



ふれあい いきいきサロン

Q: 誰か？
A: 地域の皆さんが

Q: どのように？
A: 主体的に

ふれあいいきいきサロンとは？

Q: 誰のため？
A: 地域の皆さんのため

Q: 例えば？
A: お茶とおしゃべりを楽しむ
健康のために体操をするなど

Q: 何をしているの？
A: 交流による仲間作りや
いきがいくりの活動

社会福祉協議会では、ふれあいいきいきサロンを支援しています。

高齢者だけでなく、地域の障がい者や子育て中の親など、閉じこもり孤立しがちな人たちが気軽に集まり仲間づくりができる活動です。

あなたも一歩踏み出して、「人と人とのつながりのある生活」を送りませんか？



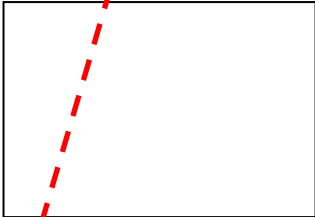
社会福祉法人 文京区社会福祉協議会

文京区本郷 4-15-14 文京区民センター4F

TEL : 03-5800-2942 FAX : 03-5800-2966

ホームページ <https://www.bunsyakyo.or.jp>

サロン案内表示 (例)

サロン名	⑧ 対象者
	⑨ 活動内容
	⑩ 活動場所
	⑪ 活動日時
	⑫ 参加費
⑬ 問い合わせ先 (電話番号)	No. 〇

掲載は**問合せ番号**になっています。

※**サロン名**は対象者ごとに色分けされています。

⑧ 高齢者

みどり



⑧ 障害者・児

あお



⑧ 子ども・子育て中の親子

ピンク



⑧ どなたでも

オレンジ



⑨ 新型コロナ感染予防の観点から開催場所や時間の変更、活動の休止もございます。

まずは、お問合せ先にご連絡の上ご参加ください。

ひまわり

㊦高齢者



㊦ 手芸や生け花、特技披露、食事会などで楽しくすごしています。
㊦ 後楽 2-5-1
(住友不動産飯田橋ファーストヒルズ集会所)

㊦ 第 4 火曜 14:30~16:30
㊦ 200 円/回
㊦ 野田 志ず子 (3812-8356)

No.1

仲よし会サロン

㊦高齢者



㊦ 美味しい昼食を一緒にいただきながら歌やおしゃべりを楽しみ交友を深めています。

㊦ 本郷 1-18-5 (喫茶店「亜珈」)
㊦ 第 4 土曜 12:00~14:00
㊦ 1,100 円/回
㊦ 亀山 圭子 (3811-6186)

No.4

こばとくらぶ

㊦子育て中の親子



㊦ 親子が自由に遊び、仲間づくり。保健師さんの子育て相談もあります。

㊦ 湯島 2-11-15 (御霊社)
㊦ 第 2 木曜 10:00~12:00
㊦ 100 円/回
㊦ 金海 仁美 (3812-3633)

No.15

文京碁友会サロン

㊦高齢者



㊦ 囲碁と談話で交流しています。ぜひご参加ください。

㊦ 春日 1-16-21 4 階 (シビックセンター和室)
㊦ 毎週木曜 13:00~16:00
㊦ 1 ヶ月 200 円
㊦ 荒木 一作 (3812-2882)

No.16

エアロさつき会

㊦高齢者



㊦ 健康エアロビクスで生きがい作りと仲間作りをしています。随時見学歓迎です。

㊦ 春日 2-9-5 (アカデミー茗台)
大塚 5-40-15 (アカデミー音羽)
㊦ 毎週木曜 10:00~11:30
㊦ 200 円/回
㊦ 松下 好子 (3945-5177)

No.17

フラワーサロン

㊦障害者・児



㊦ いつも楽しく!! 四季を通じて各月ごとにお喋りをしたり、手芸、散策、カラオケ等を計画しています。

㊦ 春日 2-19-3 (工房わかぎり)
㊦ 第 1 土曜 13:00~15:00
㊦ 200 円/回
㊦ 萩野 七恵 (3812-3417)

No.19

きらら

㊦どなたでも



㊦ 第 2 水曜はおしゃべり、折り紙など。第 4 水曜は簡単で美味しい料理教室。男性もどうぞ。

㊦ 関口 3-16-15 (東京カテドラル教会)
㊦ 第 2 水曜 13:00~15:00、第 4 水曜 10:30~13:30
㊦ 通常 200 円/回、料理教室 1,200 円/回
㊦ 小池 規久子 (090-4727-8171)

No.20

六七八会

㊦どなたでも



㊦ 食事会、茶話会、外出ほか楽しく和を大切に仲間づくりをしています。

㊦ 白山 1-29-10 (白山東会館)
㊦ 第 4 日曜 13:00~16:00
㊦ 1,000 円 (年会費)
㊦ 相馬 ナミ子 (3811-8007)

No.24

ユ・リサロン

㊦ 障害者・児



㊦ 障害者・児を介護している人がおしゃべりで交流し、リラックスできる場です。少人数で活動しています。

㊦ 音羽 1-22-14 (音羽地域活動センター)

㊦ 月 1 回木曜不定期 13:00~17:00

㊦ 無料

㊦ 鈴木 泰子 (3941-7506)

No.26

ふれあいダンスの会

㊦ 高齢者



㊦ 健康で楽しくすごすためダンスとおしゃべりで仲間づくりをしています。

㊦ 春日 1-16-21 4 階

(シビックセンターシルバーホール)

㊦ 隔週金曜 13:00~16:00 (予定表あり)

