

身近にあります、地域の居場所

中央区サロンマップ

地域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!?

45 こばとおもちゃの図書館 (どなたでも)



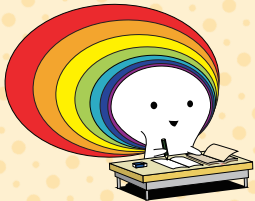
※サロンとは…対象者であれば誰でも参加できる地域の居場所のことです。



6 絵画を楽しむ会 (高齢者向け)



17 カラフル (高齢者向け)



88 89

かなで (子育て・子ども向け)



61 62 なのはな相談所 (どなたでも)



サロンマップはホームページやLINE(中央区社会福祉協議会つながりかわら版)からPDF版を入手することができます。全域版のほか、各地域版【京橋版・日本橋版・月島版】もご覧いただけます。ホームページでは地域やジャンルに絞って検索できるので、ご活用ください。

ホームページ

URL | <https://www.shakyo-chuo-city.jp/jigyo/salonmap>



LINE @shakyo



■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 銀座区民館4階	手芸を通じた交流	3541-7448 (代表)
★2	月	ゆるしサロン	月1回午後 ※開催日はお問合せください シニアセンター	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1・2・3金曜 10時半～11時半 月島社会教育館	介護予防体操、転倒予防体操、 ストレッチ	
★4	月	カフェキナル	第3日曜 13時半～15時 ベイシティ晴海スカイリンクタワー 集会室	健康体操・脳トレ・歌などによる 住民同士の交流	3523-9295 (中央区社会福祉協議会)
★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	(一財)東京水産振興会の 「お魚トーク」、ゲーム、 健康生活情報、文化鑑賞と交流	
☆6	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	
☆7	月	R65月島カフェ	第4水曜 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)
○8	月	勝どき敬老会	第2・4火曜 16時～19時 GOKIGEN (勝どき4-10-8) ※開催日の変動・定員あり	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) 詳細はお問合せ ください
9	京	気まま広場	第1・3金曜 13時半～15時 優つくり村中央1階多目的室	日本舞踊の動きを使った体操、 脳トレ、筋トレ、ゲーム	
10	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、ストレッチ、 モルック、参加者同士の交流など	
11	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	脳トレ、筋トレ、脳トレ、ストレッチ、 折り紙、ポッチャなど	
12	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	脳トレ、モルック、折り紙、笑いヨガ、 脳トレ、参加者同士の交流など	
13	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	脳トレ、健康体操、ストレッチ、 早口言葉など	
14	京	湊カフェ	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階多目的室	脳トレ、身体をほぐす健康体操、 脳トレ、カーレット、ポッチャ、 健康講座など	
15	京	レジェンドサロン	毎週月曜 10時半～11時半 AL CLINIC (銀座7-13-20 銀座 TH ビル8階)	脳トレ、貯筋教室、体力測定、 転ばぬ先のエクササイズ、 アイアンマンプログラム、イケオジ・ 美魔女のための筋力トレーニング	
16	日	かけはしサロン	第2・4水曜 10時半～12時 SOLARI Rental Studio 日本橋 (東日本橋1-4-2 徳輝ビル2階)	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	
17	日	カラフル	第2・3水曜 14時～16時半 はまる一む	脳トレ、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 14時～15時半 協働ステーション中央 会議室	モデルウォーキング、歌唱、 おしゃべり講座など	
19	日	日本橋サロン	第1・3金曜 13時半～15時半 久松町区民館	脳トレ、体操、脳トレ、手品、歌、 ゲーム、健康講座、小物づくりなど	6264-7084 (区介護保険課高齢者 健康支援係)
20	日	浜町カフェ	第2・4水曜 13時半～16時 浜町メモリアル 4階	脳トレ、顔の体操、体の健康体操、 脳トレ、健康講座、小物づくりなど	脳トレ・中央幹なまち トレーニング
21	日	わくわくパーク十思	第2・4水曜 14時～15時半 十思スクエア別館小ホール	脳トレ、ストレッチ、朗読、 カーレットなど	
☆22	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、筋トレなど	
23	月	Campo 晴海シニア サロン	第1・3水曜 10時～12時、 12時半～14時 カンボレアル・ マドリッド (晴海4-6-5)	健康麻雀、健康体操、脳トレ、菜園、 ウォーキングなど	
24	月	クレストシニア サロン	毎週木曜 10時～12時 クレストタワー内集会室	脳トレ、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	
☆25	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	
26	月	月島交流カフェ	第1・3火曜 13時半～15時 月島区民館	ストレッチ、筋トレ、音楽体操、歌、 脳トレ、栄養講座、手品、 折り紙など	
27	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	脳トレ、カーレット、 ウェアエクササイズなど	
28	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	脳トレ、スクエアステップ、 脳トレ、参加者同士の交流など	
29	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	

