ふれあい
いきいきサロン

ふれあいいきいきサロンとは？

Q:誰が？
A:地域の皆さんが

Q:どのように？
A:主体的に

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づくりの活動

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　　対　対象者

内　活動内容

会　活動場所

時　活動日時

費　参加費

問　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。

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

注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

対 高齢者

内 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。

会 後楽 2-5-1
（住友不動産飯田橋ファーストヒルズ集会所）

時 第 4 火曜　14：30～16：30

費 200 円/回

問 野田　志ず子(3812-8356)

No.1

仲よし会サロン

対 高齢者

内 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友交を深めています。

会 本郷 1-18-5（喫茶店「亜珈」）

時 第 4 土曜　12：00～14：00

費 1,100 円/回

問 亀山　圭子（3811-6186）

No.4

こばとくらぶ

対 子育て中の親子

内 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。

会 湯島 2-11-15（御霊社）

時 第 2 木曜　10:00～12：00

費 100 円/回

問 金海　仁美（3812-3633）

No.15

文京碁友会サロン

対 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

問 荒木　一作（3812-2882）

No.16

エアロさつき会

対 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）
大塚 5-40-15（アカデミー音羽）

時 毎週木曜　10：00～11：30

費 200 円/回

問 松下　好子（3945-5177）

No.17

フラワーサロン

対 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

問 萩野　七恵（3812-3417）

No.19

きらら

対 どなたでも

内 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。

会 関口 3-16-15（東京カテドラル教会）

時 第 2 水曜 13:00～15:00、第 4 水曜 10:30～13:30

費 通常 200 円/回、料理教室 1,200 円/回

問 小池　規久子（090-4727-8171）

No.20

六七八会

対 どなたでも

内 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。

会 白山 1-29-10（白山東会館）

時 第 4 日曜　13:00～16:00

費 1,000 円（年会費）

問 相馬　ナミ子（3811-8007）

No.24

凡例：対 対象　内 内容　会 会場　時 日時　費 費用　問 問合せ電話番号　No.** 問合せ番号

ユ・リサロン

対 障害者・児

内 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。

会 音羽 1-22-14（音羽地域活動センター）
時 月 1 回木曜不定期　13：00～17：00
費 無料
問 鈴木　泰子（3941-7506）

No.26

いきいきサロンかとれあ

対 障害者・児

内 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。

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
問 矢向　敏子（090-2662-2755）

No.28

ふれあいダンスの会

対 高齢者

内 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。

会 春日 1-16-21 4 階
（シビックセンターシルバーホール）
時 隔週金曜　13:00～16:00（予定表あり）
費 500 円/回
問 伊東　洋（3813-0066）

No.30

エアロ土筆会（つくしかい）

対 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ます。新規会員募集中！

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　10：00～11：30
費 10 週 2,000 円
問 高野　勝江（5684-0616）

No.31

ラッコの会

対 子育て中の親子

内 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。

会 小石川 1-23-9（柳町児童館）
時 第 2 水曜　10：30～11：00（事前申込制）
費 無料
問 長谷川　浩美（5395-0644）

No.34

「歩く達人」友の会

対 高齢者

内 「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。

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 200 円/回
問 大森　照子（3821-6040）

No.35

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に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
問 谷中　則子（3827-8981）

No.41

エアロさくら

対 高齢者

内 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。

会 本駒込 3-22-4（駒込地域活動センター）
時 第 1・3・4・5 水曜　10：00～11：30
費 3 ヶ月 2,000 円
問 辻井　和香恵（3944-2062）

No.42

凡例：対 対象　内 内容　会 会場　時 日時　費 費用　問 問合せ電話番号　No.＊＊問合せ番号

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
問 助川　康子（3828-4042）

No.44

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
問 江尻　文代（090-5583-6693）

No.47

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
問 木村　和子（3813-0869）

No.48

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
問 大場　眞智子（090-2242-3649）

No.49

エアロつつじ会

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 200 円/回
問 谷脇　由利子（3827-0644）

No.52

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
問 亀田　弘子（090-1049-6518）

No.53

エアロ　すみれ

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。

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
問 久保　泰子（3813-0224）

No.57

音羽万華の会

対 高齢者

内 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。

会 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）
時 毎週月曜　13：30～15：00
費 1 ヶ月 3,000 円
問 伊藤　順子（3943-5616）