㊦ 500 円/回

㊦ 伊東 洋 (3813-0066)

No.30

ラッコの会

㊦ 子育て中の親子



㊦ 0 歳児から未就学児までの親子で体操、工作等を通じて楽しく仲間づくり。

㊦ 小石川 1-23-9 (柳町児童館)

㊦ 第 2 水曜 10:30~11:00 (事前申込制)

㊦ 無料

㊦ 長谷川 浩美 (5395-0644)

No.34

いきいき健康クラブ

㊦ 高齢者



㊦ 元気で楽しく過ごせるように健康体操を中心に地域の仲間づくりをしています。

㊦ 千駄木 3-2-6 (汐見地域活動センター)

㊦ 毎週水曜 13:30~15:00

㊦ 200 円/回

㊦ 谷中 則子 (3827-8981)

No.41

いきいきサロンかたれあ

㊦ 障害者・児



㊦ 視覚障害者も健常者も、皆で一緒に編み物を楽しんでいます。視覚障害者の外出のきっかけになっています。

㊦ 千石 1-4-3 (大原地域活動センター)

㊦ 第 1・3 水曜 13:00~17:00

㊦ 無料

㊦ 矢向 敏子 (090-2662-2755)

No.28

エアロ土筆会

㊦ 高齢者



㊦ 高齢者介護予防の為エアロビクスや茶話会、おしゃべりをして仲間とリズムに乗って

楽しんでいます。新規会員募集中!

㊦ 春日 1-16-21 4 階

(シビックセンターシルバーホール)

㊦ 第 1・2 水曜 10:00~11:30

㊦ 10 週 2,000 円

㊦ 高野 勝江 (5684-0616)

No.31

「歩く達人」友の会

㊦ 高齢者



㊦ 「文の京」介護予防体操、高齢者向けエアロ体操など、日常の健康管理と仲間づくりをしています。

㊦ 根津 2-20-7 (不忍通りふれあい館)

㊦ 第 1・2 水曜 10:30~12:00

㊦ 200 円/回

㊦ 大森 照子 (3821-6040)

No.35

エアロさくら

㊦ 高齢者



㊦ エアロビクスを通じ、明るく楽しい健康づくりと、会員の親睦を深めています。

㊦ 本駒込 3-22-4 (駒込地域活動センター)

㊦ 第 1・3・4・5 水曜 10:00~11:30

㊦ 3 ヶ月 2,000 円

㊦ 辻井 和香恵 (3944-2062)

No.42

檸檬の会

㊦高齢者



㊦絵手紙教室。へたでいい。へたがいい。楽しければそれでいい。

㊦千駄木 3-2-6 (汐見地域活動センター)

㊦第 2・4 木曜 13:00~16:00

㊦300 円/回

㊦助川 康子 (3828-4042)

No.44

エンジョイ・せんだぎ

㊦高齢者



㊦地域の方とパソコンとスマホを楽しんでいます。

㊦千駄木 2-11-9

(千駄木二丁目会館)

㊦第 2・4 水曜 10:00~12:00 (パソコン)

毎週火曜 10:00~11:30 (スマホ)

㊦500 円/回

㊦江尻 文代 (090-5583-6693)

No.47

エアロたんぽぽ

㊦高齢者



㊦エアロビクスを通じて楽しみながら、健康の維持と会員の親睦をはかっています。

㊦春日 2-9-5 (アカデミー茗台)

㊦毎週水曜 10:00~11:30

㊦200 円/回

㊦木村 和子 (3813-0869)

No.48

エアロゆり

㊦高齢者



㊦エアロビクスを通じて楽しく身体を動かし、明るく皆様と交流を図っています。気軽にご参加お待ちしております。

㊦小日向 2-16-15 (文京福祉センター江戸川橋)

㊦毎週火曜 10:00~11:30

㊦200 円/回

㊦大場 眞智子 (090-2242-3649)

No.49

エアロつつじ会

㊦高齢者



㊦エアロビクスを通じてふれあいを楽しんでいます。ご参加お待ちしております。

㊦根津 2-20-7 (不忍通りふれあい館)

㊦第 3・4 水曜 10:30~12:00

㊦200 円/回

㊦谷脇 由利子 (3827-0644)

No.52

かよう教室

㊦高齢者



㊦手芸とおしゃべりをみんなで楽しんでいます。ご参加お待ちしております。

㊦本駒込 5-73 (集会室)

㊦第 2 火曜 10:00~12:00

㊦500 円以内の実費/回

㊦亀田 弘子 (090-1049-6518)

No.53

エアロ すみれ

㊦高齢者



㊦誰もが気軽に楽しく運動が出来る、シニア向けのエアロビクスです。

㊦春日 1-16-21 (シビックセンターシルバーホール) 等

㊦毎週月曜 10:00~11:30

㊦200 円/回

㊦久保 泰子 (3813-0224)

No.57

音羽万華の会

㊦高齢者



㊦優しいポーズで効果のあるヨーガで健康維持と老化予防を明日の自分のためにと楽しんでおります。会員募集中です。

㊦小日向 2-16-15 (文京福祉センター江戸川橋)

大塚 1-5-17 (大塚地域活動センター)

㊦毎週月曜 13:30~15:00

㊦1ヶ月 3,000 円

㊦伊藤 順子 (3943-5616)

No.60

あしたば会

㊦ 高齢者



㊦ 介護予防体操を中心に筋トレマシーンも交えつつ、筋力向上をめざしています。無理をせず楽しんでいきます。

㊦ 小石川 2-16-1 (いきいき礪川)
 ㊦ 毎週土曜 13:00~14:30
 ㊦ 1ヶ月 1,000 円
 ㊦ 峯島 敦子 (3811-7755)

