フラダンス】

【太極拳】

【混声コーラス】

講座内容の確認 及び 受講希望講座の 申込方法

■ 現在申込める講座内容の確認

ゆうゆう講座は前期・後期と分かれており、前期は3月1日号、後期は9月1日号の「区のおしらせちゅうおう」に一覧が掲載されます。また、チラシが各社会教育会館やいきいき館等においてあるほか、敬老大会等のイベントでもチラシをお配りしています。

■ 対象者

要介護・要支援認定を受けていない60歳以上の区民の方

■ 申込方法

希望する講座開催月の前月11日午前9時から、社会教育会館3館の窓口または電話にて先着順に受付します。定員に達し次第、締め切ります。

■ 費用

受講料・教材費とも無料

■ ゆうゆう講座のお問合せ・お申込みは・・・

◎ 築地社会教育会館　　住所：築地4－15－1
　ゆうゆう講座担当　　電話：03－3542－4801

◎ 日本橋社会教育会館　住所：日本橋人形町1－1－17
　ゆうゆう講座担当　　電話：03－3669－2102

◎ 月島社会教育会館　　住所：月島4－1－1
　ゆうゆう講座担当　　電話：03－3531－6367

■ 健康づくり教室全般のお問合せは・・・

◎ 高齢者福祉課高齢者活動支援係　電話：03－3546－5716

＜過去の講座案内のチラシや集合ポスター＞

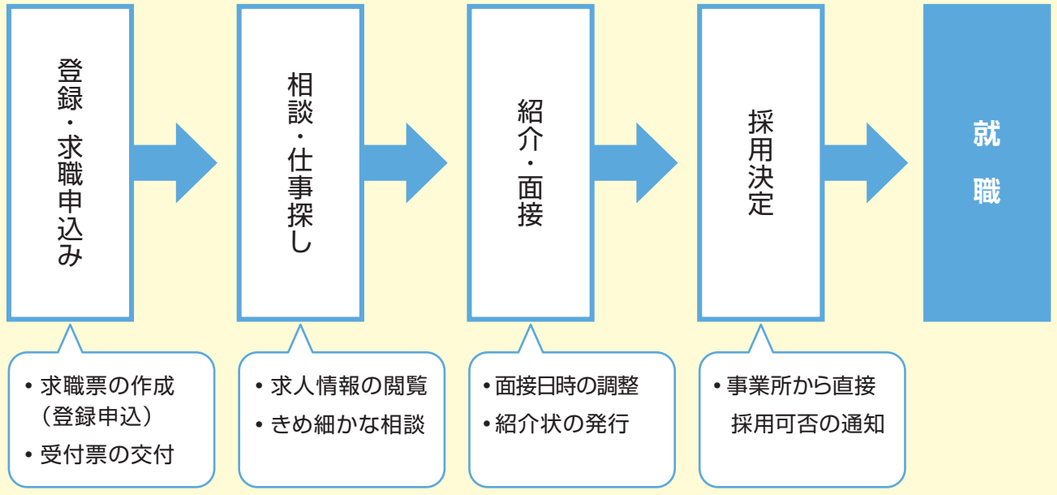
おおむね55歳からの仕事探しをお手伝いする

無料職業紹介所
シルバーワーク中央

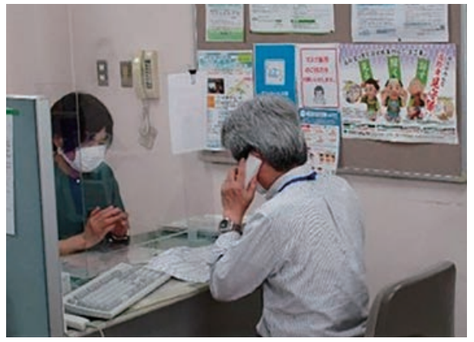
仕事を探しているおおむね55歳以上の方に対し、無料で仕事相談と仕事紹介をしています。

- 地元企業を中心とした独自求人と、ハローワーク、（公財）東京しごと財団との連携による求人があり、フルタイムからパートタイムまで多様な求人情報を用意しています。
- 紹介できる職種は、販売、接客、事務、調理、運転、管理人、清掃など多種多様です。
- きめ細かく相談に応じ、希望に沿った仕事をご紹介します。

