

# 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。

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？

⇒地域の皆さんのため

Q:何をしているの？

⇒交流による仲間作りや  
いきがいつくりの活動

社会福祉法人 文京区社会福祉協議会

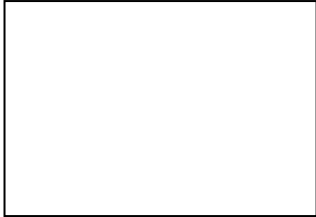
文京区本郷 4-15-14 文京区民センター4F

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

ホームページ <https://www.bunsyakyo.or.jp>

(令和6年8月改正)

# サロン案内表示 (例)

<b>サロン名</b>	② 対象者
	④ 活動内容
	⑤ 活動場所
	⑥ 活動日時
	⑦ 参加費
⑧ 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。

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



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

㊦ 佐藤 芳江(3813-8017)

No.1

## こぼとくらぶ



㊦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

㊦ 金海 仁美(090-8874-4665)

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)

㊦ 月4回木曜 10:00~11:00

㊦ 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

## 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

㊦ 吉田 美奈子(090-4052-2401)

No.28

## 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

㊦ 高野 勝江(5684-0616)

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

㊦ 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)

㊦第1・2水曜 10:30~12:00

㊦200円/回

㊦大森 照子 (3821-6040)

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)

㊦毎週水曜 13:30~15:00

㊦200円/回

㊦谷中 則子 (3827-8981)

No.41

## 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

㊦高橋 キミ子 (090-4126-2627)

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**

## 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**

## 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  
㊦ 第2金曜 11:30~12:30 (原則)  
㊦ 900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

㊦ 斎藤 幹夫（3811-1269）

No.85

## 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

## 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 3,000円

㊦ 阿部 美智子（5832-6855）

No.89

## あつぷつぶ

㊦ 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、ゆったり行っていきます。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

㊦ 井田 エミ子（3945-1615）

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

## 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

㊦ 奥村 憲一（090-4392-4269）

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

㊦ 阿部 圭宏（090-4712-0080）

No.102

## 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 (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

## 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

㊦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 (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

## 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室)

㊦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 2,000円

㊦小池 幸子 (5800-2465)

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わります。

㊦湯島 3-29-10 1階デイルーム (ゆしまの郷)

㊦不定期 10:00~11:30

㊦100円/回

㊦深田 雅子 (3831-6852)

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・生きがいづくりを目指しています。

㊦ 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

㊦ 宮本 正明 (090-7718-5828)

No.143

## 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

㊦ 田村 八重子 (090-7505-0808)

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

## ~憩いの杜~オレンジカフェ

㊦どなたでも



㊦ 手足の運動、健康体操、パタカラ体操、梅干し体操など施設で行っている体操を地域の皆さんと一緒に取り組んでいます。地域の皆様の憩いの場となれるような場所を目指しています。

㊦ 関口 1-14-12 (杜の癒しハウス文京関口)

㊦ 第4日曜 14:00~15:00

㊦ 100 円/回

㊦ 森山 友貴/吉野 葉奈 (03-5227-8835)

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。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

㊦ 大和田 裕美 (090-2747-5717)

No.159

## 和楽の会

㊦どなたでも



㊦ 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。

㊦ 目白台 1-1-22 (松聲閣) / 庭園散策など

㊦ 第4火曜 14:00~17:00 / その他月1回

㊦ 無料

㊦ 宮崎 美知代 (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2,000円

㊦ 楠井 和子 (5395-9309)

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

㊦ 杉原 佳子 (ateliernest0@gmail.com)

No.162



## 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 (文京スポーツセンター)

㊦ 毎週日曜 10:00~11:30

㊦ 1ヶ月 3,000円

㊦ 浅田 満喜子 (3947-3883)

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

㊦ 臼井 美知子 (090-8045-2589)

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

㊦ 本田 香緒利 (070-8320-9479)

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 (090-1544-8754)

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) を通じ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

㊦ 100円/回

㊦ 鎌田 智子 (090-2222-9489)

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

㊦ 八田 美智子 (3812-3178)

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2・4火曜 12:00~14:00

㊦ 100円/回

㊦ 中村 成一 (090-6176-2297)

