



サロン縁じょい田端駅通り商店街

# や た ぼ し 谷田橋

# サ ロ ン



## カフェサロン「だれでも居場所」



- \*開催時間：毎週月・水・金曜日 午前10時～午後4時
- \*おいしい飲み物いろいろあります
- \*運営：ボランティアグループ「りゅうのすけくん茶論」他

下記予定以外に社協職員による「なんでも相談」を行っています。  
各プログラムの詳細は裏面をご覧ください。



	月	水	金
第1	<u>木のおもちゃサロン</u> 10:30～12:00	<u>だれでも居場所</u> 10:00～16:00	<u>うたごえサロン</u> 13:30～15:30
第2	<u>赤羽会</u> 13:00～16:00	<u>笑いヨガ</u> 11:00～12:00	<u>たのしいストレッチ</u> 13:30～14:30
第3	<u>赤ちゃんのおはなし会</u> 11:00～12:00	<u>脳トレゲームカーレット</u> 13:30～15:30	<u>谷田橋はくちょうサロン</u> 13:30～15:00
第4	<u>だれでも居場所</u> 10:00～16:00	<u>おべんとご一緒デー</u> 12:00～13:00	<u>健康麻雀・教室</u> 13:15～15:15

縁じょい田端駅通り商店街 愛称：谷田橋サロン  
オープン：毎週月・水・金 10時～16時 \*祝祭日はお休み  
場所：北区田端 2-1-15 リバール田端1F

【お問合せ】  
北区社会福祉協議会  
Tel 03-3905-6653

各プログラムについての詳細は谷田橋サロンスタッフまでお尋ねください。

# や た ぼ し 谷田橋サロン プログラム詳細

## カフェサロン「だれでも居場所」

### カフェサロン「だれでも居場所」

お茶やおしゃべりをお楽しみいただけるほか、暮らしの中での困りごと相談もできます。お散歩やお買い物の休憩に、ご友人との待ち合わせに、トイレや赤ちゃんのおむつ替えにも。どうぞお気軽にお立ち寄りください。

\*開催時間：毎週月・水・金曜日 午前 10 時～午後 4 時（占いは 1 時まで）

\*メニュー：コーヒー・紅茶 100 円（お菓子つき）／麦茶・健康に良いハーブティー（無料）

\*運営：ボランティアグループ「りゅうのすけくん茶論」他



## 各プログラム内容

プログラムに参加されない方でも、お茶を楽しみに来てください♪

日時	名称	内容
毎月第1月曜日 10:30～12:00	「木のおもちゃサロン」 (無料)	木のおもちゃで楽しく遊びましょう♪保育士等による「さらしでおんぶ体験、子育てアドバイス」あります。(主催:ねこの手)
毎月第1金曜日 13:30～15:30	「うたごえサロン」 (無料)	みんなで歌って楽しいひとときを過ごしましょう！ (主催:りゅうのすけくん茶論)
毎月第2月曜日 13:00～16:00	「赤羽会」 (無料)	ひきこもりの問題を抱えるご家族と当事者の居場所です。お話を聞いてほしいなど、何かある方はお立ち寄りください。
毎月第2水曜日 11:00～12:00	「笑いヨガ」 (無料)	「笑いヨガ」は笑いの体操です。笑って楽しく健康づくり・ストレス解消しませんか?(講師:夏山美樹氏)
毎月第2金曜日 13:30～14:30	「たのしいストレッチ」 (無料)	「筋力アップ友の会」のみなさんによる楽しいストレッチ教室です。イスに座ったままでもできますのでお気軽にどうぞ。
毎月第3月曜日 14:00～15:00	「赤ちゃんのおはなし会」 (無料)	0歳の赤ちゃんから参加できます。 絵本のお話し会とわらべ歌など。ぜひご参加ください。
毎月第3水曜日 13:30～15:30	「脳トレゲームカーレット」 (無料)	だれにでも簡単にできる卓上カーリングゲームです。お気軽にご参加ください。 
毎月第3金曜日 13:30～15:00	「谷田橋はくちょうサロン」	滝野川はくちょう高齢者あんしんセンターによるオレンジカフェ(認知症カフェ)です。高齢者の生活に関する相談もできます。
毎月第4水曜日 12:00～13:00	「おべんとご一緒デー」 (昼食費 600 円程度)	商店街のお店で購入した昼食を、みんなで一緒に楽しく食べましょう！予約 ☎ 03-3905-6653 北区社会福祉協議会または直サロンスタッフへ。 ※要予約(先着 15 名)
毎月第4金曜日 13:15～15:15	「健康麻雀・教室」 (無料)	健康麻雀で脳トレしましょう！初心者の方のご参加も歓迎いたします。