

# ふれあい いきいきサロン

社会福祉協議会では、ふれあい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？

Q:誰が？  
⇒地域の皆さんが

Q:例えば？  
⇒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:どのように？  
⇒主体的に

Q:誰のため？  
⇒地域の皆さんのです

Q:何をしているの？  
⇒交流による仲間作りや  
いきがいづくりの活動

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

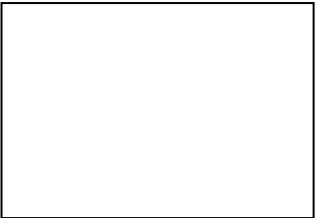
TEL : 03-5800-2942 FAX : 03-5800-2966

ホームページ <https://www.bunsyakyo.or.jp>

(令和7年10月改正)

# サロン案内表示

(例)

<b>サロン名</b>	<b>対象者</b>
	<b>内</b> 活動内容
	<b>場</b> 活動場所
	<b>時</b> 活動日時
	<b>費</b> 参加費
	<b>No.○</b>

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。

**対** 高齢者

みどり



**対** 障害者・児

あお



**対** 子ども・子育て中の親子

ピンク



**対** どなたでも

オレンジ



**○** 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

内 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。

会 後楽 2-5-1 (住友不動産飯田橋ファーストヒルズ集合所)  
時 第4火曜 14:30~16:30  
費 200円/回

No.1

## 文京碁友会サロン



### 高齢者

内 囲碁と談話で交流しています。ぜひご参加ください。

会 春日 1-16-21 4階 (シビックセンター和室)  
時 毎週木曜 13:00~16:00  
費 1ヶ月 200円

No.16

## フラワーサロン



### 障害者・児

内 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。

会 春日 2-19-3 (工房わかぎり)  
時 第1土曜 13:00~15:00  
費 200円/回

No.19

## つくしがい エアロ土筆会



### 高齢者

内 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。

会 春日 1-16-21 4階  
(シビックセンターシルバーホール)  
時 第1・2水曜 10:00~11:20  
費 200円/回

No.31

## こばとくらぶ



### 子育て中の親子

内 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・子育ち」を応援します。

会 湯島 2-11-15 (御靈社)  
時 第2木曜 10:00~12:00  
費 100円/回

No.15

## エアロさつき会



### 高齢者

内 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。

会 春日 2-9-5 (アカデミー茗台)  
時 月4回木曜 10:00~11:00  
費 200円/回

No.17

## いきいきサロンかとれあ

### 障害者・児



内 視覚障害者も健常者も、皆と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。

会 千石 1-4-3 (大原地域活動センター)  
時 第1・3水曜 13:00~17:00  
費 無料

No.28

## ラッコの会

### 子育て中の親子

内 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。



会 小石川 3-8-16 (ぶんたねこいしか和)  
時 第1木曜 10:00~11:30  
費 無料

No.34

## 水曜体操会



### 対高齢者

内 「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。

会 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

## 檸檬の会



### 対高齢者

内 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。

会 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

## エアロたんぽぽ



### 対高齢者

内 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。

会 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

## エアロつつじ



### 対高齢者

内 エアロビクスを通じてふれあいを楽しんでいます。ご参加お待ちしています。

会 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

## いきいき健康クラブ



### 対高齢者

内 元気で楽しく過ごせるように健康体操を中心地域の仲間づくりをしています。

会 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

## エンジョイ・せんだぎ

### 対高齢者



内 地域の方とパソコンとスマフォを楽しんでいます。

会 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 (スマフォ)

費 500円/回

No.47

## エアロゆり

### 対高齢者



内 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います。

会 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

## かよう教室

### 対高齢者



内 手芸とおしゃべりをみんなで楽しんでいます。ご参加お待ちしています。

会 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



会 春日 1-16-21 (シビックセンターシルバーホール) 等  
時 毎週月曜 10:00~11:30  
費 200円/回

## 対高齢者

内 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。

No.57

## ヨーガ 菩提樹



会 大塚 1-5-17 (大塚地域活動センター)  
時 毎週水曜 13:30~15:00  
費 1ヶ月 3,000円

## 対高齢者

内 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。

No.72

## あけぼの会



会 小石川 2-16-1 (いきいき礒川)  
時 毎週水曜 14:45~16:30  
費 1ヶ月 1,500円

## 対高齢者

内 健康体操を行っています。ご参加をお待ちしています。

No.81

## えぶろんの会



会 千石 1-4-3 (大原地域活動センター)  
時 第1水曜 13:30~15:00  
費 100円/回

## 対どなたでも

内 細長い色紙をくるくる巻いて花などを和紙に貼り付けて楽しむ紙手芸(ペーパークーリング)