■障害のある方向けサロン

NO	地域	名称	開催日時・開催場所	活動内容	問合せ先
○30	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) パラエティゲームと 個別相談、MY TUBE 紹介とフリ ートーク	6225-2505
○31	日	ニコニコドットコム	第4金曜 18時～20時 中央区障害者就業支援センター	登録者が仕事得りに他の就業者等と 交流し、余暇を楽しむ	3865-3889
○32	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	映画鑑賞、お茶会、 ミニゲーム大会など	6231-0776
☆33	月	くるとい ふらっとカフェ	不定期 ※開催日はお問合せください 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.fubonkai@ gmail.com
☆34	月	うつ病・双極性 障がいのある安心の会	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 地域ささえあい課 TEL: 03-3523-9295
Eメール: sasae@shakyo-chuo-city.jp

■認知症カフェ・介護者家族向けサロン

NO	地域	名称	開催日時・開催場所	活動内容	問合せ先
35	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
36	京	ゆっくりカフェ	偶数月第2土曜 13時半～16時半 優つくり村中央1階		6280-4663
37	京	せいるか・オレンジ・ カフェ	偶数月第3木曜 13時半～15時 聖路加臨床学術センター1階なかば	[認知症カフェ] 認知症のご本人やご家族、地域住民 等が気軽に集い、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 お問い合わせください。)	5550-7031
38	月	サロンはるみさん	第1金曜 13時半～15時 ベイシティ晴海スカイリンクタワー 集会室		3531-1005 (月島おとしより 相談センター)
39	月	晴海苑 オレンジカフェ	不定期 晴海苑		3533-7148
40	月	認知症家族の 語り場	奇数月第3日曜 13時半～15時 晴海苑 (オンライン同時開催)		3533-7148 wiki.d-family 2018@outlook.jp
★41	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		6280-3811 (NPO法人 CIM ネット)
○42	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	5847-5580
★43	月	介護を考える会	第4土曜 10時～12時 勝どきデイルーム		3532-4701 (代表)

