

ふれあい

いきいきサロン

ふれあいいきいきサロンでは、外出の機会が少なくなりがちな高齢の方、障がいのある方や子育て中の方などが、おしゃべりを楽しみ、健康体操をしたり食事会をしたりする場(サロン)を住民の方が運営しています。住み慣れた地域の中で気軽に集まり仲間づくりができる活動です。様々な種類の活動があるので、気になる活動に参加することであなたの地域の方たちとのつながりを広げてみませんか？

Q:誰が運営する？

⇒地域住民の皆さんが
主体的に

Q:なにをしている？

⇒交流することを前提として
お茶とおしゃべりを楽しむ
健康のために体操をする等

Q:誰のため？

⇒地域の皆さんのため

Q:サロン活動の目的は？

⇒活動を通じた交流による
仲間作りやいきがづくり

社会福祉法人 文京区社会福祉協議会

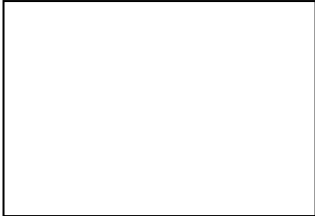
文京区本郷 4-15-14 文京区民センター4F

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

ホームページ <https://www.bunsyakyo.or.jp>

(令和8年7月改訂)

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
	No.○

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 場合によって、開催場所や日時の変更もございます。

まずは社会福祉協議会にご連絡の上、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過ごしています。

㊦ 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

No.1

こばとくらぶ



㊦ 子育て中の親子

㊦ 子育てのちょっとした悩みを相談したい!お友達がほしい!たまにはゆっくりしたい!そんな親子の「子育て・子育て」を応援します。

㊦ 湯島 2-11-15 (御霊社)

㊦ 第2木曜 10:00~12:00

㊦ 100円/回

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

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)

㊦ 月4回木曜 10:00~11:00

㊦ 200円/回

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

No.19

いきいきサロンかとれあ



㊦ 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もなっています。

㊦ 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

No.28

つくしがい 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。

㊦ 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 10:00~11:20

㊦ 200円/回

No.31

ラッコの会



㊦ 子育て中の親子

㊦ 0~3歳児親子が自由遊びとおしゃべりで地域交流と仲間づくりができるサロン。

㊦ 小石川 3-8-16 (ぶんたねこいしか和)

㊦ 第1木曜 10:00~11:30

㊦ 無料

No.34

水曜体操会

㊦高齢者



㊦「文の京」介護予防体操、高齢者向けのエアロ体操など、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)

㊦時 第1・2水曜 10:30~12:00

㊦費 250 円/回

No.35

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)

㊦時 毎週水曜 13:30~15:00

㊦費 200 円/回

No.41

檸檬の会

㊦高齢者



㊦絵手紙教室。へたでもいい。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)

㊦時 第2・4木曜 13:00~16:00

㊦費 300 円/回

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)

㊦時 第2・4水曜 10:00~12:00 (パソコン)

毎週火曜 10:00~11:30 (スマホ)

㊦費 500 円/回

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)

㊦時 毎週水曜 10:00~11:30

㊦費 200 円/回

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)

㊦時 毎週火曜 10:00~11:30

㊦費 200 円/回

No.49

エアロつつじ

㊦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)

㊦時 第3・4水曜 10:30~12:00

㊦費 250 円/回

No.50

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)

㊦時 第2火曜 10:00~12:00

㊦費 500 円以内の実費/回

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

No.57

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

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
 ㊦ 月 3,000 円

No.72

めいだい 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
 ㊦ 月 1,000 円

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 14:45~16:15
 ㊦ 月 1,500 円

No.81

ふきや らくてき 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
 ㊦ 月 2,000 円 (吹矢、筒は各自で購入)

No.82

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、健康寿命をのばします。

㊦ 春日 2-9-5 (アカデミー茗台)
 ㊦ 第2・4月曜 10:00~11:30
 ㊦ 月 1,000 円



No.88

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ヵ月 3,000 円

No.89

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

㊦ 月 3,000 円

No.94

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・4 火曜 13:00~15:00

㊦ 無料 (材料は自費又は持ち込み)

No.97

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

No.98

伸よし太極拳クラブ

㊦ どなたでも



㊦ 年齢を重ねても楽しく、和気あいあいとそ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)