No.66

かるたの会

㊦ 高齢者



㊦ 転倒骨折予防体操を通して、基礎体力の向上と、相互の親睦をはかります。

㊦ 大塚 4-13-5 (かるた記念大塚会館)
 ㊦ 第2・4火曜 10:00~11:30
 ㊦ 1ヶ月 1,000 円
 ㊦ 永井 加代子 (6310-1017)

No.70

ヨーガ 菩提樹

㊦ 高齢者



㊦ 健康維持促進のための無理のない、優しい楽しいヨーガ

です。会員募集中です。

㊦ 大塚 1-5-17 (大塚地域活動センター)
 ㊦ 毎週水曜 13:30~15:00
 ㊦ 1ヶ月 3,000 円
 ㊦ 真壁 清子 (090-8859-9745)

No.72

大塚グリーン親睦会

㊦ 高齢者



㊦ 筋力アップ体操及び情報交換をしています。

㊦ 大塚 4-50-1 (大塚みどりの郷地域会議室)
 ㊦ 毎週月曜 10:00~12:00
 ㊦ 3ヶ月 1,000 円
 ㊦ 鎌田 邦彦 (3947-9530)

No.74

茗台さくら会

㊦ 高齢者



㊦ 姿勢を正してストレッチと筋トレ。転倒骨折を予防して健康維持を図る。

㊦ 春日 2-9-5 (アカデミー茗台)
 ㊦ 第1・3火曜 10:00~11:30
 ㊦ 1ヶ月 1,000 円
 ㊦ 村上 弘道 (3814-2095)

No.79

あけぼの会

㊦ 高齢者



㊦ 健康体操を行っています。ご参加をお待ちしています。

㊦ 小石川 2-16-1 (いきいき礪川)
 ㊦ 毎週水曜 14:45~16:30
 ㊦ 1ヶ月 1,000 円
 ㊦ 斎藤 英夫 (090-7716-1950)

No.81

吹矢 楽的

㊦ 高齢者



㊦ レクリエーション吹矢を通して健康増進、親睦を図っています。

㊦ 本駒込 1-12-5 (曙町会館)
 ㊦ 毎週木曜 13:30~16:30
 ㊦ 1ヶ月 2,000 円 (吹矢、筒は各自で購入)
 ㊦ 高倉 秀夫 (3828-0313)

No.82

ランチ de おおつか

㊦ 高齢者



㊦ 食事と仲間との交流をととして、お誕生日会・お楽しみ会と健康増進及び引きこもり予防を図ります。文の

京介護体操も実施します。

㊦ 大塚 5-2-10 (西信寺) ※半地下で階段あり
 ㊦ 原則第2金曜 12:00~14:00
 ㊦ 800 円 (お弁当代) /回
 ㊦ 佐古 陽子 (3942-9397)

No.83

えぷろんの会

㊦ どなたでも



㊦ 細長い色紙をクルクル巻いて花などを和紙に貼り付けて楽しむ紙手芸（ペーパークイリング）

㊦ 千石 1-4-3（大原地域活動センター）

㊦ 第1水曜 13:30～15:00

㊦ 100円/回

㊦ 斎藤 幹夫（3811-1269）

No.85

いきいき体操 本駒込

㊦ 高齢者



㊦ 一生自分の足で歩けるように、転倒骨折予防の体操で元気になって、時々茶話会でおしゃべりを楽しんでいます。

㊦ 本駒込 4-35-15（勤労福祉会館）

㊦ 第2・4木曜 10:30～11:30

㊦ 3ヶ月 4,000円

㊦ 阿部 美智子（5832-6855）

No.89

手ぬぐいこどもふく ちくちく

㊦ 子育て中の親子



㊦ 手ぬぐい1枚から子どもの服が作れます。初心者・不器用さん大歓迎。子どもを遊ばせながら、一緒にちくちくしませんか。

㊦ 直接お問い合わせください

㊦ 第2・4木曜 10:00～12:00

㊦ 無料

No.92

㊦ 秋葉美保（<http://ameblo.jp/chikuchiku-bunkyo>）

ばら

㊦ どなたでも



㊦ お花大好きな人達が集まり、アレンジして楽しんでいます。

㊦ 小日向 1-18-22（こびなたぼっこ※）

㊦ 第2火曜 13:00～15:00

㊦ 無料（材料は自費又は持ち込み）

㊦ 吉岡 鏡子（3941-7685）

No.97

まつぼっくり

㊦ 高齢者



㊦ チューブを使用して転倒予防体操を行い、健康寿命をのびします。

㊦ 春日 2-9-5（アカデミー茗台）

㊦ 第2・4月曜 10:00～11:30

㊦ 1ヶ月 1,000円

㊦ 平井 好子（3944-6442）

No.88

あっぷっぷ

㊦ どなたでも



㊦ 森のふれあいサロンです。自然のなかで季節を感じながら過ごしませんか。人と人とのつながる場、子どもも大人も夢中になって遊べる場でありたいです。

㊦ 白山 3-7-1（小石川植物園）他

㊦ 月1回日曜不定期 13:30～16:30頃

㊦ 無料

㊦ 水枝谷 奈央（090-2343-1043）

No.90

まりの会

㊦ 高齢者



㊦ 参加者の体調に合わせて、ゆったり行っています。

いつまでも元気で楽しく生活できる身体づくりを目指しましょう。

㊦ 小日向 2-16-15（文京福祉センター江戸川橋）

㊦ 毎週金曜 10:30～12:00

㊦ 1ヶ月 3,000円

㊦ 早川 妙子（3943-2991）

No.94

おしゃべりカフェ

㊦ どなたでも



㊦ 昔の話をしたり、コーヒーやお茶を飲みながら楽しくおしゃべりして、交流を深めましょう。

㊦ 本駒込 5-11-4

（こまじいのうち）

㊦ 第2・4金曜 13:00～15:00

㊦ 100円/回

㊦ 雄川 千枝子（080-3411-0581）

No.98

風のやすみば



㊦ どなたでも

㊦ おしゃべりを通じて地域の方々と交流を図ります。

㊦ 千石 4-5-2 1 階
(風のやすみば)