No.60

凡例：対 対象　内 内容　会 会場　時 日時　費 費用　問 問合せ電話番号　No.** 問合せ番号

あしたば会

対 高齢者

内 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ます。

会 小石川 2-16-1（いきいき礫川）
時 毎週土曜　13：00～14：30
費 1ヶ月 1,000 円
問 峯島　敦子（3811-7755）

No.66

かるたの会

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。

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
問 永井　加代子（6310-1017）

No.70

ヨーガ 菩提樹（ぼだいじゅ）

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。

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
問 真壁　清子（090-8859-9745）

No.72

大塚グリーン親睦会

対 高齢者

内 筋力アップ体操及び情報交換をしています。

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

No.74

茗台さくら会

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。

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
問 村上　弘道（3814-2095）

No.79

あけぼの会

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。

会 小石川 2-16-1（いきいき礫川）
時 毎週水曜　14：45～16：30
費 1ヶ月 1,000 円
問 斎藤　英夫（090-7716-1950）

No.81

吹矢 楽的

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。

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）
問 高倉　秀夫（3828-0313）

No.82

ランチ de おおつか

対 高齢者

内 食事と仲間との交流をとおして、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。

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

No.83

凡例：対 対象　内 内容　会 会場　時 日時　費 費用　問 問合せ電話番号　No.** 問合せ番号

えぷろんの会

対どなたでも

内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）

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
問斎藤　幹夫（3811-1269）　No.85

まつぼっくり

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。

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
問平井　好子（3944-6442）　No.88

いきいき体操　本駒込

対高齢者

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 4,000 円
問阿部　美智子（5832-6855）　No.89

あっぷっぷ

対どなたでも

内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。

会白山 3-7-1（小石川植物園）他
時月 1 回日曜不定期　13:30～16：30 頃
費無料
問水枝谷　奈央（090-2343-1043）　No.90

手ぬぐいこどもふく　ちくちく

対子育て中の親子

内手ぬぐい 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。

会直接お問い合わせください
時第 2・4 木曜　10:00～12:00
費無料　No.92
問秋葉美保(http:/ameblo.jp/chikuchiku-bunkyo)

まりの会

対高齢者

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
問早川　妙子（3943-2991）　No.94

ばら

対どなたでも

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 火曜　13：00～15:00
費無料（材料は自費又は持ち込み）
問吉岡　鏡子（3941-7685）　No.97

おしゃべりカフェ

対どなたでも

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
問雄川　千枝子（080-3411-0581）　No.98

凡例：対対象　内内容　会会場　時日時　費費用　問問合せ電話番号　No.**　問い合わせ番号

風のやすみば

対どなたでも

内おしゃべりを通じて地域の方々と交流を図ります。

会千石 4-5-2 1 階
（風のやすみば）

時毎週月曜
12：30～14：00

費飲食代実費

問加藤　由美子（3943-8155）　No.99

仲よし太極拳クラブ

対どなたでも

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）

時第 1・3 木曜　10：00～11：30

費500 円/回

問阿部　圭宏（090-4712-0080）　No.102

「食・人」ほっとサロン

対どなたでも

内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。

会本駒込 5-11-4（こまじいのうち）

時第 3 木曜　12:00～14:00

費300 円/回

問朱宮　千英子（3811-9759）　No.103

ふうせんかずら

対どなたでも

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。終了後に作品をみせあったり、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

問平野　由美子（080-8749-0806）　No.109

ワラビー

対子育て中の親子

内「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。

会千石 4-39-7（わでかくらぶ）

時第 1・3 金曜、不定期日曜　10：30～12：00

費無料

問堀込 泰三（warab.event@gmail.com）　No.111

エアロ　モンステラ

対高齢者

内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。

会本駒込 3-22-4
（駒込地域活動センター）

時毎週木曜　10：00～11：30

費200 円/回

問柏谷　規子（3813-2442）　No.113

エアロひまわり

対高齢者

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しょう。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

