MINATO CITY

港区麻布地区総合支所・港区麻布町会・自治会連合会 推奨！

［ 港区にお住まいの方へ ］

知っておきたかった！な、

ご近所のおでかけ情報や

おトク情報

子育て情報が

スマホから手軽に見つかる！



PIAZZA

アプリのダウンロードはこちらから

港区の情報交換［ 地域コミュニティアプリ ピアッザ ］

ピアッザはあなたの街の暮らしをもっと楽しくする地域密着のアプリです。



近くに穴場ランチ
見つけました！

おすすめの小児科を
おしえてください！

来週この辺りで
イベントがあるらしい！

使わなくなった自転車
おゆずりします！

アプリのダウンロードは
こちらから

App Store からダウンロード

Google Play で手に入れよう

もしくは ピアッザ で検索！

登録はカンタン

ピアッザの はじめ方

「ピアッザ」は、すべて無料でご利用いただけます。
ニックネームで登録可能、匿名で暮らしの相談や質問もできます。
港区公認の、地域のみなさまのためのアプリです。

Step 1
アプリを開いて「新規登録」



メールアドレス、LINEアカウント、
Facebookアカウントで登録できます。

Step 2
プロフィール情報を入力



ニックネームを入力して
プロフィールを作成してみましょう。

Step 3
ホームエリアを選択



お住まいのエリアを選んでください。
マップ もしくは リスト から選択できます。

［お問い合わせ］ PIAZZA株式会社 東京都中央区日本橋茅場町1-10-8 グリンヒルビル5F info@piazza-life.com

あなたの力を地域の子育てに

港区

受講生を募集!!

「子育て支援員研修」(20期)



恵泉女学園大学学長
NPO法人
あい・ぽーとステーション代表理事

大日向 雅美 氏



東京大学名誉教授
NPO法人
あい・ぽーとステーション理事

汐見 稔幸 氏

育児疲れや育児不安が増えていますが、子育ては親や家庭だけでできるものではなく、地域の皆で支えることが大切です。NPO法人あい・ぽーとステーションは地域の育児力向上をめざして平成16年度から「子育て・家族支援者」の養成に取り組んできました。

平成28年度より本講座は国の子育て支援員制度を基本に、港区の実情に合わせた充実した内容となっています。この資格は転居等で他の自治体に行った場合でも活用できます。

港区の子育て力向上に尽くしたい、とお考えの方々の参加を心よりお待ちしています!



▶ **修了後の主な活動（有償）**

港区内で保育活動に従事できます
例：あい・ぽーと一時保育事業
時給1,400円～（交通費別途）

▶ **認定者への本法人からのサポート**

・活動紹介と定期的なバックアップ
・保育士資格取得のためのバックアップ講座の受講

【 募集内容 】

- 受講対象者　：原則として、区内在住、在勤、在学で、認定後、区内で地域の活動ができる18歳以上の人
- 受講期間　：**2025年10月3日(金)～12月12日(金)**
  - ・対面研修：全８日間25コマ(原則毎週金曜日)＋保育実習2日間
  - ・動画視聴：14コマ
- 費用　：無料（テキスト代、救命講習費等は実費負担）
- 定員　：40人（申込順）
- 講師陣　：大日向雅美・汐見稔幸ほか、乳幼児教育・保育の第一線の研究者と実践者
- 申し込み〆切　：**2025年9月8日(月)**
- 問い合わせ・申し込み　：子育てひろば「あい・ぽーと」まで、こちらのQRよりお願いいたします ▶▶▶

NPO法人あい•ぽーとステーション

代表理事　大日向 雅美（恵泉女学園大学学長）

2004年から東京都港区南青山で、元区立幼稚園の跡地を活用した、子育てひろば<あい・ぽーと>を拠点として、親子が楽しく集うひろば事業の他、全国に先駆けて"理由を問わない一時保育"を実施。同様の施設を2016年10月に千代田区にも開設。2005年から「子育て•家族支援者」の養成に注力し、港区・千代田区をはじめとしたいくつかの自治体で既に1900人余りの支援者が誕生。施設内外での理由を問わない一時保育やひろばでのコンシェルジュ、ワンストップサービス的に相談に応じる子育てコーディネーター、家庭的保育者等、各地域の実情に即した支援活動を展開。2015年から厚生労働省認定資格「子育て支援員」のモデルとなる。また、2013年からシニア世代男性の地域活動支援にも着手。いずれも基礎自治体との緊密な協働体制の下で、相互扶助の理念を地域に展開することを目指した子育て•家族支援活動を実施しています。

【ＨＰ】 https://www.ai-port.jp/

【受賞】 日本経済新聞社「にっけい子育て支援大賞」(2007 年)