㊦ 毎週月曜
12:30~14:00

㊦ 飲食代実費

㊦ 加藤 由美子 (3943-8155)

No.99

仲よし太極拳クラブ



㊦ どなたでも

㊦ 年齢を重ねても楽しく、和気あいあいとして健康維持にも役立つ太極拳を行い、絆を深めてまいります。

㊦ 本駒込 3-22-4 (駒込地域活動センター)

㊦ 第1・3木曜 10:00~11:30

㊦ 500 円/回

㊦ 阿部 圭宏 (090-4712-0080)

No.102

「食・人」ほっとサロン ㊦ どなたでも



㊦ 健康を維持するための、おいしくて手軽にできる料理を地域の皆さんに紹介し、試食しています。

㊦ 本駒込 5-11-4 (こまじいのうち)

㊦ 第3木曜 12:00~14:00

㊦ 300 円/回

㊦ 朱宮 千英子 (3811-9759)

No.103

ふうせんかずら ㊦ どなたでも



㊦ ブリザーブドフラワー&ソラフラワーや押し花、和紙などを使用した物作りをしています。終了後に作品をみせあったり、コーヒータ임も楽しい時間です。

㊦ 千石 4-5-2 1 階 (風のやすみば)

㊦ 第3水曜 14:00~16:00

㊦ 実費

㊦ 平野 由美子 (080-8749-0806)

No.109

ワラビー

㊦ 子育て中の親子



㊦ 「家族ぐるみで付き合える仲間作り」「地域での居場所作り」がコンセプトのサロンです。

㊦ 千石 4-39-7 (わでかくらぶ)

㊦ 第1・3金曜、不定期日曜 10:30~12:00

㊦ 無料

㊦ 堀込 泰三 (warab.event@gmail.com)

No.111

エアロ モンステラ

㊦ 高齢者



㊦ 楽しいリズムに乗って身体に良い動きをするシニアエアロビクスです。

㊦ 本駒込 3-22-4

(駒込地域活動センター)

㊦ 毎週木曜 10:00~11:30

㊦ 200 円/回

㊦ 柏谷 規子 (3813-2442)

No.113

エアロひまわり

㊦ 高齢者



㊦ 健康と仲間作り。みんなで楽しく体を動かして健康になりましょう。地域の方の参加をお待ちしています。

㊦ 千石 1-4-3 (大原地域活動センター)

㊦ 毎週木曜 10:00~11:30

㊦ 200 円/回

㊦ 尾方 孝子 (090-2493-3071)

No.120

根津ひまわりサロン

㊦ 高齢者



㊦ のんびり、ゆったりお茶を飲みながら映画鑑賞をしませんか？ご近所の方、是非おいでください。お待ちしております。

㊦ 根津 2-14-11 2 階 (細部小児科クリニック待合室)

㊦ 第1木曜 13:30~15:30

㊦ 100 円/回

㊦ 細部 千晴 (6303-3162)

No.121

さくら貯筋クラブ

㊦ 高齢者



㊦ 元気に暮らす為に一緒に運動をし、筋力の維持向上をしましょう。

㊦ 千石 1-4-3 (大原地域活動センター)

㊦ 毎週金曜 13:30~15:00

㊦ 500 円/回

㊦ 杉原 剛子 (03-3944-9251)

No.128

ストレッチ ヨガ

㊦ 高齢者



㊦ 明るく健康的にストレッチヨガを楽しみませんか? 体のこと、老化のことなど、体験したことを

おしゃべりしましょう。

㊦ 大塚 4-13-5 (かるた記念大塚会館)

㊦ 第1・2・4月曜 10:00~11:30 (8月はお休み)

㊦ 1ヶ月 2,000 円

㊦ 良知 英美 (3267-1249)

No.130

にんじんクラブ

㊦ どなたでも



㊦ 明るく健康的に会員相互の協力によって体操とストレッチヨガを楽しんでいます。

㊦ 小日向 2-16-15 (文京福祉センター江戸川橋)

㊦ 毎週火曜 10:00~11:30

㊦ 6ヶ月 9,000 円

㊦ 安東 聡子 (3268-6192)

No.131

花鳥の会

㊦ どなたでも



㊦ 日本舞踊を学びながら子どもから高齢者まで楽しく交流しています。

㊦ 関口 1-45-15 (日火江戸川橋ビル集会所)

㊦ 第2・4日曜 14:00~16:00

㊦ 無料

㊦ 大岩 良至 (090-8563-7320)

No.132

ゆうゆう

㊦ 高齢者



㊦ 社交ダンスを通じ親睦、健康維持、引きこもり防止! 元気に運動しましょう。

㊦ 本郷 4-8-3 (文京区男女平等センター)

㊦ 毎週火曜 19:00~21:00

㊦ 1ヶ月 4,500 円

㊦ 小池 幸子 (5800-2465)