No.85

## かるたの会



会 大塚 4-13-5 (かるた記念大塚会館)  
時 第2・4火曜 10:00~11:30  
費 1ヶ月 1,000円

## 対高齢者

内 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。

No.70

## 茗台さくら会



会 春日 2-9-5 (アカデミー茗台)  
時 第1・3火曜 10:00~11:30  
費 1ヶ月 1,000円

## 対高齢者

内 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。

No.79

## 吹矢・楽的



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

No.82

## 対高齢者

内 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。

## まつぼっくり



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



## 対高齢者

内 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。

No.88

## いきいき体操 本駒込

対象高齢者



内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。

会 本駒込 4-35-15 (勤労福祉会館)

時 第2・4木曜 10:30~11:30

費 3ヶ月 3,000円

No.89

## ばら



内 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。

会 小日向 1-18-22 (こびなたぼっこ※)

時 第2・4火曜 13:00~15:00

費 無料 (材料は自費又は持ち込み)

No.97

対象どなたでも

## 仲よし太極拳クラブ



内 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。

会 本駒込 3-22-4 (駒込地域活動センター)

時 原則第1・3木曜 10:00~11:30

費 700円/回

No.102

対象高齢者

## エアロひまわり



内 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す。地域の方の参加をお待ちしています。

会 千石 1-4-3 (大原地域活動センター)

時 毎週木曜 10:00~11:30

費 200円/回

No.120

## まりの会

対象高齢者



内 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。

会 小日向 2-16-15 (文京福祉センター江戸川橋)

時 毎週金曜 10:30~12:00

費 1ヶ月 3,000円

No.94

## おしゃべりカフェ

対象どなたでも



内 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。

会 本駒込 5-11-4 (こまじいのうち)

時 第2・4金曜 13:00~15:00

費 100円/回

No.98

## ふうせんかずら

対象どなたでも



内 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。終了後に作品を見せあったり、コーヒータイムも楽しい時間です。

会 千石 4-5-2 1階 (風のやすみば)

時 第3水曜 14:00~16:00

費 実費

No.109

## 根津ひまわりサロン

対象高齢者



内 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。お待ちしています。

会 根津 2-14-11 2階(細部小児科クリニック待合室)

時 第1木曜 13:30~15:30

費 100円/回

No.121

## さくら貯筋クラブ



### 対象高齢者

内 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。

会 千石 1-4-3 (大原地域活動センター)

時 毎週金曜 13:30~15:00

費 500円/回

No.128

## ゆうゆう



### 対象高齢者

内 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。

会 本郷 4-8-3 (文京区男女平等センター)

時 毎週火曜 19:00~21:00

費 1ヶ月 2,000円

No.134

## サークルひびき



### 対象どなたでも

内 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。

会 小日向 2-16-15 (文京福祉センター江戸川橋)

時 毎週火曜 10:00~12:00

費 200円/回

No.143

## 吹矢向丘



### 対象どなたでも

内 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ます。

会 向丘 1-20-8 (向丘地域活動センター)

時 毎週木曜 10:00~12:00

費 1ヶ月 500円

No.156

## ストレッチ ヨガ



### 対象高齢者

内 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。

会 大塚 4-13-5 (かるた記念大塚会館)

時 第1・2・4月曜 10:00~11:00 (8月はお休み)

費 1ヶ月 2,000円

No.130

## 湯うゆうの会



### 対象どなたでも

内 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。

会 湯島 3-29-10 1階デイルーム (ゆしまの郷)

時 原則第2・4土曜 10:00~11:00

費 100円/回

No.136

## みんなのサロン



### 対象どなたでも

内 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きます。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。

会 本郷 4-21-2 (本四集会所)

時 第3金曜 14:00~16:00

費 100円/回

No.152

## ～憩いの杜～地域サロン

### 対象どなたでも



内 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。

会 関口 1-14-12 (杜の癒しハウス文京関口)

