

ふれあい いきいきサロン

～あなたの仲間に出会いに行こう～

ふれあいいきいきサロンとは 

誰が？
地域の皆さんが

誰のために？
地域の皆さんのため

どのように？
主体的に

何をしているの？
交流による仲間やいきがい
づくりの活動をしています

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など



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 <http://www.bunsyakyo.or.jp>

(令和元年7月改訂)

サロン案内表示 (例)

サロン名	② 対象者
	③ 活動内容
	④ 活動場所
	⑤ 活動日時
	⑥ 参加費
⑦ 問い合わせ先 (電話番号)	No. 〇

※**サロン名**は対象者ごとに色分けされています。

掲載は**問合せ番号**になっています。

② 高齢者

みどり



② 障害者・児

あお



② 子ども・子育て中の親子

ピンク



② どなたでも

オレンジ



⑧ 場合によって、開催場所や日時に変更もございます。一度お問合せ下さい。

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

麻雀さーくる本郷

㊦高齢者



㊦ 麻雀、おしゃべりで交流。健康で生き生きとした生活を目指しています。

㊦ 本郷 3-22-11 (麻雀店「泉」)

㊦ 毎週木・土曜 12:00~17:00

㊦ ~1,000 円/回

㊦ 高木 博史 (3811-6797) (3815-2021)

No.9

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。

㊦ アカデミー茗台 (春日 2-9-5)

または、アカデミー音羽 (大塚 5-40-15)

㊦ 毎週木曜 10:00~11:30

㊦ 200 円/回

㊦ 外山 敦子 (5802-4813)

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 1-5-5 (筑波大学附属大塚特別支援学校)

㊦ 第 1 土曜 13:00~15:00

㊦ 200 円/回

㊦ 藤田 満里子 (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回不定期木曜 13:00~17:00
- ㊦ 100円/回
- ㊦ 鈴木 泰子 (3941-7506)

No.26

ぬくぬく

㊦ 子育て中の親子



㊦ 世界中の面白いお話を、エプロンシアターと朗読や紙芝居でご紹介します。

- ㊦ 関口 3-16-15 (東京カテドラル教会)
- ㊦ 第2金曜 10:00~12:00
- ㊦ 100円/回
- ㊦ 安達 五子 (3269-6841)

No.27

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
- ㊦ 矢向 敏子 (090-2662-2755)

No.28

おたのしみサロン

㊦ 障害者・児



㊦ 肢体障害者を中心に外出するきっかけとして懇親会を開いています。仲間募集中です。

- ㊦ 小石川 2-18-18 (礪川地域活動センター)
- ㊦ 第2火曜 13:30~16:00
- ㊦ 100円/回
- ㊦ 清水 康子 (3814-6859)

No.29

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

つくしakai 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)
- ㊦ 毎週水曜 10:00~11:30
(曜日・会場が変わる場合があります。)
- ㊦ 10週 2,000円
- ㊦ 高野 勝江 (5684-0616)

No.31

ラッコの会

㊦ 子育て中の親子



㊦ 0歳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 1-23-6 (柳町こどもの森)
- ㊦ 月1回不定期 10:20~11:40
- ㊦ 無料
- ㊦ 長谷川 浩美 (5395-0644)

No.34

「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、茶話会を通して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

ひよこくらぶ

㊦子育て中の親子



㊦0歳から就学時前親子、プレママ歓迎します。自由に遊び交流します。

㊦根津 2-14-11 3階

(細部小児科ポケットランド)

㊦月・火・金 14:30~17:00

/水 12:00~17:00/土(第1・3) 12:00~17:00

※奇数月第3木曜院長によるお話し会 13:30~14:30

㊦1家族 100円/回

㊦細部 千晴 (080-9383-4792)

No.36

明るく元気になろう会

㊦高齢者



㊦転倒予防体操と楽しいおしゃべりをし、仲間づくりをしています。

㊦白山 1-29-10 (白山東会館)

㊦毎週水曜 10:00~12:00

㊦6ヶ月 3,000円(月500円相当)

㊦川島 明子 (3815-9921)

No.38

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

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



㊦季節を先取りしながらの作品作り。茶話会も楽しいひと時です。

㊦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

㊦500円/回

㊦助川 康子 (3828-4042)

