

身近にあります、  
地域の居場所

# 中央区サロンマップ

地域の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はこんでみませんか!?

12

ふらっとルーム新川  
(高齢者向け)



40

介護を考える会  
(介護者家族向け)

77 78 79

リバーサイドツインズ  
(子育て・子ども向け)



62

cafeサステナブル  
(どなたでも)



81

ワーママ・カフェ  
(子育て・子ども向け)



※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。

地域別サロンマップ(PDF版)は、  
右記2次元コードより  
ご覧いただけます。

全域版



京橋版



日本橋版



月島版





■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	月	佃の渡しサロン	月1回午後 ※開催日は要問合せ シアタセンター	健康、介護・生活に役立つ 情報交換と交流	
★3	月	のびのびクラブ	第2・3・4金曜 10時半～11時半 月島社会教育会館	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)
★4	月	カフェキャナル	第3日曜 13時半～15時 ベイシティ晴海スカイリングタワー 集会室	健康体操・脳トレ・歌などによる 住民同士の交流	
5	月	サロン勝どき	第4月曜 10時半～12時 豊海おさかなミュージアム	健康講座、生活情報、文化鑑賞と交流	
6	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)
7	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)
8	月	勝どき敬老食堂	第2・4火曜 16時～19時 GOKIGEN (勝どき 4・10・8) ※定員あり。詳細は要問合せ	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 (代表)
9	京	奏カフェ	第2・4木曜 10時半～12時半、 13時半～15時半 優つくり村中央1階	粹トレ、健康体操、脳トレ、カーレット、 ポッチャ、健康講座など	
10	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	粹トレ、筋力、脳トレ、ストレッチ、 折り紙、ポッチャなど	
11	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	粹トレ、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	
12	京	ふらっとルーム新川	毎週水曜 13時半～15時半 新川区民館	粹トレ、健康体操、ストレッチ、 早口言葉、コーラスなど	
13	京	銀座ぶらっとサロン	第1・3水曜 10時半～12時 京橋プラザコミュニティルーム	脳トレ、歌謡体操、モルック、 参加者同士の交流など	
14	日	わくわくパーク十思	毎週水曜 14時～15時 十思スクエア小ホール	粹トレ、ストレッチ、朗読、カーレット など	
15	日	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	
16	日	浜町カフェ	第2・4木曜 13時半～16時 浜町メモリアル	粹トレ、顔の体操、体の健康体操、 脳トレ、健康講座、小物づくりなど	3546-5716 (区高齢者福祉課 高齢者活動支援係)
17	日	カラフル	第2・3水曜 14時～16時半 はまる一む	粹トレ、ぬり絵、歌体操、脳トレ、折り紙、 ヨガ、映画鑑賞など	
18	日	Tokyo Rose	第2・4火曜 13時半～15時 協働ステーション中央 会議室	モデルウォーキング、歌唱、 おしゃれ講義など	粹トレ…中央駅まちなち トレーニング
19	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	
20	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	
21	月	よしみちクラブ	第2・4・5水曜 10時半～11時半 勝どきコミュニティルーム	粹トレ、スクエアステップ、体力テスト、 脳トレ、参加者同士の交流など	
22	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	
23	月	月島交流カフェ	第1・3火曜 13時半～15時半 月島区民館	粹トレ、ストレッチ、筋力、 音楽体操、歌、脳トレ、栄養講座、 手品、折り紙など	
24	月	豊海いきいきクラブ	第2・4火曜 13時半～16時 豊海区民館	粹トレ、カーレット、 チェアエクササイズなど	
25	月	クレストシアサロン	毎週木曜 10時～12時 クレストタワー内集会室	粹トレ、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	
26	月	Campo 晴海シニア サロン	第1・3水曜 10時半～12時 カンボ・リアル・マドリッド	健康体操、健康講座、菜園クラブなど	