時 第4日曜 11:00~12:00

費 無料

No.158

## かづさや+プラス



### 対象どなたでも

内 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ぐください。

会 大塚 6-18-1 (しゃべり間処かづさや)

時 毎週火曜 10:00~16:00

毎週水曜・木曜 10:00~12:00

料 無料

No.159

## 菜の花会



### 対象高齢者

内 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。

会 目白台 3-18-7 (目白台交流館)

時 第1・3火曜日 14:00~15:30

料 1ヶ月 2,000円

No.161

## 和楽の会



### 対象どなたでも

内 タンスの中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。

会 目白台 1-1-22 (松聲閣) / 庭園散策など

時 第4火曜 14:00~17:00 / その他月1回

料 無料

No.160

## ほっと、ひと息タイム

### 対象どなたでも



内 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!

会 本郷 2-4-1(Reなでしこ元町)

時 第4月曜 13:30~15:00

料 300円/回

No.162

## かづさや娯楽部

### 対象どなたでも



内 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!

会 大塚 6-18-1 (しゃべり間処かづさや)

時 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)

料 無料

No.166

## 座輪話～みんなが集まる場所～

### 対象子育て中の親子



内 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!

会 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※)

時 月2回不定期

料 100~1000円/回

No.169

## 本駒カーレットクラブ

### 対象高齢者



内 「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。

会 本駒込 4-35-15-323 (本駒自治会集会室)

時 第2・3・4・5金曜 10:00~12:00

料 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ご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

 費 100円/回

No.174

## たまご食堂



 どなたでも

 ご近所さんとちゃ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で、暮らしがもっと樂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2・4火曜 12:00~14:00

 費 100円/回

No.176

## まちの本棚



 どなたでも

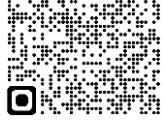
 子どもから大人までふらりと立ち寄って本を読んだり遊んだりお茶したりできるサロンです。本の貸し出しまさています。

 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

## 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 6-9-10 (大塚診療所3階)

 毎週金曜 10:00~13:00

 飲み物 1杯 50円~

No.181

## 追分サロン



 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

## 文京子育て俱楽部



 子育て中の親子

 夜8時までのこども食堂と空手教室による「夜間の学童保育」と9割が親子で参加する「日曜空手道俱楽部」を開催しています。

 千石 1-4-3 (大原地域活動センター) など

 毎週水曜 17:45~20:00

 費 1ヶ月 6000円(食事+道場へ引率+空手教室含む)

No.177

## 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 10:00~15:00

 無料

No.179

## 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

凡例:  対象  内容  会場  日時  費用

 No.\*問合せ番号

## Sunny's Cafe



### ④どなたでも

内 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？

会 白山 2-13-6 (ワークスペースさきちゃんち)

時 毎週火曜 10:00~12:00

費 無料

No.184

## ケアラーズカフェ ④子育て中の親子



内 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。

会 春日 1-16-21 (文京シビックセンター障害者会館)

時 月1・2回 平日 10:00~11:50

費 100円/回

No.191

## 千駄木びより



### ④どなたでも

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

会 千駄木 3-45-4(坂下テラス)

時 毎週火曜・水曜 10:30~15:00

費 無料

No.195

## ひなたサロン



### ④どなたでも

内 昔ながらの縁側のようにお茶を飲んだり本を読んだりとどなたでも自由に参加でき、交流を楽しむ場です。

会 小日向 1-18-22(こひなたぼっこ※)

時 毎週月曜・木曜 13:00~16:00

費 100円/回

No.202

## コスモス



### ④高齢者

内 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。

会 本駒込 3-22-4 (駒込地域活動センター)

時 毎週金曜 18:30~20:30

費 1ヶ月 4,000円 (1回 1,000円)

No.188

## 楠木ダイヤモンドクラブ ④高齢者



内 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。懇親会も大変好評。お立ち寄りください。

会 千石 3-3-7(氷川下つゆくさ荘)

時 第2・4木曜 10:00~12:00

費 1ヶ月 500円

No.192

## 文京ボッチャの会

### ④高齢者



内 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。

会 向丘 2-37-5(駒本小学校)

時 毎週日曜 15:00~17:00

費 無料

No.198

## おひさまアート

### ④どなたでも



内 15cm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。

会 本郷 3-4-3 9階 (ヒルズ884お茶ノ水ビル)