No.44

千駄木クラブ「虹」

㊦高齢者



㊦色鉛筆画、散歩、おしゃべり等を楽しんでいます。

㊦千駄木 2-11-9 (千駄木二丁目会館)

㊦第1・3水曜 13:00~15:00

㊦500円/回

㊦田中 京子 (3824-0591)

No.46

エンジョイ・せんだぎ

㊦高齢者



㊦地域の方とパソコンを楽しんでいます。

㊦千駄木 2-11-9 (千駄木二丁目会館)

㊦第2・4水曜 10:00~12:00

㊦500円/回

㊦江尻 文代 (3821-3370)

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きます。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

メイの会

㊦高齢者



㊦ 筋トレ体操や談話等仲間との親睦を図っています。

- ㊦ 小日向 2-8-15 (ジャパンケアいきいき小日向)
㊦ 第1・3木曜 14:00~15:30
㊦ 3ヶ月 1,000 円
㊦ 岡 美保子 (3947-9334)

No.56

エアロ すみれ

㊦高齢者



㊦ エアロビクスを通し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。

- ㊦ 春日 1-16-21 (シビックセンターシルバーホール
又はアカデミー文京) 他
㊦ 毎週火曜他 10:00~11:30
㊦ 10 回分 2,000 円
㊦ 久保 泰子 (3813-0224)

No.57

音羽万華の会

㊦高齢者



㊦ 健康維持と増進のため皆と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)
㊦ 毎週月曜 13:30~15:00
㊦ 1ヶ月 3,000 円
㊦ 伊藤 順子 (3943-5616)

No.60

Gr.サクラ

㊦高齢者



㊦ 筋力向上トレーニングの体操をしながら、ふれあいを楽しんでいます。ご参加お待ちしております。

- ㊦ 大塚 4-50-1 (大塚みどりの郷6階デイルーム)
㊦ 毎週月曜 14:00~16:00
㊦ 無料
㊦ 櫻井 正彦 (3943-1835)

No.61

いきいきランチの会

㊦高齢者



㊦ 食事・仲間との交流を通して健康維持増進及び引きこもり予防を図っています。

㊦ 関口 2-3-18 (永泉寺)

㊦ 第1火曜 12:00~14:00

㊦ 800円(昼食代)/回

㊦ 松崎 志づゑ (3203-1742)

No.65

あしたば会

㊦高齢者



㊦ 健康体操、筋力向上トレーニングを通して、皆との交流を楽しんでいます。

㊦ 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

サークル・ドリーム

㊦高齢者



㊦ ふれあいダンスをとおして健康増進、楽しく和を広げています。初心者、どなたでも入会歓迎します。

㊦ 向丘 1-20-8(アカデミー向丘)

㊦ 毎週金曜 18:30~20:00

㊦ 1ヶ月3,000円

㊦ 服部 千鶴子 (080-1362-3025)

No.68

あやめ会

㊦高齢者



㊦ ラジオ体操、文の京体操、脳を鍛える大人の数字盤、輪投げ、コーラス、おしゃべり等々楽しんでいます。参加お待ちしています。

㊦ 本駒込 3-22-4 (駒込地域活動センター)

㊦ 第1・3火曜 10:00~12:00

㊦ 1ヶ月500円

㊦ 高村 昌子 (3821-7383)

No.69

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

㊦ 和久井 博子 (080-3416-8489)

No.70

いきいき体操 汐見

㊦高齢者



㊦ 体調に合わせて無理なく体を動かしたい方ご参加ください。

㊦ 千駄木 3-2-6 (汐見地域活動センター)

㊦ 毎週火曜 13:50~15:30

㊦ 1ヶ月500円

㊦ 佐藤 森枝 (3821-2369)

No.71

ヨガ 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



㊦ 姿勢を正してやさしいストレッチと筋トレ。転倒骨折を予防して快適に生活しましょう。

- ㊦ 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

ハッピーマンボ

㊦高齢者



㊦ 演歌に合わせてマンボダンスを踊って元気になって、心からハッピーになれる楽しい会です。

- ㊦ 本駒込 3-22-4 (駒込地域活動センター)
㊦ 第2・4月曜 10:00~11:30
㊦ 1ヶ月 650円
㊦ 西野 悦子 (3945-2949)

