

令和8年度

中央区高齢者通いの場マップ

地域の方が運営する交流サロン「高齢者通いの場」が区内各地で開催されています。

おおむね65歳以上の方なら自由に参加できます。お気軽にご参加ください。（令和8年6月1日現在）

- 京橋地域 (6か所)
- 日本橋地域 (5か所)
- 月島地域 (9か所)



▲活動の様子



区HPはこちら!

中央区フレイル予防応援キャラクター
粋なさつきちゃん

京橋地域	会場	活動日時	活動内容
① 気まま広場	優つくり村中央 1階多目的室 (湊2-16-23)	第1・3金曜日 午後1時～2時	日本舞踊の動きを使った体操、脳トレ、歌唱、レクリエーション
② 銀座ぷらっとサロン	京橋プラザ コミュニティルーム (銀座1-25-3)	第1・3水曜日 午前10時30分～12時	体操(ボール)、脳トレ、歌唱、モルック、エア縄跳び
③ 築地集いの場	粋トレ 築地あかつき コミュニティルーム (築地7-9-13)	第2・4水曜日 午前10時～11時30分	体操、脳トレ、歌唱、折り紙、工作、ポッチャ
④ 八丁堀元気ひろば	粋トレ 京華スクエア 町会会議室 (八丁堀3-17-9)	第1・3火曜日 午後1時30分～3時30分	脳トレ、歌唱、折り紙、工作、レクリエーション、モルック
⑤ ふらっとルーム新川	粋トレ 新川区民館 1号室 (新川1-26-1)	毎週水曜日(第5週を除く) 午後1時30分～3時	体操、脳トレ、歌唱、折り紙、工作、レクリエーション
⑥ 湊カフェ	粋トレ 優つくり村中央 1階多目的室 (湊2-16-23)	第2・4木曜日 ①午前10時30分～12時30分 ②午後1時30分～3時30分	体操、脳トレ、歌唱、工作、レクリエーション、モルック、ポッチャ
日本橋地域	会場	活動日時	活動内容
⑦ かけはしサロン	浜町コミュニティルーム (日本橋浜町1-2-3)	第2・4木曜日 午前10時30分～12時	体操、脳トレ、栄養・社会参加の講話
⑧ カラフル	多世代交流スペース「はまるーむ」 (日本橋浜町3-40-3)	第2・3水曜日 午後2時～4時	体操、脳トレ、歌唱、折り紙、工作、レクリエーション、英会話、映画鑑賞、ヨガ、モルック、ポッチャ
⑨ NPO Tokyo Rose	協働ステーション中央 (日本橋小伝馬町5-1 十思スクエア2階)	第2・4火曜日 午後2時～3時30分	歌唱、モデルウォーキング、おしゃれ講義、ダンス
⑩ 日本橋サロン	久松町区民館 1・2号室 (日本橋久松町1-2)	第1・3金曜日 午後1時30分～3時30分	体操、脳トレ、歌唱、レクリエーション、手品、健康講座、朗読、参加者同士の交流、ゲーム、栄養講座
⑪ わくわくパーク十思	十思スクエア別館 小ホール (日本橋小伝馬町5-19)	毎週水曜日 午後2時～3時	歌唱、口腔えん下体操、音読、手指体操、全身運動
月島地域	会場	活動日時	活動内容
⑫ いこっか! 晴海 粋いきひろば	粋トレ 晴海地域交流センターはるみらい 集會室5 (晴海5-2-3)	第2・4水曜日 午前9時30分～11時30分	体操、脳トレ、工作、レクリエーション、筋トレ、季節の健康講座、参加者同士の交流
(★)⑬ からだスマイル倶楽部	勝どきデイルーム (勝どき1-5-1)	第1・3月曜日 午後1時30分～2時45分	ヨガ、脳トレ、ストレッチ、ツボ押し、筋トレ、えん下トレーニング
(◆)⑭ Campo 晴海シニアサロン	カンボ・リアル・マドリッド 2階 (晴海4-6-5)	第1・3水曜日 ①午前10時～12時 ②午後12時30分～2時30分	体操、健康麻雀、菜園 事前申込先☎:0120-059-669
⑮ クレストシニアサロン (マンション住民のみ参加可)	粋トレ ザ・クレストタワー28階スカイラウンジ (佃2-11-6)	毎週木曜日 (第5週を除く) 午前10時～12時	体操、カーレット
⑯ ステップアップクラブ	勝どきデイルーム (勝どき1-5-1)	第1・3水曜日 午前10時～11時30分	体操、脳トレ
⑰ 月島交流カフェ	月島区民館 3号洋室 (月島2-8-11)	第1・3火曜日 午後1時30分～3時30分	体操、脳トレ、歌唱、折り紙、レクリエーション、なぞなぞ、栄養講座、手品
⑱ HF交流広場 (マンション住民のみ参加可)	晴海フラッグ サンビレッジC棟 オープンダイニング (晴海5-5-3)	毎週木曜日 午前10時～12時	体操、脳トレ、歌唱、折り紙、レクリエーション、健康麻雀
⑲ よりみちクラブ	粋トレ 勝どきコミュニティルーム (勝どき1-13-19 中央区立セレモニーホール4階)	第2・4・5水曜日 (4/29,9/23,12/30,3/24,3/31は休み) 午前10時30分～11時30分	体力測定、スクエアステップ、参加者同士の交流アクティビティ
⑳ ライオンズタワー月島サロン	ライオンズタワー月島コミュニティルーム (佃2-10-9)	第1・3金曜日 午前9時30分～11時30分	カーレット、ラジオ体操