No.134

湯うゆうの会

㊦ どなたでも



㊦ 体操・懇親などを行い、気楽に参加できる居場所づくりを目指しています。

㊦ 湯島 2-28-14 (アカデミー湯島)

㊦ 不定期 10:00~11:30

㊦ 100 円/回

㊦ 深田 雅子 (3831-6852)

No.136

せんごくおしゃべりカフェ

㊦ どなたでも



㊦ 認知症について気になっている方、ご本人と家族介護者の方の交流と相談の場です。

㊦ 千石 4-5-2 水野ビル 1 階
(風のやすみば)

㊦ 第3土曜 14:00~16:00

㊦ ミニイベント、茶菓子代 300 円/回

㊦ 野村 史子 (090-2755-5514)

No.138

サークルひびき

㊦ どなたでも



㊦ 介護予防体操、合唱、カラオケを通して、健康づくり・仲間づくり・生きがいづくりを目指しています。

㊦ 小日向 2-16-15 (福祉センター江戸川橋)

㊦ 毎週火曜 10:00~12:00

㊦ 300 円/回

㊦ 宮本 正明 (090-7718-5828)

No.143

ままの木

㊦ どなたでも



㊦ 木のような、しっかりとした自分の幹=軸をもって子育てして欲しい、ありの「まま」に真実をみんなで学ぶ、という願いを込めてコミュニティを作りました。交流会やお料理教室、真実を学ぶイベントなどを開催しております。

㊦ 千石 3 丁目 (代表者自宅) 等

㊦ 月 1~2 回不定期 10:00~14:00

㊦ 無料

No.148

㊦ 板倉 加耶 (mamanoki.mamanowa@gmail.com)

みんなのサロン

㊦ どなたでも



㊦ 会話のキャッチボールを、楽しく気軽に無理なくやっています。茶話会をしながら仲間をつくり、支え合い、助け合っている雰囲気を目指します。

㊦ 本郷 4-16-7 (サロン sono 1 階)

㊦ 第 3 金曜 14:00~16:00

㊦ 100 円/回

㊦ 田村 八重子 (090-4826-4974)

No.152

吹矢向丘

㊦ どなたでも



㊦ 吹矢、体操、茶会、互いに親睦を図り地域のみなさん同士が交流を深めていきます。

㊦ 向丘 1-20-8 (向丘地域活動センター)

㊦ 毎週木曜 10:00~12:00

㊦ 500 円/回

㊦ 尾藤 育美 (090-4594-7074)

No.156

なごみ+プラス

㊦ どなたでも



㊦ 小さなお子様連れや子どもからお年寄りまで、どなたでも自由におくつろぎいただけます。コーヒーや紅茶、お茶など飲物は無料(セルフ)です。おひとりでも、お

友達とご一緒にでも自由になごんでください。

㊦ 大塚 6-18-1 (しゃべり間処かずさや)

㊦ 金曜以外毎日 10:00~16:00

㊦ 無料

㊦ 町田 直樹 (090-1667-8710)

No.159

おもちゃ図書館おひさま

㊦ 子育て中の親子



㊦ おもちゃを通じた親子の交流の場。作業療法士、司書、保育士などの専門資格を持ったスタッフがいますので、発達の悩みなども気軽にご相談ください。

おもちゃの貸出もあります。

㊦ 千石 4-39-7 (わでかくらぶ)

㊦ 第 1・3 水曜 10:00~12:30

㊦ 無料

㊦ 面来 美保 (ohisama.bunkyo@gmail.com)

No.150

ヴェルディ会

㊦ どなたでも



㊦ 世界中で愛されているヴェルディの作品を中心に鑑賞しながら団欒しています。皆様のご

参加をお待ちしております。

㊦ 大塚 5-40-15 (アカデミー音羽)

㊦ 第 4 木曜日 13:30~16:00

㊦ 200 円/回

㊦ 緒方 靖憲 (080-6544-8630)

No.155

～憩いの杜～オレンジカフェ

㊦ どなたでも



㊦ 地域の方々と協力しオレンジカフェを始めました。笑顔になれる場所を皆様とご用意して

おります。幅広い世代の方が集い、一人ひとりが憩える場所になれたらと思います。

㊦ 関口 1-14-12 (杜の癒しハウス文京関口)

㊦ 第 2 土曜 14:00~16:00

㊦ 100 円/回

㊦ 加藤 祐太朗 (5227-8835)

No.158

和楽の会

㊦ どなたでも



㊦ タンスの中での着物の着付けやリメイクを通して交流の輪を広めています。由緒ある土地柄なので庭園 (大名) や歴史ある近場を散策して

います。

㊦ 目白台 1-1-22 (松馨閣) / 庭園散策など

㊦ 第 4 火曜 14:00~17:00 / その他月 1 回

㊦ 無料

㊦ 宮崎 美知子 (3942-0780)

No.160

菜の花会

㊦ 高齢者



㊦ 椅子でストレッチ、チューブを使った筋トレ、寝て行う床体操・床ストレッチをおこなっています。バスタオルと手拭いを持って、是非ご参加下さい。

㊦ 目白台 3-18-7 (目白台交流館)
 ㊦ 第1・3火曜日 14:00~15:30
 ㊦ 1ヶ月 1,500円
 ㊦ 楠井 和子 (5395-9309)

No.161

スターヨガ

㊦ 高齢者



㊦ いくつになっても若々しくいたい、そんな人のためのストレッチヨガです。楽しく体を動かして健康維持、親睦を通して心の若さを目指します。

㊦ 大塚 3-29-2 (スポーツセンター)
 /大塚 1-5-17 (大塚地域活動センター)
 ㊦ 毎週日曜 10:00~11:45
 ㊦ 1ヶ月 2,000円
 ㊦ 浅田 満喜子 (3947-3883)

No.165

座輪話～みんなが集まる場所～

㊦ 子育て中の親子



㊦ ワークショップやお話会を通しておしゃべりしながら輪を大切に情報交換やお友達作りを!