No.80

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
㊦ 齋藤 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。

- ㊦ 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

えぶろんの会

㊦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
㊦ 齋藤 幹夫 (3811-1269)

No.85

まつぼっくり

㊦高齢者



㊦ 健康体操を通して、会員の交流を図ります。

- ㊦ 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

いきいき体操 本駒込

㊦高齢者



㊦ 転倒骨折予防のための体操で元気になり、茶話会でおしゃべりを楽しみましょう。

㊦ 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
㊦ 若松 トヨ子 (3823-4035)

No.89

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。人と人がつながる場、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 回不定期 10:30~13:30 頃
- ㊦ 無料
- ㊦ 水枝谷 奈央 (090-2343-1043)

No.90

手ぬぐいこどもふく ちくちく



㊦未就園児と保護者(妊婦・保護者のみの参加も可能です)

㊦ 手ぬぐい 1 枚から子どもの服が作れます。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。

- ㊦ 根津 2-14-11 3 階 (細部小児科ポケットランド)
- ㊦ 第 2・4 木曜 10:00~12:00
- ㊦ 無料
- ㊦ 秋葉美保 <http://ameblo.jp/chikuchiku-bunkyo>

No.92

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作りを目指しませんか。

- ㊦ 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 2,500 円
- ㊦ 丸山 千眞子 (3947-7572)

No.94

ばら



㊦高齢者

㊦ 井戸端会議みたいなおしゃべりや、簡単な物づくりをして楽しい時間を過ごしています。

- ㊦ 大塚 1 丁目 (代表者自宅)
- ㊦ 月 2 回火曜 14:00~16:00
- ㊦ 100 円/回
- ㊦ 吉岡 鏡子 (3941-7685)

No.97

おしゃべりカフェ

㊦どなたで



㊦ 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の交流を図ります。

- ㊦ 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

- ㊦ 新沢 滋子 (3812-1727)

No.99

はづき

㊦高齢者



㊦ 体操や踊りをしながら地域の高齢者の方々と交流を図ります。

- ㊦ 白山 1-29-10 (白山東会館)
- ㊦ 第 1・3 金曜 10:00~11:30
- ㊦ 1 ヶ月 500 円
- ㊦ 藤岡 善子 (3815-1207)

No.101

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)
- ㊦ 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

ばびぶ☆ベビー ㊦子育て中の親子



㊦0.1.2歳児の親子(それ以上も可)を中心におしゃべりやランチをしています。ボランティアさん達が子供と遊んでくれるので、親同士の会話に花が咲く心地よい空間です。

㊦本駒込 5-11-4 (こまじいのうち)

㊦第2月曜 10:00~14:00

㊦100円/回

㊦渡邊正枝 (babibu_baby@yahoo.co.jp)

No.105

ゆる育カフェ ㊦子育て中の親子



㊦子育てについておしゃべりをしています。お子さまと一緒にどうぞ。

㊦関口 1-12-3 (みちこはうす)

㊦第4日曜(原則)10:00~12:00
※開催日を確認してください。

㊦無料

㊦新島 利佳 (michikohouseclub@yahoo.co.jp)

No.106

ふうせんかずら ㊦どなたでも



㊦ブリザードフラワーや押し花等を利用した物作りをします。

㊦千石 4-5-2 (風のやすみば)

㊦第3水曜 14:00~15:00

㊦実費

㊦平野 由美子 (080-8749-0806)

No.109

ガチャガチャバンド ㊦どなたでも



㊦ボールを使ったガンバルーン体操やレクリエーションダンスを通して、地域の方々と交流を深めます。

㊦本駒込 4-35-15 (勤労福祉会館 1階区民会議室)

㊦第1・2・4月曜 10:30~12:00

㊦1ヶ月1,000円

㊦大橋 千枝子 (090-1404-6410)

No.110

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

ハッピーマザーズ ㊦子育て中の親子



㊦子ども向けの、絵本の読み聞かせや手遊びをします。日頃の子育ての悩みを相談したり、おしゃべりタイムも楽しいですよ!!