求職のお申込みから就職までの流れ



シルバーワーク中央では仕事の紹介のほか、面接会や再就職支援セミナー、出張相談会などのイベントも毎年行っています。


【シルバーワーク中央での就業相談・紹介】

【シニアおしごと説明 & 相談会】

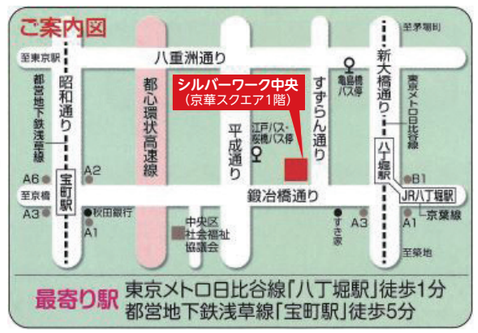
【面接会】

【再就職支援セミナー】

ご相談･お問合せ

■ シルバーワーク中央

〒104-0032　中央区八丁堀3−17−9
京華スクエア1階
開 所 日：月～金（祝日・年末年始を除く）
開所時間：午前9時～午後4時
電　　話：03−3551−9200
F　A　X：03−3553−5531
ホームページ：https://sw-chuo.com



シルバー人材センターのとなりです。

シルバーワーク中央は、厚生労働省の許可を受け、中央区社会福祉協議会が運営する無料職業紹介所・就業相談窓口です。

あなたの知識や経験を地域社会で活かしませんか?

中央区シルバー人材センターのご案内

シルバー人材センターは、高齢者が地域で働くことを通じて、健康で生きがいのある生活が送れるように、高齢者にふさわしい仕事を引き受けて会員に提供しています。

■ 会員の入会資格

60歳以上の中央区民で、健康で働くことやボランティア活動へ意欲を持ち、センターの「自主・自立、共働、共助」の趣旨に賛同できる方

■ 入会するには

毎月13日（休日の場合は前日）10時から中央区シルバー人材センターで開催している入会説明会に参加し、入会申込書を提出してください。

※電話予約制（当日予約可）
※当日入会受付後に顔写真を撮影いたします。（無料）
※筆記用具、健康保険証など住所・年齢が確認できるものを持参してください。

■ 年会費

入会説明会の1週間後に行われる研修会終了後お支払いいただきます。（1,000円）

■ 配分金について

会員が働いた仕事の内容と実績に応じて、「配分金」をお支払いします。

【駐輪場管理業務】

【封入封緘作業】

■ シルバー人材センターの仕事

高齢者の安全に配慮したもので、臨時的・短期的な業務（おおむね月10日以内）または軽易な業務（おおむね週20時間以内）です。

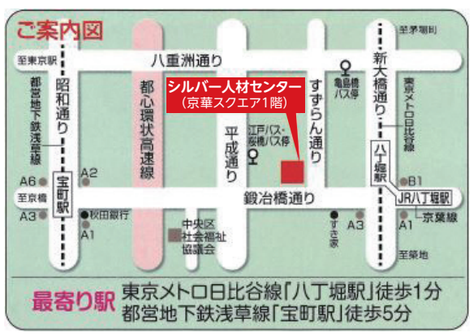
多種多様な仕事を会社・公共団体、ご家庭などから引き受け、会員の経験・能力・ご希望に応じて振り分けます。

※会員は、公平な就業機会を得るため、原則として１職種につき最長5年を基本として就業します。
※会員が安心して働けるよう、仕事中のけがや仕事先での損害について補償する「シルバー保険」に加入します。

ご相談･お問合せ

■ シルバー人材センター

〒104-0032　中央区八丁堀3−17−9
京華スクエア1階
開 所 日：月～金（祝日・年末年始を除く）
受付時間：午前9時～午後5時
電　　話：03−3551−2700
F　A　X：03−5542−2100
ホームページ：https://webc.sjc.ne.jp/chuo



シルバーワーク中央のとなりです。

参加してみませんか？

地域活動拠点のご案内

中央区社会福祉協議会では、３つの活動拠点を運営しています。
各地域で住民主体の様々な活動が行われています。ご自分にあった活動に参加してみませんか?

築地交流スペース　ツキチカ!

「ツキチカ!」は、令和６年度に新しく開設した地域活動拠点です。
地域の方が主体となりサロン活動や交流を行う場です。

【令和６年７月オープン】

住　　所：築地 1−1−1　中央区役所本庁舎地下1階
（京橋図書館跡地）
開 所 時 間：活動に合わせての開所となります
活動内容（例）：高齢者通いの場、コミュニティカフェなど
利 用 対 象 者：どなたでも（プログラムによって異なります）

多世代交流スペース　はまるーむ

「はまるーむ」は、地域の方が主体となり、様々な活動を通して交流やつながりづくりを行う場です。
社会福祉協議会の職員が常駐し、誰もがフラッと立ち寄れる地域の居場所や相談の場としてもご利用いただけますので、お気軽にお越しください。

【虹色ののぼりが目印です】

住　　所：日本橋浜町 3−40−3　１階
開 所 日：月・木・金曜日、第２・４土曜日、
第１・３日曜日（祝日除く）
※水曜日は地域活動団体のため開所する場合があります
開 所 時 間：原則 10 時～18 時
活 動 内 容：高齢者通いの場、なんでも相談、
多世代交流サロンなど
利用対象者：どなたでも
（プログラムによって異なります）

【高齢者通いの場「カラフル」】

勝どきデイルーム

勝どきデイルームでは、地域の方が主体になってサロン活動や交流の場を開催しています。
子どもからお年寄りの方まで、全世代が参加できるよう様々な活動が行われています。
勝どきデイルームで自分にあった活動を探してみませんか?