問尾方　孝子（090-2493-3071）　No.120

根津ひまわりサロン

対高齢者

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

問細部　千晴（6303-3162）　No.121

凡例：対対象　内内容　会会場　時日時　費費用　問問合せ電話番号　No.＊＊　問い合わせ番号

さくら貯筋クラブ

対 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
問 杉原　剛子（03-3944-9251）　No.128

ストレッチ　ヨガ

対 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　10:00～11:30（8 月はお休み）
費 1 ヶ月 2,000 円
問 良知　英美（3267-1249）　No.130

にんじんクラブ

対 どなたでも

内 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。

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 6 ヶ月 9,000 円
問 安東　聰子（3268-6192）　No.131

花鳥の会

対 どなたでも

内 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。

会 関口 1-45-15（日火江戸川橋ビル集会所）
時 第 2・4 日曜　14：00～16：00
費 無料
問 大岩　良至（090-8563-7320）　No.132

ゆうゆう

対 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 4,500 円
問 小池　幸子（5800-2465）　No.134

湯うゆうの会

対 どなたでも

内 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。

会 湯島 2-28-14（アカデミー湯島）
時 不定期　10：00～11：30
費 100 円/回
問 深田　雅子（3831-6852）　No.136

せんごくおしゃべりカフェ

対 どなたでも

内 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。

会 千石 4-5-2 水野ビル 1 階（風のやすみば）
時 第 3 土曜　14：00～16：00
費 ミニイベント、茶菓子代 300 円/回
問 野村　史子（090-2755-5514）　No.138

サークルひびき

対 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（福祉センター江戸川橋）
時 毎週火曜　10：00～12：00
費 300 円/回
問 宮本　正明（090-7718-5828）　No.143

凡例：対 対象　内 内容　会 会場　時 日時　費 費用　問 問合せ電話番号　No.＊＊問合せ番号

ままの木

対どなたでも

内木のような、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ニ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。

会千石 3 丁目(代表者自宅)等

時月 1～2 回不定期　10:00～14：00

費無料　No.148

問板倉　加耶（mamanoki.mamanowa@gmail.com）

おもちゃ図書館おひさま

対子育て中の親子

内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。

会千石 4-39-7（わでかくらぶ）

時第 1・3 水曜　10:00～12：30　費無料

問面来　美保（ohisama.bunkyo@gmail.com）　No.150

みんなのサロン

対どなたでも

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。茶話会をしながら仲間をつくり、支え合い、助け合っていける雰囲気を目指します。

会本郷 4-16-7（サロン sono 1 階）

時第 3 金曜　14:00～16：00

費100 円/回

問田村　八重子（090-4826-4974）　No.152

ヴェルディ会

対どなたでも

内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。

会大塚 5-40-15（アカデミー音羽）

時第 4 木曜日　13：30～16：00

費200 円/回

問緒方　靖憲（080-6544-8630）　No.155

吹矢向丘

対どなたでも

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きます。

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500 円/回

問尾藤　育美（090-4594-7074）　No.156

～憩いの杜～オレンジカフェ

対どなたでも

内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。

会 関口 1-14-12（杜の癒しハウス文京関口）

時第 2 土曜　14：00～16：00

費100 円/回

問加藤　祐太朗（5227-8835）　No.158

なごみ+プラス

対どなたでも

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。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。

会大塚 6-18-1（しゃべり間処かづさや）

時金曜以外毎日　10：00～16：00　費無料

問町田　直樹（090-1667-8710）　No.159

和楽の会

対どなたでも

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（松馨閣）／ 庭園散策など

時第 4 火曜 14：00～17：00 ／ その他月 1 回

費無料

問宮崎　美知子（3942-0780）　No.160

凡例：対対象　内内容　会会場　時日時　費費用　問問合せ電話番号　No.＊＊問合せ番号

菜の花会

対 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
費 1 ヶ月 1,500 円
問 楠井　和子（5395-9309）　No.161

いろいろアトリエ

対 どなたでも

内 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。

会 本郷 2-4-1（Re なでしこ元町）
時 第 4 月曜　13：00～15：00
費 500 円+材料費/回
問 杉原　佳子（090-7848-4358）　No.162

スターヨガ

対 高齢者

内 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。

会 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）
時 毎週日曜　10：00～11：45
費 1 ヶ月 2,000 円
問 浅田　満喜子（3947-3883）　No.165