㊦ 小日向 2-16-15 (福祉センター江戸川橋)
 小日向 1-8-22 (こびなたぼっこ※)
 ㊦ 月2回不定期 ㊦ 100~1000円/回
 ㊦ 本田 かおり (070-8320-9479)

No.169

文京サーブ・コール

㊦ 高齢者



㊦ コーラスを通して友好を深めています。年数回、福祉施設を訪問しています。

㊦ 本郷 4-8-3 (男女平等センター)
 ㊦ 毎週土曜 14:00~16:00
 ㊦ 1ヶ月 3,000円
 ㊦ 宮田 宣義 (3818-7067)

No.172

いろいろアトリエ

㊦ どなたでも



㊦ 色や素材、内容もいろいろな創作アトリエ。自由に作ることで「楽しい」「嬉しい」がたくさん生まれます。色がキーワードのコラボワークもお楽しみに。

㊦ 本郷 2-4-1 (Re なでしこ元町)
 ㊦ 第4月曜 13:00~15:00
 ㊦ 500円+材料費/回
 ㊦ 杉原 佳子 (090-7848-4358)

No.162

かずさや倶楽部

㊦ どなたでも



㊦ カーレット、健康麻雀等、ゲーム性のあるレクリエーションを通じて交流をします。どなたでもどうぞ!

㊦ 大塚 6-18-1 (しゃべり間かずさや)
 ㊦ 毎週木曜 10:00~16:00
 ㊦ 無料
 ㊦ 町田 直樹 (090-1667-8710)

No.166

本駒カーレットクラブ

㊦ 高齢者



㊦ 「カーレット (卓上版カーリング)」を通じて、介護予防に取り組みなながらご近所さん同士の交流を深めます。

㊦ 本駒込 4-35-15-323 (本駒自治会集会室)
 ㊦ 第1・2・3金曜 10:00~12:00
 ㊦ 無料
 ㊦ 小野 秀明 (090-1554-8754)

No.171

みんなのアルバム

㊦ どなたでも



㊦ 古い写真をデータ化して「みんなのアルバム」作りをしています。みなさんから寄せられた写真を展示する「思い出カフェ」を行っています。

㊦ 千駄木 3-15-6 (文福亭)
 ㊦ 月1~2回不定期
 ㊦ 無料 (「思い出カフェ」は参加費100円)
 ㊦ 秋山 由佳子 (akiyama@gmail.com)

No.173

音羽カーレットクラブ ㊦どなたでも



㊦ カーレット（卓上カーリング）を通して交流を図るクラブです。健康新スポーツカーレットを一緒に楽しみませんか。

㊦ 音羽 1-22-14（音羽地域活動センター）

㊦ 毎週木曜 14：00～16：00

㊦ 100 円/回

㊦ 日浦 浩子（3946-2280）

No.174

文京子育て倶楽部

㊦子育て中の親子



㊦ 夜 8 時まで子供食堂と空手教室を開催し、多忙な保護者に自由な時間を作ります。「日曜空手道倶楽部」もやっています。

㊦ 千石 4-5-2（風のやすみば）など

㊦ 毎週水曜 17：45～20：00

㊦ 1 ヶ月 6000 円（食事+道場へ引率+空手教室含む）

㊦ 船戸 保志（3823-1878）

No.177

まちの本棚

㊦どなたでも



㊦ 子どもや親子がふらりと立ち寄って本を読んだり遊んだりできるサロンです。絵本の貸し出しもしています。

㊦ 白山 2-13-6（ワークスペースさきちゃんち）

㊦ 毎週水曜 13：00～17：00

㊦ 無料

㊦ 亀山 恒夫（070-5024-8716）

No.178

なごみカフェ

㊦どなたでも



㊦ 美味しいコーヒー、他お飲み物各種をご用意しています。おしゃべりをしたり、顔見知りを増やしたり、ほっと一息くつろいで下さい。

㊦ 大塚 6-18-1（しゃべり間処かずさや）

㊦ 毎週金曜 10：00～16：00

㊦ 飲み物 1 杯 50 円～

㊦ 間瀬 恒子（3941-9588）

No.181

シルバーラビッツ

㊦どなたでも



㊦ コントラクトブリッジを通して頭の体操と卓球で体の体操。互いに教え合いながら交流を深めています。

㊦ ①小日向 1-7-4（江戸川橋体育館）

②小日向 2-16-15（福祉センター江戸川橋）

㊦ 毎週金曜 13：00～17：00

㊦ ①500 円②200 円/回

㊦ 藤田 幸一（090-8589-0051）

No.183

Sunny' Café

㊦どなたでも



㊦ ワークスペースさきちゃんちに立ち寄って、おしゃべりしませんか？

㊦ 白山 2-13-6（ワークスペースさきちゃんち）

㊦ 毎週火曜 10：00～12：00

㊦ 無料

㊦ 栗原 晴絵

（08065962573, haruekuwahara@gmail.com）

No.184

コスモス

㊦高齢者



㊦ 少人数のダンスサロンです。参加者お待ちしております。

㊦ 本駒込 3-22-4

（駒込地域活動センター）

㊦ 毎週金曜 18：30～20：30

㊦ 1 ヶ月 4,000 円

㊦ 田中 久子（090-2535-3672）

No.188

こまじいカーレット

㊦どなたでも



㊦ 楽しくカーレットしながら交流をしています。初心者の方も大歓迎！

㊦ 本駒込 5-11-4（こまじいのうち）

㊦ 第 2・4 水曜 13：00～15：00

㊦ 200 円/回

㊦ 近藤 美加子（070-6998-5114）

No.189

千石こじやり

㊦子育て中の親子



㊦ おもちゃをつかって、親子で・子ども同士で遊びます。保育士スタッフがいますので、子育ての相談もうかがいます。

㊦ 千石 1-27-12(千石こじやり)
 ㊦ 第2・4水曜 10:00~12:00
 ㊦ 100円/回
 ㊦ 高浜 直樹 (070-6467-1223)