㊦ 原則第 1・3 木曜 10:00~11:30

㊦ 700 円/回

No.102

ふうせんかずら

㊦ どなたでも



㊦ プ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。終了後に作品を見せあったり、コーヒータイムも楽しい時間です。

㊦ 千石 4-5-2 1 階 (みやはら丸)

㊦ 第 3 水曜 14:00~16:00

㊦ 実費

No.109

エアロひまわり

㊦ 高齢者



㊦ 健康と仲間作り。みんな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

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

No.121

ちよきん 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)

㊦ 第 1・3・4 金曜 13:30~14:30

㊦ 500 円/回

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

と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 10:00～11:00 (8 月はお休み)

㊦ 月 2,000 円

No.130

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

㊦ 月 2,000 円

No.134

湯うゆうの会

㊦ どなたでも



㊦ 音楽ケア体操と懇親の会です。懐かしい曲に合わせて気持ちよく歌いながら動きます。

㊦ 湯島 3-29-10 1 階デイルーム (ゆしまの郷)

㊦ 原則第 2・4 土曜 10:00～11:00

㊦ 100 円/回

No.136

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・生きがいを目指しています。

㊦ 小日向 2-16-15 (文京福祉センター江戸川橋)

㊦ 毎週火曜 10:00～12:00

㊦ 200 円/回

No.143

なごみのサロン

㊦ 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。折り紙、脳トレ、年 2 回程度コンサートを実施。仲間をつくり、支え合い、助け合っていける雰囲気を目指します。

㊦ 本郷 4-21-2 (本四集会所)

㊦ 第 3 金曜 14:00～16:00

㊦ 100 円/回

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

㊦ 月 500 円

No.156

～憩いの杜～地域サロン ㊦ どなたでも



㊦ 子ども食堂後に子どもたち同士や施設利用者との交流としてゲームイベント、駄菓子販売を行っています。

㊦ 関口 1-14-12 (杜の癒しハウス文京関口)

㊦ 第 4 日曜 11:00～12:00

㊦ 無料

No.158

かづさや+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。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 (しゃべり間処かづさや)

㊦ 毎週火曜 10:00～16:00

毎週水曜・木曜 10:00～12:00

㊦ 無料

No.159

菜の花会

㊦ 高齢者



㊦ 転倒骨折予防を目的とし、椅子でストレッチ、チューブを使って筋トレをおこなっています。
楽しく体を動かして若返りませんか？

㊦ 目白台 3-18-7 (目白台交流館)

㊦ 第 1・3 火曜日 14:00～15:30

㊦ 月 2,000 円

No.161

ほっと、ひと息タイム ㊦ どなたでも



㊦ 好きな色、気になる色を使ってぬり絵タイム。後半は描きながら感じたことを、みんなでおしゃべり。年に数回、がん体験者のた

めの楽しい企画を実施中。ぜひ問い合わせを！

㊦ 本郷 2-4-1 (Re なでしこ元町)

㊦ 第 4 月曜 13:30～15:00

㊦ 300 円/回

No.162

スターヨガ

㊦ どなたでも



㊦ 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 (文京スポーツセンター)

㊦ 毎週日曜 10:00～11:30

㊦ 月 3,000 円

No.165

かづさや倶楽部

㊦ どなたでも



㊦ カーレット、折り紙などの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 (しゃべり間処かづさや)

㊦ 毎週水曜 10:00～12:00 (折り紙)

月 2 回金曜 9:30～11:30 (カーレット)

㊦ 無料

No.166

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 (文京福祉センター江戸川橋)

小日向 1-18-22 (こびなたぼっこ※)

㊦ 月 2 回不定期

㊦ 100～1000 円/回

No.169

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 2・3・4・5 金曜 10:00～12:00

㊦ 無料

No.171

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

No.174

追分サロン

㊦ 高齢者



㊦ 健康体操や茶話会を通じて地域のつながりを深めています。参加者同士の輪が広がることで見守りにつながっていくことを期待して活動しています。

㊦ 向丘 1-17-8 (向丘追分町会事務所)