■障害のある方向けサロン

◎27	日	土曜講座	第2土曜 10時半～11時半 コンフィデンス日本橋	(過去の企画) パラエティーゲームと個 別相談、MY TUBE 紹介とフリートーク	6225-2505
◎28	日	ニコニコドットコム	第4金曜 18時～20時 中央区障害者就労支援センター	登録者が仕事帰りや他の就業者等と交 流し、余暇を楽しむ	3865-3889
◎29	日	土曜日講座	毎週土曜 10時半～15時 エヌフィットキャリアカレッジ日本橋	映画観賞会、お茶会、ミニゲーム大会 など	6231-0776
30	月	くるまいで ふらっとカフェ	奇数月第2日曜 13時～16時 勝どきデイルーム	中央区肢体不自由児者父母の会が主 催する重度心身障害児者とその家族の 交流の場	chuo.fubonokai@gmail. com
31	月	うつ病・ 双極性障がい の安心の会	第3日曜 13時～16時半 (当事者会：13時～15時、 家族会：15時10分～16時半) 勝どきデイルーム	うつ病や双極性障がいの当事者と家族 の交流会	doi@vsign.co.jp

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  
TEL:03-3523-9295  
Eメール:sasae@shakyo-chuo-city.jp



★=参加費(数百円程度)が発生するサロン  
◎=事前申込み、登録等が必要なサロン

■認知症カフェ・介護者家族向けサロン

32	京	明石町カフェ	不定期 京橋おとしより相談センター		3545-1107
33	京	ゆつかりカフェ	偶数月第2日曜 14時～15時 優つくり村中央1階		6280-4663
34	京	せいるか・オレンジ・ カフェ	偶数月第3木曜 13時半～15時半 聖路加健康ナビスポット:るかなび	「認知症カフェ」 ご本人やご家族、地域の誰もが認 知症のあるなしにかかわらず気軽 に、専門スタッフに相談した り、仲間づくりや情報交換ができ る場 (活動内容の詳細は各認知症カ フェにお問合せください。)	5550-7031 3531-1005 (月島おとしより 相談センター)
35	月	サロンはるみさん	第1金曜 13時～15時 ベイシティ晴海スカイリングタ ワー2階集会室		3533-7148
36	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 kwiwki.d.family2018@ outlook.jp
37	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)		6280-3811 (NPO 法人 CIM ネット)
★38	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		5847-5580
◎39	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	介護の情報交換と介護者同士の 交流の場	3532-4701 (代表)
★40	月	介護を考える会	第4土曜 10時～12時 勝どきデイルーム		