No.176

## 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 1階 (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)

<https://sakichanchi.org>

㊦ 月 2 回不定期 14:00~17:00

㊦ 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。

㊦ 千石 3-5-15 (TUMMY)

㊦ 毎週火曜 10:00~15:00

㊦ 無料

㊦ 及川 敬子 (090-9309-7475)

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~

㊦ 間瀬 恒子 (3941-9588)

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

㊦ 藤田 幸一 (090-8589-0051)

No.183

## Sunny's 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

㊦ 栞原 晴絵

No.184

(080-6596-2573/haruekuwahara@gmail.com)

## 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

㊦ 1ヶ月 4,000 円 (1回 1,000 円)

㊦ 田中 久子 (090-2535-3672)

No.188

## 千石こじャり

㊦ 子育て中の親子



㊦ 第 2 水曜日は子どもの発達支援、第 4 水曜日は赤ちゃんをメインテーマに、おもちゃが沢山の空間で、うちの子もよその子も一緒に遊びましょう。保育士スタッフ常駐で、子育て相談もお気軽に!

㊦ 千石 1-27-12 (文京子育て不動産)

㊦ 第 2・4 水曜 10:00~11:30

㊦ 100 円/回

No.191

㊦ 高浜 直樹 (070-6467-1223/709.com@gmail.com)

## 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。フレイル予防に繋がると思います。

㊦ 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

## ゆうゆうクラブ

㊦ 高齢者



㊦ 後期高齢者向けの介護予防体操と脳トレを行っています。皆さんと楽しく活動しています。

- ㊦ 千石 1-4-3 (大原地域活動センター)  
㊦ 月 3 回木曜不定期 13:30~15:00  
㊦ 1ヶ月 1,500円  
㊦ 清水 弘 (3811-4471)

No.193

## 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  
㊦ 小林 一夫 (080-1178-4180)

No.198

## 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  
㊦ 荒木 忠節 (kobinatabocco@gmail.com)

No.202

## おひさまアート

㊦ どなたでも



㊦ 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。

- ㊦ 本郷 3-4-3 9階 (ヒルズ 884 お茶ノ水ビル)  
㊦ 第4火曜 10:00~11:30  
㊦ 1000円/回 (材料費込み)  
㊦ 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)  
㊦ 第4金曜 13:00~14:00  
㊦ 500円/回  
㊦ 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)  
㊦ 毎週金曜 18:00~19:30  
㊦ 無料  
㊦ 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)  
㊦ 毎週月曜~土曜 13:00~17:00  
㊦ 100円/回  
㊦ 馬場 玲子 (090-2209-8403)

No.206

## まちの保健室

㊦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、お散歩を開催します。

㊦本駒込 4-21-7(動坂テラス)

㊦第1・3金曜 10:00~12:00

㊦100円/回(お茶代)

㊦秋葉 朋美

([dozaka.terrace@gmail.com](mailto:dozaka.terrace@gmail.com))

**No.208**

## 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)

㊦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 10:00~12:00

㊦無料

㊦桑久保 亜紀子(080-7572-0612)

**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

㊦迫井 紀子(sakichanchi.tetsugaku@gmail.com)

**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

㊦1ヶ月2,000円+入会金1,000円

㊦山内 美智子(3812-4788)

**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

㊦浅井 久榮(h-asai@pm.highway.ne.jp)

**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

㊦相川 洋子(公式LINE)



**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)

㊦第2木曜 10:15~11:15

㊦700円/回

㊦新井 美絵(090-4926-6715)

**No.216**

## ほんわかほぐ組

㊤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

㊤荒木 尚子 (090-2521-0209)

No.218

## 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標です。

㊤千石 3-3-7 (氷川下つゆくさ荘)

㊤第3木曜 13:30~17:00

㊤大人200円/回、子ども100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・木曜 10:00~12:00

13:30~15:30

不定期金曜 10:00~12:00

㊤100~200円/回

㊤野村 史子 (090-2755-5514)

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 (風のやすみば)

㊤第2・4月曜 13:30~15:30

㊤無料

㊤田中 福子 (090-9016-9705)

