歩いてつながる 浜町エリアマップ

令和6年●月現在

凡例

- トイレ
- ベンチ
- 郵便局
- 消防署
- 警察署・交番
- バス停(江戸バス)
- バス停(都営バス)
- バス停(メトロリンク)

電子版はこちら

隅田川テラス出入口（スロープあり）

隅田川テラス出入口

新大橋

隅田川テラス出入口

浜町メモリアル

浜町カフェ

いきいき浜町(2F)
浜町区民館(4・5F)

総合スポーツセンター

かけはしサロン

浜町公園

ラジオ体操

はまるーむ

カラフル
多世代交流サロン
おとなりカフェ・
ちょこっと相談会他

あやめ公園

隅田川

金座通り

都営新宿線
浜町駅

新大橋通り

久松町

明治座

清洲橋通り

浜町中ノ橋

清洲橋

久松小学校

ラジオ体操

久松児童公園

久松警察署前

弁慶像

浜町川緑道

トルナーレ
日本橋浜町

浜町高齢者
トレーニングルーム

さわやか健康教室
はつらつ健康教室

隅田川テラス出入口

久松町区民館

日本橋サロン

日本橋休日応急診
療所/歯科診療所

人形町おとしより
相談センター

甘酒横丁

ラジオ体操

有馬小学校

蛎殻町公園

リサイクルハウス
かざぐるま箱崎町

人形町

都営浅草線
人形町駅

人形町区民館
(5・6F)

人形町通り

水天宮前

水天宮

ロイヤルパーク
ホテル

T-CAT(東京シティ
エアターミナル)

日比谷線
人形町駅

半蔵門線
水天宮前駅

隅田川大橋

日本橋社会教育会館(B2・8・9F)
日本橋図書館(6・7F)

ほがらかサロン日本橋

日本橋小学校

認知症サポーター

認知症の症状がある方々への理解を深め、サポートするための存在です。このエリアの郵便局は、どこでもいるので、手続きの際など、お気軽にご相談を。

歩いてつながる浜町エリアマップ

浜町公園エリアは、緑豊かで体を動かすスポットもたくさん！このマップを持って、街に出てみませんか！？

歩いてつながる浜町エリアマップ入手先

はまるーむ（浜町3-40-3 1階）
いきいき浜町（浜町3-37-1 2階）
人形町おとしより相談センター（人形町2-34-4）

＜発行＞
支えあいのまちづくり協議体（日本橋）

誰もが自分らしく地域で生活できるよう、在住・在勤者ができる**支えあいの形**について、身近な地域で話し合っている場です。
詳しくはこちら>>>

<マップ・協議体についてのお問合せ>
中央区社会福祉協議会　地域ささえあい課
03-3523-9295

Memo

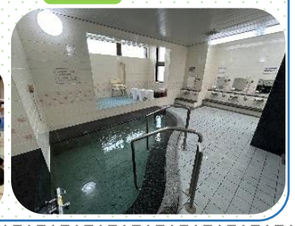
人形町おとしより相談センター

高齢者の総合的な相談窓口。利用可能なサービスや介護方法の情報提供・各種講座
介護者同士の交流の場“ピアサロン”も開催
開所日時：平日 9:00～18:00
対象：どなたでも
☎ 03-5847-5580

見守りキーホルダーも配布しています。

いきいき浜町（浜町敬老館）

健康増進・教養向上のための各種講座/イベント満載！お風呂もあり
開館日時：毎日9:00～17:00（年末年始除く）
対象：区内在住の60歳以上の方。要登録
講座・入浴 要予約
☎ 03-3669-3385



総合スポーツセンター

プール・トレーニングルームの他、各種教室を開催
開館日時：7:00～21:30 ※第3月曜休館
対象：どなたでも。要登録
講座・教室により、要予約
料金：　65歳以上の区民は一部無料
☎ 03-3666-1501