■どなたでも参加できるサロン

41	京	聖路加健康ナビ スポット:るかなび	平日9時半～17時 聖路加臨床学術センター1階	看護師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
42	京	こぼとおもちゃの としよかん	第1・3日曜 10時半～14時 中央区立子ども発達支援セン ターゆりのき	おもちゃで遊ぶ、おもちゃの貸出。 障がいがある人、老若男女、 のんびり過ごせる場所	kobatoomocha@ hotmail.co.jp
◎43	京	CCIEA 国際交流サロン	月1回土曜 ※詳細は、チラシ・協会HP参照	国際交流に関心のある方を対象に した国際交流イベント	https://www.chuo-ci.jp
44	京	ちゅうおう ボラネット 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)
◎45	京	聖路加和みの会	金曜午後 聖路加国際大学2号館1階 ほろかるルーム	看護教員が運営する地域共生を 目的とした多世代交流の場	5550-2283 (亀井研究室)
★46	京	まちの グリーンカフェ 「しん・呼吸」	不定期 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.m@selfcare- network.com 6228-3197 (一社)セルフケア・ ネットワーク)
★47	日	セルフレア・ 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	
◎50	日	エヌフィット オープンカレッジ	第3木曜 13時～15時 ※変更の可能性あり エヌフィットキャリアカレッジ 日本橋(オンライン受講可)	(過去の企画) 実践的に学ぶ防災 講座、就活に役立つ身だしなみ講 座など	6231-0776
51	日	多世代交流サロン	第3月曜 15時半～16時半 はまる一む	毎回異なる内容で、多世代で交 流する場	
★52	日	おとなりカフェ・ ちよこつ相談会	毎週木曜、第1・3日曜 13時～17時 はまる一む	コミュニティカフェと困りごと 相談会を同時開催	3523-9295 (中央区社会福祉協議会)
★53	日	なのはな相談所	第3金曜 13時半～16時半 はまる一む	健康相談や終活相談と、季節の イベントやランチ会・お茶会	koureisya.saisyuusyoku@ gmail.com ((一社) 高齢者 再就職支援センター)
54	月	読・書・人・倶楽部	第3木曜 10時～11時半 (4・8・12月を除く) 勝どきデイルーム	多世代交流を目的とした読書会	3523-9295 (中央区社会福祉協議会)
56	月	写真を撮り語り 楽しむ会	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場	090-1659-9003 (代表)
57	月	佃・月島元氣 プロジェクト	不定期 ※詳細は要問合せ	「笑顔で地域をつなぐ」を合言葉 に、どなたでも参加が出来るイ ベントを開催中	0120-4812-24 (株式会社グローバルケア)
★58	月	Campo 晴海 アクティブクラブ	毎週金曜、第2・4水曜 10時半～12時 カンボ・リアル・マドリッド	水曜:健康講座、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も可。	0120-059-669
★59	月	ほっこりごはん会	月1回土曜 17時～18時 月島聖公会ホール		3533-6231 (月島聖公会保育園)
★60	月	にこにこカレー食堂	第4木曜 17時～19時 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 (みんなの食堂)	info@2525chuo.net
★61	月	勝どき 枝豆プロジェクト	第4土曜 17時～18時 勝どきデイルーム		t0526350@yahoo.co.jp
★62	月	cafe サステナブル	第1木曜 11時～13時 勝どきデイルーム	エコや持続可能な暮らしをテーマ にした多世代交流の場	ecotksm@gmail.com
63	月	育てる芝生。 イクシバ! プロジェクト	毎週日曜 9時～10時 (夏季は変更の可能性あり) 黎明橋公園	地域で地域の芝生を育てる活動	info@ikushiba.com