㊦ 月 1 回日曜不定期 14:00～15:00

㊦ 無料

No.175

たまご食堂

㊤ どなたでも



㊤ ご近所さんとちやぶ台を囲んでごはんを食べませんか。千石地域で応援しあえるつながりを作ること、暮らしがもっと楽しくなることを目指します。

㊤ 白山 2-13-6 (ワークスペースさきちゃんち)
 ㊤ 第1・2火曜 12:00～14:00
 ㊤ 100円/回

No.176

文京子育て倶楽部

㊤ 子育て中の親子



㊤ こどもの成長を、空手道を通じた交流と学ぶ姿勢づくりで支援。文武一道の実践を通じ、将来の学力と自立につながる

力を育てます。

㊤ 本駒込 3-28-9 (区立第九中学校 武道場)、他
 ㊤ 日曜 13:40～17:20
 ㊤ 500円/人、1,000円/家族～

No.177

まちの本棚

㊤ どなたでも



㊤ 子どもから大人までふらりと立ち寄って本を読んだり遊んだりお茶したりできるサロンです。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)
 ㊤ 月2回水曜 14:00～17:00
 ㊤ 無料
<https://sakichanchi.org>



No.178

サロンゆるっと

㊤ 子育て中の親子



㊤ 子どもを遊ばせながらお茶したり読書したり、ゆるっと過ごせます。絵本読み聞かせ会やイベントも開催。

㊤ 千石 3-5-15 (TUMMY)
 ㊤ 毎週火曜 10:00～13:30
 ㊤ 無料

No.179

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 6-9-10 (大塚診療所3階)
 ㊤ 毎週金曜 10:00～13:00
 ㊤ 飲み物1杯50円～

No.181

シルバーラビッツ

㊤ どなたでも



㊤ ①卓球で体の体操と②コントラクトブリッジを通して頭の体操。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 (文京福祉センター江戸川橋)
 ㊤ ①第2金曜 12:30～15:00
 ②第1・3金曜 13:00～16:00
 ㊤ ①500円/回 ②200円/回

No.183

サニース カフェ Sunny's Café

㊤ どなたでも



㊤ お茶をご用意しています。お好きな時間をお過ごしください♡

㊤ 白山 2-13-6 (ワークスペースさきちゃんち)
 ㊤ 毎週水曜 10:00～12:00
 ㊤ 無料

No.184

コスモス

㊤ 高齢者



㊤ 少人数のダンスサークルです。見学をお待ちしています。ダンス好きな方、楽しく一緒にレッスンをしましょう。

㊤ 本駒込 3-22-4 (駒込地域活動センター)
 ㊤ 毎週金曜 18:30～20:30
 ㊤ 月4,000円 (1回1,000円)

No.188

ケアラズカフェ ㊦子育て中の親子



㊦ 発達が気になるお子さんを育てている仲間同士で日頃の悩みやほっこりした事を一緒にお話ししませんか？ボランティアスタッフには子どもが小学校の支援級や学びの教室に通う保育士

もいます。

㊦ 春日 1-16-21 (文京シビックセンター障害者会館)

㊦ 月 1・2 回 平日 10:00～11:50

㊦ 100 円/回

No.191

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

No.195

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※)

㊦ 毎週月曜・木曜 13:00～16:00

㊦ 100 円/回

No.202

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)

㊦ 第 4 金曜 13:00～14:00

㊦ 500 円/回

No.204

くすのき

楠木ダイヤモンドクラブ

㊦ 高齢者



㊦ NPO 法人とらいあんぐるの皆様によりフレイル予防体操を行っております。健康寿命 100 歳を目標にして頑張っております。懇親会も大変好評。お立ち寄りください。

㊦ 千石 3-3-7(氷川下つゆくさ荘)

㊦ 第 2・4 木曜 10:00～12:00

㊦ 月 500 円

No.192

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) 本駒込 4-35-15(勤労福祉会館)

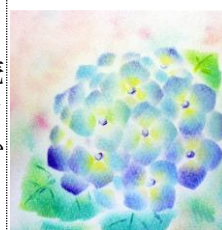
㊦ 月 2 回日曜 15:00～17:00 (不定期)

㊦ 無料

No.198

おひさまアート

㊦ どなたでも



㊦ 1 5 cm 角の画用紙に四季折々のパステル画を描きます。誰でも簡単に描けて心和む絵が出来上がります。

㊦ 本郷 2-4-1 倉田ビル 101 (Re なでしこ元町)

㊦ 第 2・4 火曜 10:00～11:30

㊦ 2000 円/回 (材料費込み)