かづさや娯楽部

対 どなたでも

内 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！

会 大塚 6-18-1（しゃべり間処かづさや）
時 毎週木曜　10：00～16：00
費 無料
問 町田　直樹（090-1667-8710）　No.166

座輪話～みんなが集まる場所～

対 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（福祉センター江戸川橋）
　小日向 1-8-22（こびなたぼっこ※）
時 月 2 回不定期　費 100～1000 円/回
問 本田　かおり（070-8320-9479）　No.169

本駒カーレットクラブ

対 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 1・2・3 金曜　10：00～12：00
費 無料
問 小野　秀明（090-1554-8754）　No.171

文京サーブ・コール

対 高齢者

内 コーラスを通じ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。

会 本郷 4-8-3（男女平等センター）
時 毎週土曜　14：00～16：00
費 1 ヶ月 3,000 円
問 宮田　宣義（3818-7067）　No.172

みんなのアルバム

対 どなたでも

内 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。

会 千駄木 3-15-6（文福亭）
時 月 1～2 回不定期
費 無料（「思い出カフェ」は参加費 100 円）
問 秋山　由佳子（akiyama@gmail.com）　No.173

凡例：対 対象　内 内容　会 会場　時 日時　費 費用　問 問合せ電話番号　No.＊＊問合せ番号

音羽カーレットクラブ　対どなたでも

内カーレット（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。

会音羽 1-22-14（音羽地域活動センター）
時毎週木曜　14：00～16：00
費100 円/回
問日浦　浩子（3946-2280）　No.174

文京子育て倶楽部　対子育て中の親子

内夜 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。

会千石 4-5-2（風のやすみば）など
時毎週水曜　17：45～20：00
費1 ヶ月 6000 円(食事＋道場へ引率＋空手教室含む)
問船戸　保志（3823-1878）　No.177

まちの本棚　対どなたでも

内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。

会白山 2-13-6（ワークスペースさきちゃんち）
時毎週水曜　13：00～17：00
費無料
問亀山　恒夫（070-5024-8716）　No.178

なごみカフェ　対どなたでも

内美味しいコーヒー、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。

会大塚 6-18-1（しゃべり間処かづさや）
時毎週金曜　10：00～16：00
費飲み物 1 杯 50 円～
問間瀬　恒子（3941-9588）　No.181

シルバーラビッツ　対どなたでも

内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。

会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)
時毎週金曜　13：00～17：00
費①500 円②200 円/回
問藤田　幸一（090-8589-0051）　No.183

Sunny’ Café　対どなたでも

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
問栗原　晴絵
（08065962573, haruekuwahara@gmail.com）　No.184

コスモス　対高齢者

内少人数のダンスサロンです。参加者お待ちしています。

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
問田中　久子（090-2535-3672）　No.188

こまじいカーレット　対どなたでも

内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！

会本駒込 5-11-4（こまじいのうち）
時第 2・4 水曜　13：00～15：00
費200 円/回
問近藤　美加子（070-6998-5114）　No.189

凡例：対対象　内内容　会会場　時日時　費費用　問問合せ電話番号　No.**問合せ番号

千石こじゃり

対 子育て中の親子

内 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。

会 千石 1-27-12(千石こじゃり)
時 第 2・4 水曜　10：00～12：00
費 100 円/回
問 高浜　直樹（070-6467-1223）　**No.191**

楠木ダイヤモンドクラブ

対 高齢者

内 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。

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
問 三上　壯介(3947-9638)　**No.192**

かきくけ子育てサロン

対 子育て中の親子

内 「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。

会 西片 2 丁目(西片のいえ)
時 第 3 火曜　10：00～12：00
費 100 円/回
問 鳩山　多加子(090-9968-6544)　**No.194**

千駄木びより

対 どなたでも

内 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？

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
問 菅　完治(090-8042-8160)　**No.195**

文京ボッチャの会

対 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
問 菅田　まさ子(070-4535-1170)　**No.198**

坂下学習室

対 子ども

内 小中高校生のための数学・英語の学習室です。

会 千駄木 3-45-4(坂下テラス)
時 毎週火曜　18：00～19：30
費 無料
問 菅　完治（info@rn-sakashita.org）　**No.199**