リサイクルハウス かざぐるま箱崎町

不用になった衣類・雑貨・食器等を有償/無償譲渡。資源の回収、園芸用土の配布
開館時間：9:00～17:00
休館日：毎週月曜、祝日、年末年始、その他館内整理日
☎ 03-3668-5037

ラジオ体操

毎日開催のラジオ体操。終了後に独自の体操やスクワットをしたり、おしゃべり＆モーニングに行くグループも。
開所日時：毎日6：20～6：45頃
対象：どなたでも

【地図に掲載している会場】
・浜町公園
・有馬小学校前
・久松小学校

多世代交流スペースはまるーむ

散歩の休憩・日ごろのちょっとしたお悩み相談・各種イベント・地域活動の場
開所日時：月・木・金、第2・4土、第1・3日曜
10:00～18:00

対象：どなたでも※
※活動によって、対象が限られることがあります。
☎ 080-4609-1420
（中央区社会福祉協議会　地域ささえあい課）

【地図に掲載しているサロン等】
・多世代交流サロン
　・・・第3月曜15:30～16:30
・おとなりカフェ・ちょこっと相談会
　・・・木曜、第1・3日曜 13:00～17:00
　　100円・おかわり自由
・スマホちょこっと相談会
　・・・第2・4月曜 14:00～15:00

区民館

区内の団体や企業、区民によるサークル活動、講習会など
開所日時：9:00～21:00
対象：活動による

浜町区民館　☎ 03-3668-2354
久松町区民館 ☎ 03-5640-5606
人形町区民館 ☎ 03-3668-5537

浜町高齢者トレーニングルーム

さわやか健康教室

マシントレーニング、自宅でできる体操や栄養・口腔機能改善のためのミニ講習会等
開催日時：お問合せください
対象：生活機能が低下していない60歳以上の健康な区民の方 要申込み
☎ 03-3546-5716（高齢者福祉課）

はつらつ健康教室

転倒予防や膝痛・腰痛予防に効果のある体操や栄養・口腔についての講座など
開催日時：お問合せください
対象：生活機能が低下している65歳以上の区民の方（要介護1から5の方を除く）要申込み
☎ 03-5847-5580
（人形町おとしより相談センター）

高齢者通いの場

地域の方が運営する高齢者の交流サロン。体操・脳トレ・工作など、活動ごとに異なる内容を実施
予約・登録不要
対象：おおむね65歳以上の区民
☎ 03-6264-7084（介護保険課）
【地図に掲載している通いの場】

浜町カフェ▶
第2・4木曜13:30～16:00

◀日本橋サロン
第1・3金曜13:30～15:30

カラフル▶
第2・3水曜 14:00～16:30

◀かけはしサロン
第2・4木曜 10:30～12:00

ほがらかサロン日本橋

アットホームな雰囲気でおいしい食事と懇談・レクリエーション
開催日時：第2木曜 11:30～14:00
対象：　70歳以上。要登録
参加費：697円（昼食代として）
☎ 03-3206-0603（中央区社会福祉協議会・在宅福祉サービス部）

お散歩おすすめスポット

隅田川テラス・浜町公園
隅田川沿いは、ウォーキングやランニング、犬の散歩に最適♪浜町公園のグラウンド外周も歩きやすい散歩コースです。

トルナーレ日本橋浜町エリア
スーパーやカフェはもちろん、3か月に一度「浜町マルシェ」やイベントが開催されています。木陰にベンチもあるので、休憩におススメ。

T-CAT（東京シティエアターミナル）
天気を気にせずお買い物＆散歩ができます。トイレもベンチもあって安心♪

人形町通り・甘酒横丁エリア
老舗・話題のお店がたくさん！
お買い物やお食事・お茶におすすめです。

その他
おしゃれなカフェ・昔ながらの喫茶店があるエリアや、野菜やパンの移動販売が来るスポットなどもあります。ぜひあなたの“お気に入り”を見つけてみてください♪