No.203

動坂まなびスペース ㊦子育て中の親子



㊦ 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)

㊦ 毎週金曜 17:00～19:00

㊦ 無料

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)
 ㊦ 毎週月曜～土曜 13:00～17:00
 ㊦ 100 円/回

No.206

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、実現したいことを語り合い、どうしたらよいか考え、動いてみるサロンです。

- ㊦ 白山 2-13-6(ワークスペースさきちゃんち)
 白山 2-14-17(さきちゃんち petit)
 ㊦ 月 2 回不定期 14:00～17:00
 ㊦ 無料 (イベント開催時は頂く場合あり)

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)
 ㊦ 月 2 回木曜 10:00～12:00
 ㊦ 無料

No.211

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)
 ㊦ 月 1 回不定期 14:00～16:00
 ㊦ 無料

No.212

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)
 ㊦ 月 3 回水曜不定期 10:30～12:00
 ㊦ 月 2,000 円+入会金 1,000 円

No.213

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

No.214

やよいちゃんち

㊦子育て中の親子



㊦親子でご参加ください。広いホールでのびのび遊べます。スタッフとも楽しく気軽にお喋りが出来るので、ちょっとした子育て相談もできますよ。

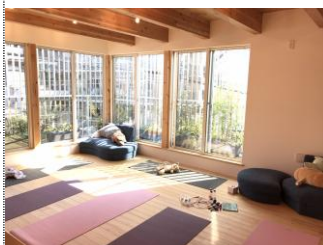
- ㊦ 弥生 1-3-12
 (東京聖テモテ教会内ホール)
 ㊦ 第 2 土曜 13:00～15:00
 ㊦ 無料



No.215

はじめての親子ヨガ

㊦子育て中の親子



㊦赤ちゃんと一緒にできるヨガ(ベビトレヨガ)で子育て中の身体をケアして、健康な体づくりを目指します。他、ふれあい遊び、絵本、おしゃべりなど。

- ㊦ 白山 2-14-17(さきちゃんち petit)
 小石川 3-8-16(ぶんたねこいしか和)
 ㊦ 月 2 回不定期 午前中
 ㊦ 無料



No.216

ほんわかはぐ組

㊦どなたでも



㊦絵本を通して、季節感に触れたり歌ったりおしゃべりをしたりして交流を深めるほんわかしたサロンです。

㊦本郷 5-10-8 (天理教谿郷分教会)
 ㊦第1火曜 10:30~12:00
 ㊦200 円/回

No.218

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しています。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)
 ㊦毎週火曜 10:00~13:00
 毎週水曜 10:00~12:00
 ㊦100~200 円/回

No.222

おしゃべり広場

㊦高齢者



㊦コーヒーやお茶を飲みながら、誰でも参加できて皆で自由におしゃべりします。

㊦千石 4-5-2 1階 (みやはら丸)
 ㊦第2・4月曜 13:30~15:30
 ㊦無料

No.223

目白台親子サロンほぐほぐ

㊦子育て中の親子



㊦未就園親子を対象。心地よい光と風の中でお子さんを囲んでのんびり過ごせる居場所。季節の歌や本も紹介しています。お待ちしております！

㊦目白台 1-22-2 (ちんじゅの森ほぐほぐ)
 ㊦毎週木曜 10:00~12:00
 及び 第3木曜 13:00~15:00
 ㊦100 円/回

No.224

NEKKO

㊦子育て中の親子



㊦五感を使って自然からたくさんのかたちを受け取りませんか。太陽の暖かさや雨も風も体で感じて歩きましょう。

㊦白山 3-7-1 (小石川植物園)
 ㊦毎週水曜 10:00~11:30
 ㊦無料 (入園料は各自)

No.228

Smile リトミック

㊦子育て中の親子



㊦英語リトミックを通じて、親子で笑顔になって、地域で楽しく過ごすためのサロンです。リズムや音楽に合わせて楽しい時間を過ごしましょう♪

㊦本郷 3-10-18 (文京福祉センター湯島)
 ㊦土曜・日曜・祝日不定期 午前中
 ㊦1000 円~1200 円/回 (親子一組)