時 第4火曜 10:00~11:30

費 1000円/回 (材料費込み)

No.203

## 本駒茶話会



## 対象どなたでも

内 お茶を飲みながら和気藹々

会 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

No.204

## 動坂フリースペース

## 対象どなたでも



内 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。

会 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

No.206

## みんなの手作り空間サロン

## 対象どなたでも



内 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。

会 白山 2-13-6 (ワークスペースさきちゃんち)  
時 月2回 10:00~12:00  
費 無料

No.211

## 若草会

## 対象どなたでも



内 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。

会 向丘 1-20-8  
(向丘地域活動センター/アカデミー向丘)  
時 月3回水曜不定期 10:30~12:00  
費 1ヶ月 2,000円+入会金 1,000円

No.213

## 動坂まなびスペース

## 対象子育て中の親子



会 本駒込 4-21-7 (動坂テラス)  
時 毎週金曜 17:00~19:00  
費 無料

No.205

## なにしょっかクラブ

## 対象どなたでも



内 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。

会 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)  
時 月2回不定期 14:00~17:00  
費 無料 (イベント開催時は頂く場合あり)

No.210

## 哲学カフェ@さきちゃんち

## 対象どなたでも



内 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。

会 白山 2-13-6 (ワークスペースさきちゃんち)  
時 月1回不定期 14:00~16:00  
費 無料

No.212

## なでしこサロン

## 対象どなたでも



内 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！

会 本郷 2-4-1 (Re なでしこ元町)  
時 第3月曜 13:00~15:00  
費 100円/回

No.214

## やよいちゃんち



会 弥生 1-3-12

(東京聖テモテ教会内ホール)

時 第2土曜 13:00~15:00

費 無料

## ④子育て中の親子

内 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。



No.215

## ほんわかはぐ組



会 本郷 5-10-8(天理教谿郷分教会)

時 第1火曜 10:30~12:00

費 200円/回

## ④どなたでも

内 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。

No.218

## つゆくさカフェ



内 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。

会 千石 3-3-7 (氷川下つゆくさ荘)

時 毎週水・木、第1金曜 10:00~12:00

第2・4水曜 13:30~15:30

不定期火曜 10:00~12:00

費 100~200円/回

## ④どなたでも

No.222

## 目白台親子サロンほぐほぐ



## ④子育て中の親子

内 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。お待ちしています！

会 目白台 1-22-2 (ちんじゅの森ほぐほぐ)

時 毎週木曜 10:00~12:00

及び 第3木曜 13:00~15:00

費 100円/回

## ④子育て中の親子

No.224

## はじめての親子ヨガ ④子育て中の親子



内 赤ちゃんと一緒にできるヨガ(ベビートレヨガ)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。

会 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)

時 第2木曜 10:15~11:15

費 700円/回

No.216

## 絵とアイデアの教室ユニークスキッズ

## ④どなたでも



内 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標です。

会 千石 3-3-7 (氷川下つゆくさ荘)

時 第3木曜 13:30~17:00

費 大人 200円/回、子ども 100円/回

No.220

## おしゃべり広場

## ④高齢者



内 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。

会 千石 4-5-2 1階 (みやはら丸)

時 第2・4月曜 13:30~15:30

費 無料

No.223

## NEKKO

## ④子育て中の親子



内 五感を使って自然からたくさんのことを受け取りませんか。太陽の暖かさも雨も風も体で感じて歩きましょう。

会 白山 3-7-1 (小石川植物園)

時 毎週水曜 10:00~11:30

費 無料 (入園料は各自)

No.228

## Smile リトミック



内 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♪

会 本郷 3-10-18 (文京福祉センター湯島)

時 土曜・日曜・祝日不定期 午前中

費 1000円～1200円/回 (親子一組)



No.229

## 子育て中の親子

## 音と遊ぶ英語のうたとリトミック

### 子育て中の親子



内 ピアノの音に合わせ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。

会 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)

時 水曜不定期 10:00～11:00 または 13:00～15:00

費 900円/回

No.230

## あすなろ会(うたおう会)

### 高齢者



内 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。

会 大塚 2-20-1 (お茶の水女子大同窓会コモンズ4階)

時 第1水曜 13:30～15:00 (8月を除く)

費 1ヶ月 1,000円

No.231

## レッツ☆笑てがみ

### どなたでも



内 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。

会 小石川 3-8-16 (ぶんたねこいしか和)