内閣総理大臣表彰「子どもと家族を応援する日本」功労者 (2008 年)

子育てひろば「あい・ぽーと」

港区南青山2-25-1（東京メトロ銀座線 外苑前駅1b出口２分）

TEL 03-5786-3250　Fax 03-5786-3256

管理・運営　特定非営利活動法人あい・ぽーとステーション



令和７年度町会・自治会まるごとデジタル支援

町会・自治会のホームページを作ってみませんか？



ホームページ作成講座（後期）への参加団体を募集しています。

この講座を3回通して受講すれば町会・自治会のホームページを開設できます！

簡単にホームページが開設できる無料ツール（Google Site）を活用し、講座内でホームページを一緒に開設していきます。

募集対象
町会・自治会で
✓主に広報を担当している方
✓ホームページ作成にご興味のある方

場所 **青山区民協働スペース**
（南青山2-6-3　青山ふれ愛テラス1階）

定員 5団体程度

ホームページの見直しを考えている方もぜひご参加ください！

講座内容・日時

第1回	**11/26**（水）	14:00～17:00	ホームページの基礎 ホームページ作成ツール（Google Site）の説明　等
第2回	**12/10**（水）	14:00～17:00	ホームページ作成ツールの操作、作成　等 ※ホームページに掲載する写真データや文章等をご準備いただきます。
第3回	**12/18**（木）	14:00～17:00	第2回に引き続きホームページの作成　等 作成したホームページの発表、開設

申込み方法
港区　産業・地域振興支援部　地域振興課　に電話、FAXまたはメールでお申し込みください。同封した申し込み用紙をご利用ください。

持参するもの
パソコン

お願い
可能であれば、事前に町会・自治会内でホームページを作成することについて、承諾を得ておいてください。



問合せ

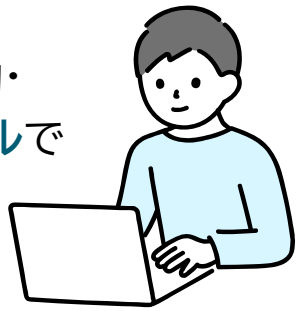
港区　産業・地域振興支援部　地域振興課　区民協働・町会自治会支援担当
電話：03-3578-2197　FAX：03-3438-8252
メール：minato03@city.minato.tokyo.jp

令和7年度

町会・自治会まるごとデジタル支援

ホームページ作成講座 申込用紙（後期）

申込み方法



港区　産業・地域振興支援部　地域振興課 区民協働・町会自治会支援担当宛てに**電話、FAXまたはメール**でお申し込みください。

電話番号 03-3578-2197　**FAX** 03-3438-8252

メール minato03@city.minato.tokyo.jp
メールの場合は、以下の必要事項をメール本文に書いて送付ください。
件名は「【町会・自治会名】 ホームページ作成講座申込」でお願いします。