動坂上ゆるりと抹茶サロン

対 子育て中の親子

内 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。

会 千駄木 5-41-1 エクセル千駄木 1 階（くるみの里）
時 第 2・4 金曜　9:00～11:00
費 500 円/回
問 野間　美有紀（5937-1747）　**No.200**

Let's フレッシュヨガ

対 どなたでも

内 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。

会 千石 1-4-3(大原地域活動センター)
時 毎週日曜　13:00～15:00
費 入会金 1000 円　1 ヶ月 3000 円
問 西山　初男(5976-6984)　**No.201**

凡例：対 対象　内 内容　会 会場　時 日時　費 費用　問 問合せ電話番号　No.** 問合せ番号

ひなたサロン　対どなたでも

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　対どなたでも

内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。

会本郷 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　対どなたでも

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
問髙坂　和志（3824-5539）　No.204

動坂まなびスペース　対子ども

内小中高校生のための数学・英語の学習室です。

会本駒込 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　対どなたでも

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
問馬場　玲子(090-2209-8403)　No.206

花 eMu（ハナエム）　対どなたでも

内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。

会本駒込 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　対どなたでも

内第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トークタイムです♡

会本駒込 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

なにしよっかクラブ　対どなたでも

内それぞれがやってみたいこと実現したいことを話り合いどうしたらよいか考え動いてみる。

会白山 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

凡例：対対象　内内容　会会場　時日時　費費用　問問合せ電話番号　No.**問合せ番号

みんなの手作り空間サロン 対どなたでも

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 第 2・4 木曜　15：00～17：00
費 無料
問 桑久保　亜紀子（080-7572-0612）　**No.211**

哲学カフェ@さきちゃんち 対どなたでも

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 不定期　金曜　10：00～12：00
　　土曜　14：00～16：00
費 無料　**No.212**

若草会 対どなたでも

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 不定期水曜　10：30～12：00
費 2,000 円/月＋入会金 1,000 円
問 山内　美智子（3812-4788）　**No.213**

なでしこサロン 対どなたでも

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
問 浅井　久榮（h-asai@pm.highway.ne.jp）**No.214**

やよいちゃんち 対どなたでも

内 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お話ができる、親子で楽しく過ごせる場です。

会 文京区弥生 1-3-12（東京聖テモテ協会）
時 第 2 土曜　13：00～15：00
費 無料（イベント開催時は頂く場合あり）

はじめての親子ヨガ 対子育て中の親子

内 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。

会 白山 2-14-17(さきちゃんち petit)
　小石川 2-18-18（礫川地域活動センター）
時 週 1 不定期（土曜または日曜）　10：15～12：00
費 700 円/回
問 新井　美絵（090-4926-6715）　**No.216**

おひさま 0・1・2 対子育て中の親子

内 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。

会 小日向 1-18-22(こびなたぼっこ※)
時 第 1・3 水曜　10：00～12：00
費 無料
問 髙橋　直子（090-1420-3334）　**No.217**

ほっこり庵 対高齢者

内 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？

会 白山 2-13-6（ワークスペースさきちゃんち）
時 第 2・4 月曜　10：00～11：30
費 100 円/回
問 山口　雪範（090-5816-5707）　**No.219**

凡例：対 対象　内 内容　会 会場　時 日時　費 費用　問 問合せ電話番号　No.＊＊問合せ番号

絵とアイデアの教室ユニークスキッズ

対どなたでも

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的です。

会千石 3-3-7（氷川下つゆくさ荘）

時第 3 木曜　13：00～17：00

費500 円/回

問さいとう　みさ（090-9368-5454）　**No.220**

手芸愛好会

対どなたでも

内月 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ます。

会千石 1-16-7（原町町会事務所）

時第 3 月曜　13：30～16：00

費当日の材料費のみ

問瀬古　光子（3941-2556）　**No.221**

つゆくさカフェ

対どなたでも

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）

時毎週水曜　10：00～12：00

費100～200 円/回　（手作りイベント 500 円）

問野村　史子（090-2755-5514）　**No.222**

凡例：対対象　内内容　会会場　時日時　費費用　問問合せ電話番号　No.＊＊問合せ番号