時 第1・3木曜 14:00～17:00 (8月はお休み)

費 200円/回

No.233

## HAPPY♡音ひろば

### どなたでも



内 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

会 小石川 3-8-16 (ぶんたねこいしか和)

時 第1金曜 10:30～12:00

第2木曜 14:00～16:00

費 100円/回

No.235

## えんにち屋

### どなたでも



内 毎回お当番がテーマを決めて絵本の世界を味わいます。紙芝居や群読を楽しみましょう。

会 小石川 3-8-16 (ぶんたねこいしか和)

時 第3金曜 13:30～15:30

費 100円/回

No.232

## ちくちく倶楽部

### どなたでも



内 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。

会 小石川 3-8-16

(ぶんたねこいしか和)

時 第1・3月曜 13:00～16:00

費 無料

No.234

## ゆるヨーガ

### 高齢者



内 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。

会 根津 2-20-7 (不忍通りふれあい館)

時 月2回水曜不定期 10:45～11:45

費 200円/回

No.236

## かもしか会



### 対高齢者

内 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。

会 大塚 4-13-5 (かるた記念大塚会館)  
時 第1・2・3月曜 14:00~15:30  
費 1ヶ月 2,000円

No.237

## 朝ヨガ



### 対どなたでも

内 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♪

会 小石川 3-8-16 (ぶんたねこいしか和)  
時 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)  
費 500円/回

No.239

## みんなで体操



### 対高齢者

内 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。

会 本駒込 5-11-4 (こまじいのうち)  
時 第2・4金曜 10:15~11:15  
費 100円/回

No.243

## 根津さくら会



### 対高齢者

内 豊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。

会 根津 1-14-3 (根津交流館)  
時 毎週月曜 10:30~12:00  
費 1ヶ月 600円~1,000円

No.247

## みんな朗読サロン

### 対どなたでも



内 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！

会 本駒込 4-21-7 (動坂テラス)  
時 第3木曜 10:30~12:00  
費 100円/回

No.238

## 梨の木坂48

### 対どなたでも



内 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！

会 本郷 5-10-8 (天理教谿郷分教会)  
時 第4木曜 10:30~11:30  
費 100円/回

No.242

## ねずカフェ

### 対どなたでも



内 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！

会 根津 2-22-10 (まちの学び舎ねづくりや)  
時 第3火曜 15:00~16:00  
費 300円/回

No.246

## 体操のじかん

### 対どなたでも



内 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！

会 小日向 1-18-22 (こびなたぼっこ※)  
時 第1水曜 10:30~11:30  
費 100円/回

No.249

## わいわい健康クラブ (対)どなたでも



内 高齢者の健康と脳トレを目的に、カーレットを通じ交流を図っています。大会に向けて楽しく練習しています。

会 小石川 2-18-18 (礒川地域活動センター)

時 第1・3月曜 13:00~17:00

費 100円/回

## WakkaさんのFiberCafé (対)どなたでも



内 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?

会 白山 2-13-6

(ワークスペースさきちゃんち)

時 第4日曜 14:00~16:00

費 100円+材料費/回

No.250

## 手話ダンス「花藻会」 (対)高齢者



内 手話ダンスの練習で健康増進や仲間の交流を深めています。『男女平等センターまつり』にも年に1回参加しています。

会 本郷 4-15-14 (文京区民センター)

時 第2・3・4水曜 10:00~12:00

費 1ヶ月 500円

No.252

No.251

## つゆくさ荘おしゃべりランチ (対)どなたでも



内 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。

会 千石 3-3-7 (氷川下つゆくさ荘)

時 第2・4火曜 11:30~13:30

費 500円/回

No.254

## 文京貯筋クラブ 棕の会 (対)高齢者



内 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。

会 小石川 2-18-18 (礒川地域活動センター)

小石川 2-16-1 (いきいき礒川) ※不定期

時 月4回土曜 14:30~15:30

費 1ヶ月 2000円

No.255

## やさしいらくらくヨガ (対)どなたでも



内 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。

会 大塚 4-49-2 (大塚公園みどりの図書館)

時 第3日曜 10:00~11:10

(場所の都合で変更の場合あり)

費 1,000円/回

No.257

## たんぽぽの会 (対)高齢者



内 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。

会 千石 1-4-3 (大原地域活動センター)