No.229

音と遊ぶ英語のうたとリトミック

㊦子育て中の親子



㊦ピアノの音に合わせて歩いたり走ったりジャンプしたり、体を使って楽しく音と遊びましょう。親子でふれあいながら子育ての交流の場としての楽しい会です。

㊦春日 2-9-5 (アカデミー茗台)
 大塚 3-29-2 (文京スポーツセンター)
 ㊦水曜不定期 10:00~11:00 または 13:00~15:00
 ㊦900 円/回

No.230

あすなろ会(うたおう会) ㊦高齢者



㊦音楽療法士の指導とピアノ伴奏でおしゃべりや脳トレも交えて懐かしい歌などをたくさん歌います。歌うことは口腔の機能を高め誤嚥を防ぎ、認知症の予防にもなると言われます。

㊦大塚 2-20-1 (お茶の水女子大同窓会コモンズ4階)
 ㊦第1水曜 13:30~15:00 (8月を除く)
 ㊦月1,000 円

No.231

えんにち屋の絵本サロン ㊦どなたでも



㊦ 古今東西の「面白い絵本」を、選んで読んで、見て聴いて…まあるくなって、みんなでおしゃべり。豊かな時を愉しんでいます。どなたでも、お気軽に

お越しください。

㊦ 向丘 2-11-10 (覚性山浩妙寺)

㊦ 第3金曜 13:30～15:30

㊦ 100 円/回

No.232

レッツ☆笑てがみ ㊦どなたでも



㊦ 絵手紙はヘタでいい。ヘタがいい！初心者さん大歓迎!!あなたの個性を大事に「割り箸」を使って楽しい絵手紙を。

㊦ 小石川 3-8-16 (ぶんたねこいしか和)

㊦ 第1・3木曜 14:00～17:00 (8月はお休み)

㊦ 200 円/回

No.233

ちくちく倶楽部 ㊦どなたでも



㊦ 手作りの楽しさを参加者のみなさまと共有し、作品を完成させる喜びを分かち合うサロンです。

㊦ 小石川 3-8-16

(ぶんたねこいしか和)

㊦ 第1・3月曜 13:00～16:00

㊦ 無料

No.234

HAPPY♡音ひろば ㊦どなたでも



㊦ 色々なモノで自由に音を出しながらみんなでうたったりお誕生日のお祝いをしたりしてみんなで HAPPY になります

㊦ 小石川 3-8-16 (ぶんたねこいしか和)

㊦ 第1金曜 10:30～12:00

第2木曜 14:00～16:00

㊦ 100 円/回

No.235

ゆるヨーガ ㊦高齢者



㊦ ゆったりとした動きのヨーガで心身をリラックスしながら健康維持。

㊦ 根津 2-20-7 (不忍通りふれあい館)

㊦ 月2回水曜不定期 10:45～11:45

㊦ 200 円/回

No.236

かもしか会 ㊦高齢者



㊦ つま先から頭の中まで動かす「フレイル予防運動」と「交流」のじかんです。

㊦ 大塚 4-13-5 (かるた記念大塚会館)

㊦ 第1・2・3月曜 14:00～15:30

㊦ 月2,000 円

No.237

みんな朗読サロン ㊦どなたでも



㊦ みんなで色々な作品を読んだり、それぞれの朗読を聴いたりしています。一緒に朗読を楽しみましょう!

㊦ 本駒込 4-21-7 (動坂テラス)

㊦ 第3木曜 10:30～12:00

㊦ 100 円/回

No.238

朝ヨガ ㊦どなたでも



㊦ マットの上で呼吸を丁寧に意識して無理なくゆっくり動くヨガです。楽しく心身をリフレッシュしましょう♪

㊦ 小石川 3-8-16 (ぶんたねこいしか和)

㊦ 第2・4木曜

一部 10:00～11:15 / 二部 11:30～12:45

(一部・二部完全入れ替え制)

㊦ 500 円/回

No.239

梨の木坂 48

㊦ どなたでも



㊦ 音楽にのせて歌ったり
体操したり楽しくおしゃべり
しましょう。
あなたも仲間になろう！

㊦ 本郷 5-10-8 (天理教谿郷分教会)

㊦ 第 4 木曜 10:30～11:30

㊦ 100 円/回

No.242

みんなで体操

㊦ 高齢者



㊦ みんなで楽しくフレイル
予防の体操した後は、美味
しいコーヒーで楽しく明る
いおしゃべりタイムです。

㊦ 本駒込 5-11-4 (こまじいのうち)