(★) 参加費が発生する通いの場
(◆) 事前申込が必要な通いの場

※会場、活動日、活動時間は、変更となる場合があります。


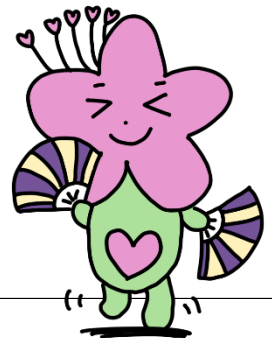
<問い合わせ> 中央区 福祉保健部 介護保険課 高齢者健康支援係 電話:6264-7084

粋トレ …中央粋なまちトレーニング実施団体
粋トレは、転倒予防や認知機能の向上などに
効果が見込まれる区独自のフレイル・介護予防体操です。

動画はコチラ

中央区高齢者通いの場開催カレンダー

(令和8年6月1日現在)

	月	火	水	木	金
第1週			⑬ステップアップクラブ 午前10時～11時30分 ⑭Campo 晴海シニアサロン ①午前10時～12時②午後12時30分～2時30分 ②銀座ぶらっとサロン 午前10時30分～12時 ⑤ふらっとルーム新川 午後1時30分～3時 ⑪わくわくパーク十思 午後2時～3時	⑮クレストシニアサロン 午前10時～12時 ⑯HF交流広場 午前10時～12時	⑳ライオンスタワー月島サロン 午前9時30分～11時30分 ①気まま広場 午後1時～2時 ⑩日本橋サロン 午後1時30分～3時30分
	⑬からだスマイル倶楽部 午後1時30分～2時45分	④八丁堀元気ひろば 午後1時30分～3時30分 ⑪月島交流カフェ 午後1時30分～3時30分			
第2週			⑫いこっか！晴海 粋いきひろば 午前9時30分～11時30分 ③築地集いの場 午前10時～11時30分 ⑯よみちクラブ 午前10時30分～11時30分 ⑤ふらっとルーム新川 午後1時30分～3時 ⑪わくわくパーク十思 午後2時～3時 ⑧カラフル 午後2時～4時	⑮クレストシニアサロン 午前10時～12時 ⑯HF交流広場 午前10時～12時 ④漬カフェ ①午前10時30分～12時30分②午後1時30分～3時30分 ⑦かけはしサロン 午前10時30分～12時	
		⑨NPO Tokyo Rose 午後2時～3時30分			
第3週			⑬ステップアップクラブ 午前10時～11時30分 ⑭Campo 晴海シニアサロン ①午前10時～12時②午後12時30分～2時30分 ②銀座ぶらっとサロン 午前10時30分～12時 ⑤ふらっとルーム新川 午後1時30分～3時 ⑪わくわくパーク十思 午後2時～3時 ⑧カラフル 午後2時～4時	⑮クレストシニアサロン 午前10時～12時 ⑯HF交流広場 午前10時～12時	⑳ライオンスタワー月島サロン 午前9時30分～11時30分 ①気まま広場 午後1時～2時 ⑩日本橋サロン 午後1時30分～3時30分
	⑬からだスマイル倶楽部 午後1時30分～2時45分	④八丁堀元気ひろば 午後1時30分～3時30分 ⑪月島交流カフェ 午後1時30分～3時30分			
第4週	▼健康講座の様子 		⑫いこっか！晴海 粋いきひろば 午前9時30分～11時30分 ③築地集いの場 午前10時～11時30分 ⑯よみちクラブ 午前10時30分～11時30分 ⑤ふらっとルーム新川 午後1時30分～3時 ⑪わくわくパーク十思 午後2時～3時 ⑨NPO Tokyo Rose 午後2時～3時30分	⑮クレストシニアサロン 午前10時～12時 ⑯HF交流広場 午前10時～12時 ④漬カフェ ①午前10時30分～12時30分②午後1時30分～3時30分 ⑦かけはしサロン 午前10時30分～12時	 中央区フレイル予防応援キャラクター 粋なさつきちゃん
第5週			⑯よみちクラブ 午前10時30分～11時30分 ⑪わくわくパーク十思 午後2時～3時	⑯HF交流広場 午前10時～12時	

※各通いの場で、区の保健師による健康講座及び相談、管理栄養士による栄養講座、
 歯科衛生士による口腔講座を実施しております。ぜひご利用ください。

<問い合わせ>中央区 福祉保健部 介護保険課 高齢者健康支援係 電話:6264-7084