

団体紹介

◆は費用負担あり
♥の団体へ参加を希望される方は地域ささえあい課までお問合せください。

◆④ **からだスマイル倶楽部**
椅子ヨガやストレッチ、脳トレなどを通じてフレイル予防と参加者同士の交流を行います。

⑤ **絵画を楽しむ会**
認知症予防や生きがいの創出に向け、鉛筆デッサンや水彩画などを描きます。

⑪ **ステップアップクラブ**
参加者の身体機能の向上を目的に体操や脳トレなどを行います。

⑫ **R65 月島カフェ**
シニア向けのスマホ・パソコン教室や、歴史や文化などを通じた参加者同士の交流を行います。



高齢者関係

どなたでも



◆♥② **おとなりカフェ・ちょこっと相談会**
コーヒーやジュースなどを楽しめるカフェと皆様のお困りごとの相談に応じる相談会を開催します。

◆♥⑦ **まちのグリーフカフェ「しん・呼吸」**
病気で大切な人を亡くされた経験を語り合い、互いを分かちあう場です。

◆♥⑧ **セルフケア・カフェ**
五感を活用したモノ作りを通し、自分自身をケアする「セルフケア」を行います。

⑨ **うつ病、双極性障がい安心の会**
うつ病や双極性障害の方の交流会です。当事者だけでなく、関心のある方もご参加いただけます。

⑭ **写真を撮り語り楽しむ会**
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います。

⑱ **介護を考える会**
介護者同士の交流や情報交換の場です。介護者が抱えている苦労や悩みを共有することもできます。

◆⑳ **行ってみようか認知症カフェ**
認知症の方やご家族、認知症に関心のある方が気軽に集まり、交流する場です。

子ども関係



♥① ままと

親子で楽しめるハンドメイドや茶話会を通じた交流の場です。

♥③ **おやこ未来**
不登校、思春期、HSC、グレーゾーンなど、子育てに不安を抱える保護者の交流の場です。

♥⑥ **不登校親の会 いっぱいぽ**
子どもの不登校に悩みを抱える親同士が集う、交流会です。

⑩ **ぎんいち親子図書館**
未就学児とその保護者を対象とし、読み聞かせやリトミックなどを行う交流の場です。

♥⑬ **でこぼこカフェ**
お子さんの発達のでこぼこでお困りの、親同士の交流会です。お子さんも参加できます。

♥⑮ **ReiMo(レイモ)**
不登校のお子さんとその親の交流会です。お子さんも参加できます。

⑯ **ぎんいち子ども図書館**
主に子ども・若者のための居場所です。学習支援も行います。大人の方もお気軽にお越しください。



~We're みんなの食堂~

⑰ **にこにこ食堂**

にこにこ食堂では月替わりの美味しいカレーを食べながらおしゃべりや交流を楽しめます。試行的にイートインを再開しております!!デイルームで作りたての温かいカレーを是非召し上がって行ってください😊お食事代はテイクアウトの場合一律100円、イートインの場合は中学生以下無料、大人100円です。

⑲ **勝どき枝豆プロジェクト**

勝どき枝豆プロジェクトはコミュニティファーム活動にも力を入れており、デイルームから歩いてすぐの「グロースリンクかちどき」内の畑で野菜を育てています。自分たちで大事に育てた野菜を使っておいしいご飯を作っています😊お食事代は12歳以下無料、大人300円です。

クリスマスメニューは何か楽しみですね~!わくわく!

会場 & 問合せ先



勝どきデイルーム

中央区勝どき1-5-1 勝どき区民館1階

【交通アクセス】

●都営大江戸線 勝どき駅 A1 出口 徒歩1分

●江戸バス [南循環]

勝どき駅バス停 徒歩3分

勝どき駅前バス停 徒歩3分

中央区社会福祉協議会 地域ささえあい課

☎03-3523-9295

✉sasae@shakyo-chuo-city.jp

※お電話でもご相談に応じます。何かありましたら上記連絡先までお問合せください。

12月勝どきデイルーム利用予定表

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
高齢者関係の活動				1	2	3
子ども関係の活動				9:30 ~ 14:00	9:30 ~ 14:00	13:00 ~ 16:00
どなたでもご参加いただける活動				いきいき地域サロン 「ままと」	いきいき地域サロン 「ままと」	おとなりカフェ・ ちよこっと相談会
みんなの食堂						
4	5	6	7	8	9	10
9:30 ~ 14:00	③ 10:00 ~ 12:30 ④ 13:30 ~ 14:45	13:30 ~ 15:30			10:00 ~ 12:00	⑦ 10:00 ~ 12:00 ⑧ 13:00 ~ 16:00
いきいき地域サロン 「ままと」	おやこ未来 通いの場 「からだスマイル倶楽部」	いきいき地域サロン 「絵画を楽しむ会」			不登校親の会 いっぽいっぽ	まちのグリーンカフェ 「しん・呼吸」 セルフケア・カフェ
11	12	13	14	15	16	17
13:00 ~ 15:00		⑩ 10:00 ~ 11:30 ② 13:00 ~ 16:00	10:00 ~ 11:30	12:30 ~ 16:00	10:00 ~ 13:00	⑭ 10:00 ~ 12:00 ② 13:00 ~ 16:00
うつ病、双極性障がいの 安心の会		ぎんいち親子図書館 おとなりカフェ・ ちよこっと相談会	通いの場 「ステップアップクラブ」	いきいき地域サロン 「R65月島カフェ」	いきいき地域サロン 「でこぼこカフェ」	写真を撮り語り楽しむ会 おとなりカフェ・ ちよこっと相談会
18	19	20	21	22	23	24
13:30 ~ 16:00	④ 13:30 ~ 14:45 ⑯ 17:00 ~ 19:00	13:30 ~ 15:30	10:00 ~ 11:30	17:00 ~ 19:00		⑱ 10:00 ~ 13:30 ⑲ 17:00 ~ 18:00
いきいき地域サロン 「ReiMo」	通いの場 「からだスマイル倶楽部」 ぎんいち子ども図書館	いきいき地域サロン 「絵画を楽しむ会」	通いの場 「ステップアップクラブ」	にこにこ食堂		いきいき地域サロン 「介護を考える会」 勝どき枝豆プロジェクト (みんなの食堂)
25	26	27	28	29	30	31
⑮ 10:00 ~ 12:00 ⑳ 14:00 ~ 16:00		13:00 ~ 16:00				
いきいき地域サロン 「ReiMo」 行ってみようか 認知症カフェ		おとなりカフェ・ ちよこっと相談会				