㊦本駒込 3-22-4 (駒込地域活動センター)

㊦第4木曜 10:30~12:00 (8月は休会)

㊦無料

㊦佐藤 香美 (090-9812-8166)

No.115

小石川あそぶまなぶ

㊦小学生



㊦ ゲームなどをして遊びながら楽しく英語に親しみます。英語を入口に異文化に触れる機会を提供します。

㊦ 小石川 3-36-14 2階 (さきちゃんち)

㊦ 隔週金曜 16:00~17:30

㊦ 実費

㊦ 池永 富美子 (080-4736-0192)

No.118

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 3階 (細部小児科ポケットランド)

㊦ 第1木曜 13:30~15:30

㊦ 100円/回

㊦ 池田 政子 (080-9383-4792)

No.121

弥生リズム

㊦高齢者



㊦ 何歳になっても美しい体の線を保ち、リズムカルなステップを踏めるよう無理せず、健康寿命を重ねましょう。

㊦ 本郷 7-1-2 (文京総合体育館) 他

㊦ 毎週木曜 10:00~11:00

㊦ 1ヶ月1,500円

㊦ 久保 千恵子 (3818-2668)

No.122

文京あやめカフェ

㊦どなたでも



㊦ 認知症について気になっている方、理解したい方、ご本人と家族介護者の方の集いの場です。

㊦ 小日向 1-23-20 (グループホーム文京あやめ 4階)

㊦ 第1土曜 14:00~

㊦ カフェ100円+ミニイベント100円~/回

No.127

㊦ グループホーム文京あやめ 平田 (5940-0751)

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

㊦ 1ヶ月2,000円

㊦ 大和田 裕美 (090-2747-5717)

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月はお休みです)

㊦ 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日曜日 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。

㊦ 文京区本郷 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4,000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 3-29-10 (ゆしまの郷)

㊦ 第2・4土曜 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

子育てよろづサロン

㊦子育て中の親子



㊦ 子育て中の方、妊婦さんならどなたでも気楽に立ち寄れるサロンです。看護師がいますので簡単な健康相談や育児相談に

応じます。お気軽にお立ち寄りください。

㊦ 小石川 3-36-14 2階 (さきちゃんち)

㊦ 月1回木曜 10:00~13:30

㊦ 100円/回

㊦ 上田 麻理子 (080-4193-5988)

No.140

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。

㊦ 関口 1-14-12 (杜の癒しハウス文京関口)

㊦ 毎週火曜 10:00~12:00

㊦ 300円/回

㊦ 宮本 正明 (090-7718-5828)

No.143

ままの木

㊦子育て中の親子



㊦ 木のような、しっかりと自分の幹=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、真実を学ぶお話を開催しております。

㊦ 千石3丁目(代表者自宅)※詳細はお問合せください

㊦ 月1~2回不定期 10:00~14:00

㊦ 300円~1,000円/回

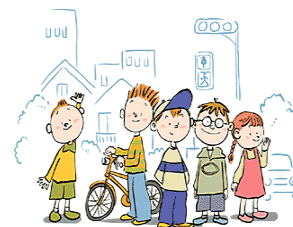
㊦ 300円~1,000円/回

㊦ 板倉 加耶 (omamehouse@gmail.com)

No.148

Kohya-ren (向彌連)

㊦どなたでも



㊦ 成長につれ地域と疎遠になる子ども達。そんな子ども達同士、また、子どもと地域の大人達との交流の場です。

㊦ 東京大学内テニスコート (弥生キャンパス)

㊦ 第1・3土曜(コートの予約の関係上変更の場合あり)

㊦ 無料(道具などは各自持参のこと)

㊦ 小泉 清志 (<http://facebook.com/kohyaren>)

No.149

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**

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 4-16-6 1階 (東京 ENGAWA)

㊦ 第3金曜 14:00~16:00

㊦ 100円/回

㊦ 田村 八重子 (090-4826-4974) **No.152**

ゆったり島キッズ

㊦子育て中の親子



㊦ ママがひとりぼっちになりがちな夕方の時間をハッピーに！遊んで、食べて、楽しさ、温かさを感じる場所をつくりませんか。(夕食持参)詳しくはHPをチェック！おもちゃ無料貸出OK！