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

㊤弘世 京子 (oyako.hoguhogu@gmail.com)

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お話を聞き取りませんか。太陽の暖かさも雨も風も体で感じて歩きましょう。

㊤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)

㊤うえむら ゆうこ

(bunkyonekko@gmail.com)

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

㊤800円/回 (親子一組)

㊤駒 美菜 (公式LINE)



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

㊤甲斐 玲子 (cfred-kai@t.vodafone.ne.jp)

## あすなる会(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)  
㊦1ヶ月 1,000円  
㊦町井 かをる (3944-2418) **No.231**

## えんにち屋 ㊦どなたでも



㊦大人が読んでも心に響く、素敵な絵本を紹介しします。毎回ユニークなプログラムで、一緒に味わいましょう。

㊦小石川 3-8-16 (ぶんたねこいしか和)  
㊦第1金曜 13:00~15:00  
㊦無料  
㊦木村 みえこ (090-4601-0965) **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  
㊦中野 幸恵 (090-6540-0979) **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  
㊦伊藤 恵美子 (090-6127-7377) **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2・5木曜 14:00~16:00  
㊦100円/回  
㊦茅原 敦子 (5684-0620) **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  
㊦ぎま 洋子 (3823-8105) **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  
㊦1ヶ月 2,000円  
㊦田中 (3944-7225) **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  
㊦網島 康子 (090-7847-9760) **No.238**

## 朝ヨガ

㊦ 高齢者



㊦ 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

㊦ おばた (saishonoyoga@gmail.com)

**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

㊦ 松本 洋子 (3811-6755)

**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

㊦ 小山 敬子 (080-5079-1951)

**No.243**

## 文京区パーキンソン病友の会

㊦ どなたでも



㊦ パーキンソン病患者とその家族。パーキンソン病に理解のある方募集。リハビリを中心にした軽い体操を行い、新しい薬や治療法の情報交換。希望のもてる生き方を考える会にしたい。

㊦ 春日 1-16-21 (シビックセンター)

㊦ 第 3 木曜 13:30~15:30

㊦ 年会費 6,000 円 + 入会金 1,000 円

㊦ 松井 理恵 (3946-6271)

**No.245**

## 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

㊦ 高齢者あんしん相談センター本富士分室  
(3813-7888)

**No.246**

## 根津さくら会

㊦ 高齢者



㊦ 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。

㊦ 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

㊦ 清水 恭子 (090-3965-5498)

**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

㊦ 山下 直子 (naotan@fg-khn.jp)

**No.249**

## わいわい健康クラブ

㊦ どなたでも



㊦ 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。

㊦ 小石川 2-18-18 (礪川地域活動センター)

㊦ 第 1・3 月曜 13:00~17:00

㊦ 100 円/回

㊦ 大勝 文仁 (6886-7104)

**No.250**

## Wakka さんの FiberCafé ㊦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

㊦ 若狭 芙実 ([chiifoa45rpm@t.vodafone.ne.jp](mailto:chiifoa45rpm@t.vodafone.ne.jp))

**No.251**

## 手話ダンス「花藻会」

㊦ 高齢者



㊦ 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。

㊦ 本郷 4-8-3 (男女平等センター)

㊦ 第 2・3・4 水曜 10:00~12:00

㊦ 1 ヶ月 500 円

㊦ 加田 栄枝 (3832-7486)

**No.252**

## 音羽太極拳クラブ ㊦どなたでも



㊦ ゆっくりとした運動で体力向上、健康増進に役立ち、誰にでもできる健康運動の太極拳です。

㊦ 小日向 2-16-15 (文京福祉センター江戸川橋)

㊦ 毎週金曜 10:00~12:00

㊦ 1 ヶ月 2,000 円+入会金 1,000 円

㊦ 星谷 澄子 (090-9686-8700)

**No.253**

## 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**

㊦ 小笠原 京子 ([kyoko.ogasawara@icloud.com](mailto:kyoko.ogasawara@icloud.com))

## 文京貯筋クラブ 棕の会 ㊦ 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 3 回土曜不定期 14:30~15:30

㊦ 1 ヶ月 2500 円

㊦ 安藤 典子 (3814-7009)

**No.255**