時 毎週火曜 10:30~12:00

費 1ヶ月 1,200円

No.258

## リフレッシュヨガ (対)高齢者



内 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。

会 大塚 3-29-2 (文京スポーツセンター)

時 毎週木曜 10:00~12:00

費 1ヶ月 3,000円/入会金 1,000円

No.259

## むーさん工房



## 対象どなたでも

内 図工好き小学生も不得意だった大人も、気軽に色々や形で「描く・つくる」を味わいませんか？手ぶらでどうぞ。

会 白山 2-13-6 1階 (ワークスペースさきちゃんち)

時 月1回主に週末

費 1500円/回

No.260

## えほん読書会



## 対象どなたでも

内 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。

会 本駒込 4-21-7 (動坂テラス)

時 月1回土曜不定期 13:30~15:00

費 100円/回

No.262

## 汐見体操クラブ

## 対象高齢者



内 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。

会 千駄木 3-2-6 (汐見地域活動センター)

時 第1・3水曜 15:00~17:00

費 1ヶ月 3000円

No.261

## ボッチャで楽しむ会

## 対象どなたでも



内 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！

会 千石 1-4-3 (大原地域活動センター)

時 第2・4水曜 14:00~16:00

費 無料

No.263

## おたがいさま食堂せんごく



## 対象どなたでも

内 どなたでも参加できるランチ会を開催しています。

会 白山 2-13-6 1階 (ワークスペースさきちゃんち)

時 第4火曜・月末土曜 12:00~14:00

費 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

## 対象子育て中の親子



内 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。

会 大塚 3-29-2 (文京区スポーツセンター)

時 第3土曜 12:45~16:00

費 無料

No.265

## 動坂健康麻雀



## 対象どなたでも

内 みんなで和気あいあいと麻雀を楽しんでいます。

会 本駒込 4-21-7 (動坂テラス)

時 金曜 13:00~16:00

費 100円/回

No.266

## みなとカフェ

## 対象どなたでも



内 居場所におけるカフェの開催。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。

会 千石 4-5-2 (みやはら丸)

時 毎週月・水・金・土曜 10:00~

費 無料

No.267

## ぶんたね健康麻雀



### 対高齢者

内 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。

会 小石川 3-8-16 (ぶんたねこいしか和)

時 第1・4 土曜 12:00~15:00

費 100円/回

No.268

## 子育てサロンつくし 対子育て中の親子



内 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。

会 本郷 5-10-8 (天理教谿郷分教会)

時 第4金・土曜 10:00~12:00

費 500円/回※親子共に制作参加の場合は700円

No.270

## 上千わくわく会

### 対高齢者



内 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。

会 千駄木 5-38-3 (養源寺)

時 月2回火曜 13:30~15:30

費 無料

No.272

## 小日向マージャンクラブ

### 対どなたでも



内 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。

会 小日向 1-18-22 (こひなたぼっこ※)

時 第2・4水曜日 13:00~16:00

費 200円/回

No.274

## K&F カフェ ふくろう 対どなたでも



内 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。

会 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)

時 第2土曜 9:30~12:00

費 300円/回

No.269

## グリーンコート交流会

### 対高齢者



内 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。

会 本駒込 2-28-1 (グリーンコート集会室)

時 月1回不定期 13:30~15:30

費 200円/回

No.271

## 気功教室

### 対どなたでも



内 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。

会 音羽 1-22-14 (音羽地域活動センター)

時 月3回 火曜日 9:30~11:30

費 1ヶ月 3,000円

No.273

## 楽しいあみもの

### 対どなたでも



内 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。

会 大塚 6-18-1 (しゃべり間処かづさや)

時 第1又は2火曜日 10:00~12:00

費 無料

No.275

## こまじいスマホ教室

対象 どなたでも



内 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。

会 本駒込 5-11-4 (こまじいのうち)

時 第2水曜日 10:00~11:30

費 100円/回

No.276

## だれでもごはん会

対象 どなたでも



内 手作りランチを食べながら、  
楽しくおしゃべりしませんか?

会 本郷 2-4-1 倉田ビル 101 (Re な  
でしこ元町)

時 第4土曜日 12:00~14:00  
※変更の場合あり

費 中学生までのこどもは無料、大人 300円/回

No.277