■どなたでも参加できるサロン

NO	地域	名称	開催日時・開催場所	活動内容	問合せ先
44	京	聖路加健康ナビ スポット:るかなび	平日 9時～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
45	京	こぼとおもちゃの としよかん	第1・3日曜 10時半～14時 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
○46	京	CCIEA 国際交流サロン	月1回土曜 日時・会場など詳細は、 チラシや協会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
47	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)
○48	京	聖路加和みの会	基本的に毎週金曜午後 聖路加国際 大学2号館1階ほろカルーム	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)
○49	京	脳活カフェ	月1回不定期 聖路加臨床学術センター2階 (3210教室)	脳神経の活性化を促すヨガやアロマ セラピー、音楽療法などを行い、心 身の不調を緩和させる(主に脳神経 疾患を持つ方とその家族が対象)	03-6226-6390 okubo-rh@sicn.ac.jp (るかなび 平日10～ 16時)
50	京	ひこまる食堂	最終日曜 12時～16時 藤喜丸新川店 (新川1-3-7 B1)	子ども食堂	3555-7744
★○51	京	もぐもぐ食堂	第2日曜 17時～19時 男女平等センター・ブーケ21	子育て支援および地域ぐるみの子育 てを目的として、孤食の防止と多世 代交流を行う、誰でも利用できる食堂 (みんなの食堂)	info@parabellum.jp (NPO法人パラバラム)
★○52	京		不定期 金曜 14時～16時 聖路加国際大学		
★○53	日	まちのグリーフカフェ [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)
★○54	月		奇数月第2土曜 10時～12時 勝どきデイルーム		
★○55	月	セルフケアカフェ	奇数月第2土曜 13時～16時 勝どきデイルーム (令和7年1月～ 3月は休会)	五感を活用したモノづくりを通して 自分自身を元気にするセルフケアの 取り組み	
○56	日	エヌフィット オープンレッジ	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	(過去の企画) 中央区の相談窓口を知 らう、新聞の読み方講座、パーソ ナルカラーと色彩心理など	6231-0776
57	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	
★58	京		第2金曜 10時～13時、第3金 曜 13時～16時 ツキチカ!		3523-9295 (中央区 社会福祉協議会)
★59	日	おとなりカフェ・ ちよこつと相談会	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	
★60	月		第1・3土曜、第2・4火曜 13時～16時 勝どきデイルーム		
61	京		第2・4水曜 9時半～16時半 ツキチカ!		koureisyu.saisyuu syoku@gmail.com (一社) 高齢者再就職 支援センター)
62	日	なのはな相談所	第3金曜 13時半～16時半 はまる一む	専門家による終活相談、心とからだ の健康相談、お仕事相談、 季節のイベントや茶話会	0120-4812-24 (株)グローバルケア)
63	月	佃・月島元氣 プロジェクト	不定期 ※開催日・開催場所はお 問合せください	(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	
★64	月	Campo 晴海 アクティブクラブ	毎週金曜、第1・3水曜、 10時半～12時 カンボレアル・マドリッド (晴海 4-6-5)	水曜:健康麻雀、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
★65	月	ほっこりごん会	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)
★66	月	にこにこカレー食堂	第4木曜 16時半～19時 (なくなり次第終了) 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
★67	月	勝どき枝豆 プロジェクト	第4土曜 16時45分～18時 勝どきデイルーム		y0526350@ yahoo.co.jp (代表)
★68	月	あいおい食堂	第3日曜 10時～13時 相生の里	介護体験×子ども食堂。子どもた ちが介護体験や食事を通じて高齢者や 地域の大人と交流する場	5548-2494 (ケアハウスあいおい)
69	月	育てる芝生。 イフシバ プロジェクト	毎週日曜 9時～10時 夏夏は時間前倒し、平日の早朝活動 あり 黎明橋公園	地域で地域の芝生を育てる活動	info@kushiba.com
★70	月	ぼかぼかサロン	第3金曜 14時～16時 都営勝どき5丁目アパート集会所 (10号棟南)	誰もが集い、つながる居場所として、 語り・学び・趣味・交流などを行う場	080-7067-0502 (代表)

★=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
☆=勝どきデイルームは令和7年1月～3月の期間は休室となります。休室中の各活動の日時・場所は、
ホームページ、LINE(中央区社会福祉協議会つながりかわら版)等でご案内しています。