No.191

楠木ダイヤモンドクラブ

㊦高齢者



㊦ ストレッチ体操を主に筋力アップトレーニングを行っております。懇親会も開催していきます。

㊦ 千石 3-3-7(氷川下つゆくさ荘)

㊦ 第2・4木曜 10:00~12:00
 ㊦ 1ヶ月 500円
 ㊦ 三上 壯介 (3947-9638)

No.192

かきくけ子育てサロン

㊦子育て中の親子



㊦ 「火曜日気軽に来ると健康になるサロン」手遊びや絵本、童謡などで楽しく過ごしホットできる一時です。元幼稚園や保育園の先生方も参加します。

㊦ 西片 2丁目(西片のいえ)
 ㊦ 第3火曜 10:00~12:00
 ㊦ 100円/回
 ㊦ 鳩山 多加子 (090-9968-6544)

No.194

千駄木びより

㊦どなたでも

㊦ 地域のみなさんのためのコミュニティスペースです。ふらっと来ておしゃべりしませんか？

㊦ 千駄木 3-45-4(坂下テラス)
 ㊦ 毎週火曜・水曜 10:30~15:00
 ㊦ 無料
 ㊦ 菅 完治 (090-8042-8160)

No.195

文京ボッチャの会

㊦高齢者

㊦ ボッチャ競技を楽しくやる会です。ボッチャ大会にも参加予定です。

㊦ 向丘 2-37-5(駒本小学校)
 ㊦ 毎週日曜 15:00~17:00
 ㊦ 無料
 ㊦ 菅田 まさ子 (070-4535-1170)

No.198

坂下学習室

㊦子ども

㊦ 小中高校生のための数学・英語の学習室です。

㊦ 千駄木 3-45-4(坂下テラス)
 ㊦ 毎週火曜 18:00~19:30
 ㊦ 無料
 ㊦ 菅 完治 (info@rn-sakashita.org)

No.199

動坂上ゆるりと抹茶サロン

㊦子育て中の親子

㊦ お抹茶を点ててお出しします。お作法など関係なくコーヒーを飲むようにテーブルで召し上がりながらおしゃべりしたり、情報交換したり、1人でゆっくりの時間を楽しんだりしましょう。

㊦ 千駄木 5-41-1 エクセル千駄木 1階 (くるみの里)
 ㊦ 第2・4金曜 9:00~11:00
 ㊦ 500円/回
 ㊦ 野間 美有紀 (5937-1747)

No.200

Let's フレッシュヨガ

㊦どなたでも



㊦ ヨガを通じて全身をリフレッシュし、いきいきとした身体と美しい姿勢をつくります。会員募集中です。

㊦ 千石 1-4-3(大原地域活動センター)
 ㊦ 毎週日曜 13:00~15:00
 ㊦ 入会金 1000円 1ヶ月 3000円
 ㊦ 西山 初男 (5976-6984)

No.201

ひなたサロン ㊦どなたでも ㊦昔ながらの縁側のようにお茶を飲んだり本を読んだりどなたでも自由に参加でき、交流を楽しむ場です。 ㊦小日向 1-18-22(こびなたぼっこ※) ㊦時 毎週月曜・木曜 13:00~16:00 ㊦費 100 円/回 ㊦問 藤田 幸一(090-8589-0051) No.202	おひさまアート ㊦どなたでも ㊦パステルを使用し絵を描きます。絵を通じてお話ししたり、お茶を飲んだりと交流を楽しむサロンです。  ㊦本郷 2-4-1(Re なでしこ元町) 本郷 2-21-7 (本郷会館) ㊦時 第 4 水曜 14:30~15:30 ㊦費 500 円/回 ㊦問 古田 晶子 (info@aamc-art.com) No.203
本駒茶話会 ㊦どなたでも ㊦お茶を飲みながら和気藹々 ㊦本駒込 4-35-15-323(本駒自治会集会室) ㊦時 第 4 金曜 13:00~14:00 ㊦費 500 円/回 ㊦問 高坂 和志 (3824-5539) No.204	動坂まなびスペース ㊦子ども ㊦小中高校生のための数学・英語の学習室です。 ㊦本駒込 4-21-7(動坂テラス) ㊦時 毎週金曜 18:00~19:30 ㊦費 無料 ㊦問 馬場 玲子(090-2209-8403) No.205
動坂フリースペース ㊦どなたでも ㊦誰でも自由に来ておしゃべりしたり休憩できる時間です。 ㊦本駒込 4-21-7(動坂テラス) ㊦時 毎週月曜~土曜 13:00~17:00 ㊦費 100 円/回 ㊦問 馬場 玲子(090-2209-8403) No.206	花 eMu(ハナエム) ㊦どなたでも ㊦保健師による健康講話、健康相談、育児相談、アロマワークショップを開催します。 ㊦本駒込 4-21-7(動坂テラス) ㊦時 第 2・4 火曜 13:30~15:00 ㊦費 100~300 円 (クラフトにより変更有) ㊦問 秋葉 朋美 (dozaka.terrace@gmail.com) No.208
えほんサロンくすの ㊦どなたでも ㊦第 2 木曜は親子向け、第 4 木曜は大人のための読み聞かせ会です。14 時以降は子育て相談やフリータイムです♡ ㊦本駒込 4-21-7(動坂テラス) ㊦時 第 2・4 木曜 13:00~14:00 ㊦費 100 /回 ㊦問 入沢 光葉 (eqehon.mitsuha@gmail.com) No.209	なにしょっかクラブ ㊦どなたでも ㊦それぞれがやってみたいこと実現したいことを話し合いどうしたらよいか考え動いてみる。 ㊦白山 2-13-6(ワークスペースさきちゃんち) ㊦時 不定期日曜 14:00~17:00 ㊦費 無料 ㊦問 八木 晶子 (nanishiyokka@gmail.com) No.210