㊦ 第 2・4 金曜 10:15～11:15

㊦ 100 円/回

No.243

ねずカフェ

㊦ どなたでも



㊦ 認知症になっても住みやすい
地域づくりのための話し合い、交
流を行います。年齢問わず、ぜひ
お越しください！

㊦ 根津 2-22-10 (まちの学び舎ねづくりや)

㊦ 第 3 火曜 15:00～16:00

㊦ 300 円/回

No.246

根津さくら会

㊦ 高齢者



㊦ 指導員の元、週 1 回 (月 4
回) 90 分間、畳の部屋で椅子
を使ったり、寝転がってスト
レッチや筋トレ等を行いま
す。最後まで、自分の脚で歩
いていたいと願い、努力をし

ております。

㊦ 根津 1-14-3 (根津交流館)

㊦ 毎週月曜 10:30～12:00

㊦ 1 ヶ月 600 円～1,000 円

No.247

体操のじかん

㊦ どなたでも



㊦ みんなで楽しく軽い体操と
おしゃべりで、心と身体をリフ
レッシュ！

㊦ 小日向 1-18-22 (こびなたぼっこ※)

㊦ 第 1 水曜 10:30～11:30

㊦ 100 円/回

No.249

ワッカさんのFiberCafe ㊦ どなたでも



㊦ 編み・織り・フェルトなど様々
な繊維遊びで小物を作りながらゆ
ったりするサロンです。ひと編みひ
っかけに来ませんか？

㊦ 白山 2-13-6

(ワークスペースさきちゃんち)

㊦ 第 4 日曜 14:00～16:00

㊦ 100 円+材料費/回

No.251

つゆくさ荘おしゃべりランチ

㊦ どなたでも



㊦ 一人暮らしなどで、おし
ゃべりしながら食事をする
機会が少ない方向けの活動
です。手作りランチを食べな
がら、楽しく交流することを目的としています。

㊦ 千石 3-3-7 (氷川下つゆくさ荘)

㊦ 第 2・4 火曜 11:30～13:30

㊦ 500 円/回

No.254

文京貯筋クラブ ㊦ 高齢者



㊦ 小石川のシンボル・棕
(ムク)の老樹が毎年葉を
茂らせる姿に倣い、高齢者
の筋力アップを目指す体
操教室。

㊦ 小石川 2-18-18 (礪川地域活動センター)

㊦ 月 4 回金曜 10:00～11:00

㊦ 月 2000 円

No.255

やさしいらくらくヨガ ㊦どなたでも



㊦ 高齢者中心にはじめた教室ですが今では 40～50 代もみえ、年に 1～2 回食事会をするなど和気藹藹でやっています。『どなたでもやさしく楽なヨガ』を楽しめます。

㊦ 大塚 4-49-2 (大塚公園みどりの図書館)

㊦ 第 3 日曜 10:00～11:10

(場所の都合で変更の場合あり)

㊦ 1,000 円/回

No.257

たんぽぽの会 ㊦高齢者



㊦ 転倒予防骨折体操修了生の自主グループ活動です。主に寝てやる体操を行いながらお喋り等メンバー交流をしています。

㊦ 千石 1-4-3 (大原地域活動セ

ンター)

㊦ 毎週火曜 10:30～12:00

㊦ 月 1,200 円

No.258

リフレッシュヨガ ㊦高齢者



㊦ ヨガとストレッチを楽しんでいます。身体のすみずみを気持ちよくほぐして、身体も心もすっきりです。

㊦ 大塚 3-29-2 (文京スポーツセンター)

㊦ 毎週木曜 10:00～12:00

㊦ 月 3,000 円/入会金 1,000 円

No.259

むーさん工房 ㊦どなたでも



㊦ 図工好き小学生も不得意だった大人も、気軽に色や形で「描く・つくる」を味わいませんか？夢中になるもよし、おしゃべりしながらのお茶も OK です

㊦ 白山 2-13-6 1 階 (ワークスペースさきちゃんち)

㊦ 月 1 回主に週末

㊦ 1000 円/回

No.260

汐見体操クラブ ㊦高齢者



㊦ ストレッチ、バランスボールとチューブを使った体操を行っています。

㊦ 千駄木 3-2-6 (汐見地域活動センター)