住　　所：勝どき 1−5−1　1階
（いきいき勝どきと同じ建物）
開 所 日：活動に合わせて開所となります。
活 動 内 容：体操、趣味活動を通した交流、
当事者会、みんなの食堂、
コミュニティカフェなど
利用対象者：どなたでも。子どもとその親、
高齢者、当事者と活動内容により
異なります。

【いきいき勝どき１階です】

【行ってみようか認知症カフェ】

ツキチカ!・はまるーむ・勝どきデイルームで活動してみたいという相談もお受けしています。
※貸出にあたって一定の利用要件があります。

中央区社会福祉協議会
イメージキャラクター ニジノコ

【PLACE（プレイス）】

【おとなり NEWS】

月刊広報紙にて、はまるーむ・勝どきデイルームの活動予定と内容を紹介しています。
社会福祉協議会ホームページや公式 LINE よりご確認いただけます。

■ おとなりカフェ・ちょこっと相談会

参加者同士の気軽な交流や、1人の落ち着いた時間を過ごすことができる「おとなりカフェ」（飲料代100円）と、日常生活の困りごとについて社会福祉協議会の職員が相談に応じる「ちょこっと相談会」（予約不要・相談無料）を開催しています。お気軽にお立ち寄りください。

● 聖路加健康ナビスポット：るかなび※

開 催 日 時：第１金曜日
午後２時から４時まで
※るかなびでは「ちょこっと相談会」のみの開催

● 多世代交流スペース　はまるーむ

開 催 日 時：木曜日、第１・３日曜日
午後１時から５時まで

● 勝どきデイルーム

開 催 日 時：第2・4火曜日、第1・3土曜日
午後1時から4時まで

■ 中央区サロンマップのご案内

地域の皆さんが気軽に参加できるサロンの情報をまとめた「中央区サロンマップ」を発行しています。

京橋・日本橋・月島の地域別サロンマップもありますので、ぜひ身近なサロンに足を運んでみてください。

▲中央区サロンマップは社会福祉協議会ホームページでご覧いただける他、区役所やいきいき館、シニアセンター、おとしより相談センター、社会教育会館など、区の施設にて入手可能です。

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

地域福祉活動に参加してみませんか？

■ 虹のサービス（区民どうしのたすけあい家事サポート）

高齢や障害、産前産後などの理由により、日常の家事などにお困りの方（利用会員）が住み慣れた地域で安心して生活できるよう、ボランティアの方（協力会員）が家事などのお手伝いをする有償のたすけあい活動です。

◆**活動できる方：**本事業に理解と熱意があり、家事援助などができる18歳以上の方
※協力会員登録オリエンテーションを受講していただきます。

■ 会食と交流事業　ほがらかサロン

地域との交流や外出の機会の少ない70歳以上の高齢者を対象に、懐かしい歌を歌ったり、手作りのお弁当を食べたりして交流する笑顔の絶えないサロンです。

企画から運営までボランティアが中心となって行うやりがいのある活動です。アットホームなサロン運営を一緒にしませんか?

お問合せ先
中央区社会福祉協議会　在宅福祉サービス部推進課
住所：八丁堀4−1−5　電話：03−3206−0603　FAX：03−3523−6386

ボランティア活動をしてみませんか？

ボランティア・区民活動センターのご案内

区内でボランティア活動への参加・登録を希望する方や団体に、情報提供や活動紹介、ボランティア保険加入、団体助成などの活動支援を行っています。また、ボランティアに関心のある方の相談受付や講座の開催、健康福祉まつり、ボランティア交流会なども実施しています。

【ボランティア情報紙「月刊キャッチボール」（右）区内のボランティア活動やグループなどを紹介している「ボランティアガイドブック」（左）】

【健康福祉まつり】

【ボランティア講座】

お問合せ先

中央区社会福祉協議会 ボランティア・区民活動センター
住所：中央区八丁堀4−1−5
電話：03−3206−0560　　FAX：03−3206−0601