㊦ 湯島 2-28-14 (湯島在宅サービスセンター)

㊦ 第1・3月曜 16:00~18:00

㊦ 基本 100円/回

㊦ 狭田 知美 (yushimakids@outlook.jp) **No.153**

湯島おしゃべり会

㊦高齢者



㊦ お茶とお菓子を楽しみながらおしゃべりをして、交流を深めています。

㊦ 湯島 2-11-15 (御霊社 社務所) ※階段あり

㊦ 月1回火曜 14:00~16:00

㊦ 無料

㊦ 雨貝 安代 (3814-0578) **No.154**

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 6-9-10 大塚診療所 3階 (だんだんひろば)

㊦ 第4木曜日 13:30~16:00

㊦ 200円/回

㊦ 緒方 靖憲 (080-6544-8630) **No.155**

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

㊦ 1,000円/回

㊦ 尾藤 育美 (090-4594-7074) **No.156**

～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 祐太郎 (5227-8835) **No.158**

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 6-9-10 大塚診療所 3階 (だんだんひろば)

㊦ 毎週金曜 13:00~16:00

㊦ 無料

㊦ 町田 直樹 (090-1667-8710) **No.159**

綸子の会

㊦ 高齢者



㊦ 着付けやリメイクを通して交流の輪を広めています。またストレッチなども行い自分の体について知り、元気に暮らせるように一緒に学びおしゃべりしましょう。

- ㊦ 目白台 1-1-22 (松馨閣) / 関口 2 丁目 (代表者宅)
- ㊦ 第 3 水曜 10:00~11:30 / 第 4 水曜 14:00~17:00
- ㊦ 無料
- ㊦ 野口 真由美 (3941-5964) **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 2,000 円
- ㊦ 佐藤 節恵 (3941-6416) **No.161**

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。

㊦ 大塚 5・6 丁目 (だんだんひろば / 大塚北交流館など)

- ㊦ 第 2 木曜 14:00~16:00
- ㊦ 500 円+材料費/回
- ㊦ 杉原 佳子 (090-7848-4358) **No.162**

街中談話室

㊦ 高齢者



㊦ 脳トレや草花の鉢植え替えなど様々な話題を中心に、お茶を飲みながら交流を行っています。

- ㊦ 関口 1-14-1 (玉露園喫茶室)
- ㊦ 第 3 日曜 14:00~16:00
- ㊦ 500 円/回
- ㊦ 浅野 和夫 (3202-1980) **No.163**

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 (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
- ㊦ 古谷 泉 (090-4626-1274) **No.165**

井戸端プレイルーム

㊦ 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 6-9-10 大塚診療所 3 階 (だんだんひろば)
- ㊦ 第 4 土曜 10:00~12:00
- ㊦ 無料
- ㊦ 町田 直樹 (090-1667-8710) **No.166**

子育てママ応援サロン ㊦ 子育て中の親子



㊦ 子育て中の親子が気軽に遊んだり交流したりできる場です。整体師がいますので産後の身体に関するご相談もどうぞ。

- ㊦ 小石川 3-36-14 2 階 (さきちゃんち)
- ㊦ 第 2 金曜 10:00~15:00
- ㊦ 無料
- ㊦ 下田 武志 (080-9817-4121) **No.168**

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)
- ㊦ 不定期
- ㊦ 100~1000 円/回
- ㊦ 本田 かおり (070-5283-3091) **No.169**

ながやがや!!

㊦どなたでも



㊦子育て世代を中心に、お茶をのみながらおしゃべりをしたり、のんびり本を読んだり。家以外の「居場所」としてくつろいでください。

㊦千駄木 5-17-3 (谷根千〈記憶の蔵〉)

㊦第2・4水曜 11:30~15:00

㊦100円/回

No.170

㊦安達 睦 (<https://623seisakuinkai.com>)

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・4金曜 10:00~12:00

㊦無料

㊦小野 秀明 (090-1554-8754)

No.171

文京サブ・コール

㊦高齢者



㊦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。

㊦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

㊦横山 良子 (3945-6119)