みんなの手作り空間サロン㊦どなたでも



㊦ 作ってみたい手芸をしながら過ごす空間です。指導者はいませんが、一緒に楽しく作りましょう。

㊦ 白山 2-13-6(ワークスペースさきちゃんち)

㊦ 第2・4木曜 15:00~17:00

㊦ 無料

㊦ 桑久保 亜紀子 (080-7572-0612)

No.211

若草会

㊦どなたでも



㊦ ストレッチ体操と手遊びや脳トレをして健康な体づくりを目指します。

㊦ 向丘 1-20-8

(向丘地域活動センター/アカデミー向丘)

㊦ 不定期水曜 10:30~12:00

㊦ 2,000円/月+入会金1,000円

㊦ 山内 美智子 (3812-4788)

No.213

やよいちゃんち

㊦どなたでも



㊦ お子さんの発達に心配があったり、モヤモヤを抱えていることなどなんでも気軽に話ができる、親子で楽しく過ごせる場です。

㊦ 文京区弥生 1-3-12 (東京聖テモテ協会)

㊦ 第2土曜 13:00~15:00

㊦ 無料 (イベント開催時は頂く場合があります)



おひさま0・1・2 ㊦子育て中の親子

㊦ 0才児~2才児の親子を対象に安心してすごせる場を提供します。保育士・幼稚園教諭がいますので子育ての悩みなどお気軽にご相談ください。

㊦ 小日向 1-18-22(こびなたぼっこ※)

㊦ 第1・3水曜 10:00~12:00

㊦ 無料

㊦ 高橋 直子 (090-1420-3334)

No.217

哲学カフェ@さきちゃんち㊦どなたでも



㊦ いつものおしゃべりにちょっと「哲学」を持ち込んで、子どもから大人まで一緒に対話のひとつときを楽しむサロンです。

㊦ 白山 2-13-6(ワークスペースさきちゃんち)

㊦ 不定期 金曜 10:00~12:00

土曜 14:00~16:00

㊦ 無料

No.212

なでしこサロン

㊦どなたでも



㊦ 心に病気を抱えていたり、家に閉じこもりがちな方やその家族が安心して話せる場です。だれかに話して心を軽くしましょう!

㊦ 本郷 2-4-1(Re なでしこ元町)

㊦ 第3月曜 13:00~15:00

㊦ 100円/回

㊦ 浅井 久榮 (h-asai@pm.highway.ne.jp)

No.214

はじめての親子ヨガ ㊦子育て中の親子

㊦ 親子で一緒に楽しめるベビトレヨガや産後トレーニングヨガをやっています。ふれあい遊びやリズム遊び、絵本、ママたちのおしゃべりの時間もあります。

㊦ 白山 2-14-17(さきちゃんち petit)

小石川 2-18-18 (礪川地域活動センター)

㊦ 週1 不定期 (土曜または日曜) 10:15~12:00

㊦ 700円/回

㊦ 新井 美絵 (090-4926-6715)

No.216

ほっこり庵

㊦高齢者



㊦ 運動(フレイル予防体操)やおしゃべり、笑い(落語)を通して仲間づくりを。皆さんと一緒にほっこりする時間を過ごしませんか?

㊦ 白山 2-13-6 (ワークスペースさきちゃんち)

㊦ 第2・4月曜 10:00~11:30

㊦ 100円/回

㊦ 山口 雪範 (090-5816-5707)

No.219

絵とアイデアの教室ユニークスキッズ



㊦ どなたでも

㊦ 貼り絵・ぬり絵・水彩など家に飾れるような小作品をつくります。絵の技術より楽しむことが目的です。

㊦ 千石 3-3-7 (氷川下つゆくさ荘)

㊦ 第3木曜 13:00~17:00

㊦ 500 円/回

㊦ さいとう みさ (090-9368-5454)

No.220

つゆくさカフェ

㊦ どなたでも

㊦ お茶を飲みながらおしゃべりを楽しんでいます。月に1回、手作りイベントもあります。

㊦ 千石 3-3-7 (氷川下つゆくさ荘)

㊦ 毎週水曜 10:00~12:00

㊦ 100~200 円/回 (手作りイベント 500 円)

㊦ 野村 史子 (090-2755-5514)

No.222

手芸愛好会

㊦ どなたでも

㊦ 月1度、手指を駆使して普段使える小袋や家庭で飾って楽しむ可愛い飾物等ワクワクしながら仕上げていきます。

㊦ 千石 1-16-7 (原町町会事務所)

㊦ 第3月曜 13:30~16:00

㊦ 当日の材料費のみ

㊦ 瀬古 光子 (3941-2556)

No.221