㊦ 第 1・3 水曜 15:00～17:00

㊦ 月 3000 円

No.261

えほん読書会 ㊦どなたでも



㊦ 絵本好き集まれ！オススメ絵本を持つ寄って紹介し合う会です。話し合う内に絵本の理解がどんどん深まります。

㊦ 本駒込 4-21-7 (動坂テラス)

㊦ 月 1 回土曜不定期 13:30～15:00

㊦ 100 円/回

No.262

ボッチャで楽しむ会 ㊦どなたでも



㊦ ボッチャを通して交流、楽しい時間を過ごします。ボッチャのルールはシンプル！頭脳戦が魅力！

㊦ 千石 1-4-3 (大原地域活動センター)

㊦ 第 2・4 水曜 14:00～16:00

㊦ 無料

No.263

おたがいさま食堂せんごく ㊦どなたでも



㊦ どなたでも参加できるランチ会を開催しています。

㊦ 白山 2-13-6 1 階 (ワークスペースさきちゃんち)

㊦ 第 3・4 火曜 12:00～14:00

㊦ 小学生まで無料/中学生以上 300 円/回

No.264

春日子どもの遊び場 ㊦子育て中の親子



㊦ 2002 年から子どもたちが自由に過ごせる居場所づくりを目指して、遊び場を開催しています。

㊦ 大塚 3-29-2 (文京区スポーツセンター)

㊦ 第 3 土曜 12:45~16:00

㊦ 無料

No.265

動坂健康麻雀

㊦どなたでも



㊦ みんなで和気あいあいと麻雀を楽しんでいます。

㊦ 本駒込 4-21-7 (動坂テラス)

㊦ 金曜 13:00~16:00

㊦ 100 円/回

No.266

みなとカフェ

㊦どなたでも



㊦ 居場所にけるカフェの開催。来場者のおしゃべり・休憩・交流の場を提供。高齢者や子育て世代に向けたイベントの開催など。

㊦ 千石 4-5-2 (みやはら丸)

㊦ 毎週月、水、金、土曜 10:00~16:00 (曜日で異なる)

㊦ 無料

No.267

ぶんたね健康麻雀の会

㊦高齢者



㊦ 地域の高齢者で閉じこもりの方に参加を呼びかけ、月 2 回楽しいひと時を共有。また脳の活性化を促すプラスも期待。

㊦ 小石川 3-8-16 (ぶんたねこいしか和)

㊦ 第 1 土曜 12:00~15:00

第 3 火曜 10:30~13:30

㊦ 100 円/回

No.268

K&E カフェ ふくろう ㊦どなたでも



㊦ 編み物や刺繍のワークショップです。好きなものを編んだり、刺繍したりして、手作りの時間を共有しましょう。

㊦ 西片 2-19-15 (グッドライフケアセンター向丘 1 階 地域交流スペース)

㊦ 第 2 土曜 9:30~12:00

㊦ 300 円/回

No.269

子育てサロンつくし ㊦子育て中の親子



㊦ 小さいお子さんが安心して遊べます。赤ちゃんも参加できる製作やふれあい遊び、誕生日会などのミニイベントを開催しています。

㊦ 本郷 5-10-8 (天理教谿郷分教会)

㊦ 第 4 金・土曜 10:00~12:00

㊦ 500 円/回※親子共に制作参加の場合は 700 円

No.270

グリーンコート交流会

㊦高齢者



㊦ 茶話会がメインの活動ですが、年に数回落語などのイベントも開催しています。

㊦ 本駒込 2-28-1 (グリーンコート集会室)

㊦ 月 1 回不定期 13:30~15:30

㊦ 200 円/回

No.271

上千わくわく会

㊦高齢者



㊦ みんなで麻雀を楽しくやっています。麻雀が初めての方もルールをご説明します。

㊦ 千駄木 5-38-3 (養源寺)

㊦ 月 1 回火曜 13:30~15:30

㊦ 無料

No.272

気功教室

㊦ どなたでも



㊦ 導引養生功を月3回練習しています。決まった動作を深く長くゆっくりな呼吸をしながら動く事で心身の調子を整えます。

㊦ 音羽 1-22-14 (音羽地域活動センター)

㊦ 月3回 火曜日 9:30~11:30

㊦ 1ヶ月 3,000円

No.273

小日向マージャンクラブ ㊦ どなたでも



㊦ 麻雀を始めてみたい方、久しぶりの方向けの健康麻雀の会です。経験者がサポートのもと麻雀を行います。

㊦ 小日向 1-18-22 (こびなたぼっこ※)