子育て・子ども向けサロン

NO	地域	名称	開催日時・開催場所	活動内容	問合せ先
64	京	あかちゃん天国 (各児童館内)	9時～17時(祝日等休館日あり)	【活動内容】 親子のふれ合い、仲間づくり、子育て相談 【対象】 ・区内在住の0歳～3歳になった最初の3/31までの乳幼児とその保護者 ・区内在住の妊娠中の方	3544-0127(築地児童館)
65	京				3553-2084(新川児童館)
66	日				3661-8937(堀留町児童館)
67	日				3669-3386(浜町児童館)
68	月				3533-0885(月島児童館)
69	月				3534-3021(晴海児童館)
70	月	あかちゃん天国(子ども家庭支援センター「きらら中央」内)			3534-2103
71	京	無料子どもそろばん教室	第4日曜 16時半～18時半 新とみ(新富1-4-6)	小学1年生から6年生を対象のそろばん教室と子ども食堂	3553-5228
72	京	無料子ども英会話教室	第3日曜 16時半～18時半 新とみ(新富1-4-6)	小学1年生から6年生を対象の英会話教室と子ども食堂	(シルバーウイング 新とみ)
73	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～ 京橋プラザコミュニティルーム	寄贈本だけの出張図書館。子どもと若者向けの本やマンガの貸出、読み聞かせ、自由遊び	lib.ginza@n-entar.com
74	京	子育てサロン ユルっと銀座	基本的に第2金曜 10時～19時 京橋プラザコミュニティルーム	妊産婦の方から未就学の子育て家庭及び学童を対象とした交流の場	080-5079-2529(代表)
75	京	ままと	第1木曜 10時～13時 優つくり村中央1階	子育て中のママと子、子育て経験がある女性(世代問わず)が水引細工で心を癒しながら子育て交流の場	suku2baby@yahoo.co.jp
76	月		第1日曜 10時～13時 勝どきデイルーム	子育て中のママと子が水引細工で心を癒しながら子育て交流の場	
77	京	リバーサイドツインズ	不定期 中央区立子ども発達支援センターゆりのき	多胎児の悩みや育児相談の場	3523-9295 (中央区社会福祉協議会)
78	日		不定期 はまら一むほか		
79	月		不定期 勝どきデイルームなど		
80	日		不定期 はまら一むほか		
81	日	ワーママ・カフェ	不定期土曜午後 はまら一むほか	ワーキングマザー(子育てしながら働く女性)の交流の場	
82	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
83	月	凸凹(でこぼこ)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(発達障がいやグレーゾーンの子供たち等)に悩む親の交流や情報交換を行う場	dekoboko.cafe1@gmail.com
84	月	ReiMo(レイモ)	第3・4日曜 10時～12時 勝どきデイルーム	不登校の子どもとその親の交流会	reimotokyo@gmail.com
85	月	不登校親の会 いっばいっば	月1回不定期 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子どもを持つ保護者の交流の場	oyanokai.ippoippo@gmail.com
86	月	ぎんいちふれあい図書館	奇数月第4水曜 10時～11時半 勝どきデイルーム	有志の高齢者による読み聞かせやモルックなどを通じた交流の場	lib.ginza@n-entar.com
87	月	保活座談会	不定期開催 10時～12時 勝どきデイルーム	保育園やワークライフバランス、子育ての情報交換や交流の場。子どもと参加可	hokatsu.chuo@gmail.com
88	月	ピーススマイル学習支援	第2・4金曜 17時～19時45分 勝どきデイルーム	小学生高学年～大学受験生を対象とした居場所と学習支援の場	japan.peacesmile@gmail.com
89	月	不登校給食	月1回月曜 11時半～15時 月島2丁目 ※日時・開催場所はお問合せください	不登校親子のための食事を通じた交流の場	3523-9295 (中央区社会福祉協議会)

地域のサロンをご紹介します!

気軽に  
ご参加  
ください!

中央区内で活動しているサロン(居場所)の中から、2つの活動をご紹介します。

63

育てる芝生。イクシバ!  
プロジェクト

どなたでも参加できるサロン

イクシバ活動の様子  
(YouTube)



フカフカの芝生を地域に根付かせ“緑と人の輪”を育てることを目的とし、参加者同士で交流をしながら、黎明橋公園の芝生を育てています。飛び込み参加もOKな活動ですので、汚れても良い服装でお気軽にご参加ください。

開催日時

毎週日曜日 午前9時～10時  
(夏場サマータイムあり)

場所

晴海黎明橋公園



代表者コメント

名前の通り、みんなで芝生を育てています。作業は本格的ですが、色々な作業があるので、園児からシニア世代まで気軽にご参加いただけます。土いじり好き、体を動かしたい、チームワークで作業したい、黙々と作業をしたい、参加の理由も人それぞれ。自分のペースが何より尊重されます。芝生育てで繋がるゆるくてあたたかいコミュニティ、イクシバ!プロジェクトへのご参加お待ちしております。

30

くるmaisでふらっとカフェ

障害のある方向けサロン

中央区肢体不自由児者父母の会が主催する重度心身障害児者とその家族の交流の場です。

育児経験豊富なママさんパパさんの参加もあります。お茶やお菓子を片手に、一緒におしゃべりを楽しみませんか。

開催日時

奇数月の第2日曜日  
午後1時～4時まで

場所

勝どきデイルーム



代表者コメント

区内在住の車いす利用者(医療的ケアを含む)とご家族で、ワイワイ楽しくおしゃべりしながら情報交換などしています。お買い物やお散歩のついでに、ちょっと休憩していきませんか?お茶とお菓子をご用意してお待ちしています♪

●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