No.172

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。

㊦本駒込 2丁目 (キーベース)

㊦月1~2回不定期

㊦無料 (「思い出カフェ」は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) を通じて交流を図るクラブです。健康新スポーツカーレットと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

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 (追分事務所)

㊦不定期日曜 14:00~15:00

㊦無料

㊦小林 益夫 (03-3813-5683)

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で、暮らしがもっと楽しくなることを目指します。

㊦千石 4-41-3 2階 (千石たまご荘)

㊦毎週木曜 11:30~13:30

㊦300円/回

㊦倉持 歩 (info@1000eggs.com)

No.176

文京子育て倶楽部

㊦子育て中の親子



㊦夜9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。

㊦本駒込 3-28-9 1階 (風のやすみば)

㊦毎週水曜 17:45~21:00

㊦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

子どものまちな本棚

㊦子育て中の親子



㊦ 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。

㊦ 小石川 3-36-14 2階 (さきちゃんち)

㊦ 毎週水曜 10:00~15:00

㊦ 無料

㊦ 亀山 恒夫 (070-5024-8716)

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。

㊦ 小石川 3-36-14 2階 (さきちゃんち)

㊦ 毎週日曜 10:00~15:00

㊦ 100円/回 (運営協力金)

㊦ 及川 敬子 (090-9309-7475)

No.179

つどいの場 風

㊦どなたでも



㊦ 頭の体操、指の運動、そして楽しい会話のマージャンです。初心者・男性大歓迎!!

㊦ 千石 4-5-2 1階 (風のやすみば)

㊦ 毎週土曜 10:00~12:00

㊦ 300円/回 (お茶、お菓子付き)

㊦ 加藤 良彦 (3943-8155)

No.180

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 (だんだんひろば)

㊦ 毎週金曜 10:00~13:00

㊦ 飲み物1杯50円~

㊦ 間瀬 恒子 (3941-9588)

No.181

キーベースのしごと部屋

㊦どなたでも



㊦ 地域の居場所と就労継続支援事業所の間となるような、働きづらさや生きづらさを抱える人たちが、地域と

交流しながら「仕事をする事」を考えることの応援、機会の提供を目的とした活動を行います。

㊦ 本駒込 2丁目 (キーベース)

㊦ 毎週金曜日 13:00~15:00

㊦ 無料

㊦ 高野 知司 (090-7733-3347)

No.184

コントラクトブリッジ・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' Cafe

㊦子育て中の親子



㊦ ご飯を炊いてコーヒーやお茶と一緒にお待ちしています。ランチやちょっと一息つきにどなたでもお越しください。

㊦ 千石 4-41-3 2階 (千石たまご荘)

㊦ 月2回第2・4火曜 11:00~14:00

㊦ 無料

㊦ 栗原 晴絵

(08065962573, haruekuwahara@gmail.com)

No.184

KO MY KO

㊦子育て中の親子



㊦ 子育て中の方、プレママ、誰でも気軽に集まれる場所。Let's try and smile! フォトスクラップ・座談会・子育てセミナー他、楽しいイベントを企画し、お待ちしております。

㊦ 大塚 6-15-3 (大塚北会館)

㊦ 月2回不定期 10:00~12:30

㊦ 500円/回

㊦ 佐藤 亜紀 (aki.sato9917@gmail.com)

No.185

t an e p p o

㊦子育て中の親子



㊦ 「ママが」子連れで楽しい！参加者の「スキ」に合わせた企画でおでかけのキッカケづくり。子連れヨガ、えほんあそび他

㊦ 千石 1-4-3 (大原地域活動センター)

㊦ 不定期 10:00~11:00

㊦ 1000 円/回 **No.186**

㊦ 首藤 響子 (mamasapuri0601@gmail.com)

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

ほっこり広場

㊦どなたでも



㊦ 食を通じて、地域の方々と交流し、楽しいひとときを過ごしています。不定期開催ですので、ご興味のある方はぜひ、お気軽にお問合せください。

㊦ 向丘 1-19-1 (文京学院大学内 まちラボ)

㊦ 月 1 不定期 p m

㊦ 100~300 円/回

㊦ 瀧口 美千代 (090-4532-5955)

No.187

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