㊦ 第2・4水曜日 12:30~16:00

㊦ 200円/回

No.274

楽しいあみもの

㊦ どなたでも



㊦ 初めての方も経験のある方も一緒にお茶をしながら編み物でなごみませんか？手ぶら気ままにお越しください。

㊦ 大塚 6-18-1 (しゃべり間処かづさや)

㊦ 第1火曜日 10:00~12:00

㊦ 無料

No.275

こまじいスマホ教室 ㊦ どなたでも



㊦ 大学生を中心とした講師がスマホ操作のお悩みをお聞きします。

㊦ 本駒込 5-11-4 (こまじいのうち)

㊦ 第2水曜日 10:00~11:30

㊦ 100円/回

No.276

坂下テラス健康麻雀教室 ㊦ どなたでも



㊦ 健康増進のため頭を使って楽しく麻雀をする。初心者には丁寧に指導し、どなたも遠慮なく参加できる雰囲気大切にしている

㊦ 千駄木 3-45-4 (坂下テラス)

㊦ 月4~5回毎週水曜日 12時30分から15時まで

㊦ 無料

No.278

健康茶話会

㊦ どなたでも



㊦ お茶を飲みながら看護師に何でも気軽に相談できる居場所です。血圧測定、アロマテラピー、フットケアの対応もしております。

㊦ 千駄木 3-45-4 (坂下テラス)

㊦ 月2回 第1,3火曜日 10:30~12:30 (都合により第5火曜日に変更する場合有、祝日は休み)

㊦ 無料

No.279

脳トレ茶話会

㊦ 高齢者



㊦ 楽しく雑談しながら、脳トレプリント・歌・朗読など、頭の体操と声を出すことを目的としています。

㊦ 小日向 1-18-22 (こびなたぼっこ※)

㊦ 第2月曜日 14:00~16:00

㊦ 100円/回

No.280

四季会

㊦ どなたでも



㊦ 俳句の実作指導。参加者は俳句を持ち寄り、相互に互選。その後作品の鑑賞・感想をし、松澤が批評します。

㊦ 千駄木 2-11-9 (千駄木二丁目会館)

㊦ 第3・4日曜 13:00~16:00

㊦ 500円/回

No.281

談話室千駄木

㊦ どなたでも



㊦ 第2日曜は茶話会としておしゃべりを楽しみ第4日曜は講師や団体を呼んで一緒に歌ったりケア体操で身体を動かしたりするイベントを開催

㊦ 千駄木 5-19-2 (千駄木の郷 1 階「ラウンジらん」)

㊦ 第2・4日曜 13:30~15:00

㊦ 参加費 100 円/回

No.282

エンジョイ♪麻雀

㊦ どなたでも



㊦ 麻雀経験者の参加を歓迎。人気上昇中のMリーグのルールを部分採用しています。ゲームを楽しむ中で、互いにルールやマナーを確認し合い、参加者同士の交流を楽しみましょう。

㊦ 小日向 2-16-15 (文京福祉センター江戸川橋)

㊦ 水曜日・日曜日 12:45~17:00

㊦ 入会金 1,000 円 (ご入会時のみ)

参加費 1,000/月 年2回(4月/10月)集金 No.283

コーシャ千石ふれあいサロン

㊦ 高齢者



㊦ 文の京介護予防体操と歌

㊦ 千石 3-16-1 (コーシャハイム千石住宅集会室)

㊦ 毎週火・木曜日 10:00~11:30

㊦ 無料

No.284

白梅会

㊦ 高齢者



㊦ 転倒骨折予防体操

㊦ 春日 1-16-21

(文京シビックセンター4階シルバーセンター)

㊦ 毎週水曜日 (休日等により変更有) 9:30~12:00

㊦ 1,000 円/月

No.285

だるまさん

㊦ 高齢者



㊦ 区の転倒骨折予防教室のメンバーで立ち上げました。高齢者の生活を明るく、長く保てることを目的として介護・医療・生活でのおしゃべりや軽運動を行っています。

㊦ 大塚 1-4-1 (大塚地域活動センター)

㊦ 毎月第1月曜日 10:30~12:00 (第3月曜日開催の時もあり)

㊦ 100 円/回

No.286