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
71	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)
72	京				3553-2084(新川児童館)
73	日				3661-8937(堀留町児童館)
74	日				3669-3386(浜町児童館)
75	月				3533-0885(月島児童館)
76	月				3534-3021(晴海児童館)
77	月	あかちゃん天国(子ども家庭支援センター「きらら中央 勝どき分室」内)			3534-2103
78	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 (シルヴァーウイング 新とみ)
79	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	
80	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
81	京	子育てサロン ユルッと銀座	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)
82	京	ままと	第1木曜 10時～13時 優つくり村中央湊1階多目的室	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
83	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	
84	京	リバーサイドツインズ	不定期 中央区立こ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	
85	日		不定期 はまる一むほか		
86	日	Kele Kele(ケレケレ)	不定期 浜町コミュニティルームほか	工作や料理を通じた子育て中の親同士の交流	3523-9295 (中央区社会福祉協議会)
87	日	ワーママカフェ	不定期土曜午後 はまる一む	ワーキングマザー(子育てしながら働く女性)の交流の場。京橋地域では不定期で開催中。今後、晴海地区でも開催予定	
88	日	かなで	不定期 はまる一む	不登校の子とその親の交流の場	
89	月		不定期 勝どきデイルーム		
90	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
91	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
92	月	ReiMo(レイモ)	第3日曜 10時～12時 勝どきデイルーム	不登校の子を持つ親の交流会	reimotokyo@gmail.com
93	月	ぎんいちふれあい図書館	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多世代交流の場	lib.ginza@n-entar.com
94	月	保活座談会	不定期 10時半～11時半 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
95	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
96	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)

★=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

☆=勝どきデイルームは令和7年1月～3月の期間は休室となります。休室中の各活動の日時・場所は、ホームページ、LINE(中央区社会福祉協議会つながりかわら版)等でご案内しています。

地域のサロンをご紹介します!

中央区内で活動しているサロンの中から、2つの活動をご紹介します。

お気軽にご参加ください



70 ぽかぽかサロン どなたでも参加できるサロン

定期的に近隣の人々が集い、参加者の近況を語り合ったり、椅子に座ったままできる体操や、脳トレ運動を行っています。運動後はお茶やお菓子を楽しみながらの雑談タイム。ほどよい距離感で人と繋がりが続けられる居場所「ぽかぽかサロン」にぜひご参加ください。



代表者のコメント

参加者の皆さんと雑談するなかで、新しいお友達ができたり、困った時に相談できる人にも出会えます。毎回、語りの場、学びの場、趣味の場、交流の場、などの企画も開催しています。中央区に新しく転居されてきた人や初参加の人も気軽に入れるような雰囲気づくりを心がけていきたいと思っております。皆様のご参加をお待ちしております。

開催日時 第3金曜 午後2時～4時

場所 都営勝どき5丁目アパート集会所(10号棟南)

52 53 54 55 まちのグリーフカフェ「しん・呼吸」/セルフケアカフェ どなたでも参加できるサロン

まちのグリーフカフェ「しん・呼吸」

まちのグリーフカフェ「しん・呼吸」では、病気で身近な人を亡くされた方が、ご自分の体験や想いをお話する場です。安心してお話いただけるように市民サポーターと看護職がサポートしています。

開催日時 不定期金曜 午後2時～4時
聖路加国際大学/はまる一む
場所 奇数月第2土曜 午前10時～午後12時
勝どきデイルーム☆

セルフケアカフェ

「セルフケアカフェ」は、いつでも手軽に行えて無理なく継続できるセルフケアを体験する場です。グリーフを抱えている方にもセルフケアは欠かせません。自分を大切に作る時間をつくりませんか。

開催日時 奇数月第2土曜 午後1時～4時
場所 勝どきデイルーム☆



代表者のコメント

私たちは日々の暮らしの中で、さまざまな喪失を経験しています。喪失の中には、自分の病気や死別、失業や離婚等さまざまです。こうした大切な人やものを失った時に感じる感情はグリーフ(悲嘆)と呼ばれ、さまざまな反応が伴います。グリーフによって体調を崩したり、孤立をしないためにも、しなやかなサポートとセルフケアの方法をお伝えしています。お気軽にお問合せください。

<https://www.selfcare-network.com/cafe-workshop>

●問合せ先 社会福祉法人 中央区社会福祉協議会 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