申込み期限　令和7年11月7日（金）まで
※お申込み順に受け付けます　※参加が決定したら、お申し込み者にご連絡します

必要事項をご記入ください。



町会・自治会名	
氏名（役職）	
住所	
電話番号	
メールアドレス	
講座参加人数	

講座内容等のお問合せ
港区　産業・地域振興支援部　地域振興課　区民協働・町会自治会支援担当
電話：03-3578-2197

みんなと地域の福祉活動

登録サロン一覧



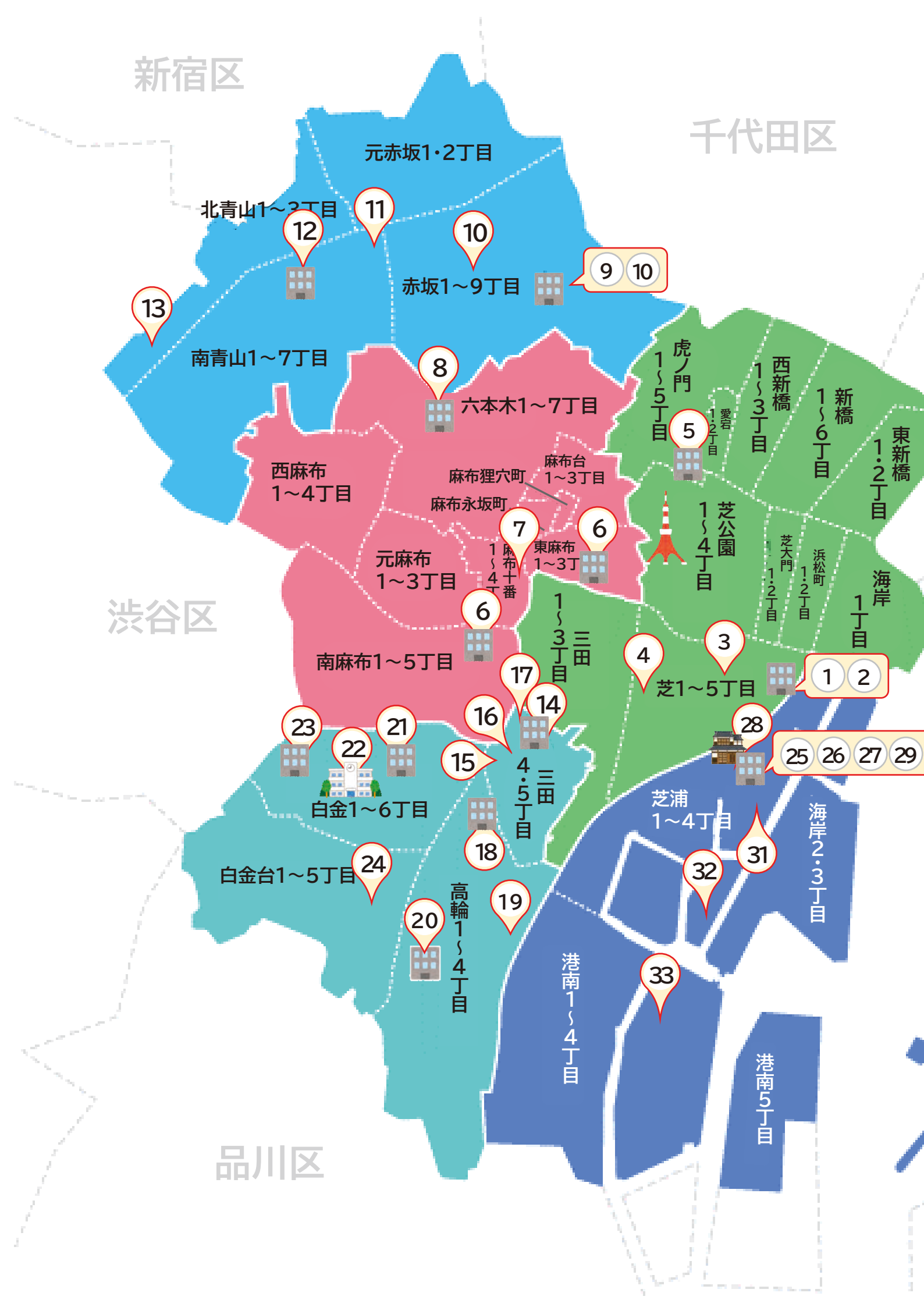
サロン活動
広がっています



気づき、つながり・支えあう

社会福祉法人　港区社会福祉協議会

令和７年７月発行


新宿区
千代田区
渋谷区
品川区
元赤坂1・2丁目
北青山1～3丁目
南青山1～7丁目
赤坂1～9丁目
六本木1～7丁目
西麻布
1～4丁目
麻布狸穴町
麻布台
1～3丁目
麻布永坂町
元麻布
1～3丁目
麻布十番
1～4丁目
東麻布
1～3丁目
南麻布1～5丁目
虎ノ門
1～5丁目
愛宕
1・2丁目
西新橋
1～3丁目
新橋
1～6丁目
東新橋
1・2丁目
芝公園
1～4丁目
芝大門
1・2丁目
浜松町
1・2丁目
海岸
1丁目
三田
1～3丁目
芝
1～5丁目
三田
4・5丁目
白金1～6丁目
白金台1～5丁目
高輪
1～4丁目
芝浦
1～4丁目
海岸
2・3丁目
港南
1～4丁目
港南
5丁目
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
31
32
33



【芝地区】
芝
① サロンはなみずき
② なご実・港
③ 芝パークタワーサロン
④ サロン芝五
⑤ とらサロン

【麻布地区】
麻布
⑥ サロン　チームAKY
⑦ 麻布まちのお茶の間
⑧ みずき会

【赤坂地区】
赤坂
⑨ 赤坂ドリームサロン
⑩ 赤坂八丁目カフェ
⑪ 南青山一丁目サロン
⑫ 男の料理教室青山
⑬ 北青山三丁目アパート自治会サロン

【高輪地区】
高輪
⑭ 介護予防　あおぞら
⑮ サロン松坂町
⑯ とよおか・カフェ
⑰ みんなのカフェ
⑱ 高輪げんきの会
⑲ 親子サロン　ぐちゃっ
⑳ SDGsサロン高輪
㉑ 白金カトレアサロン
㉒ Uniスポ
㉓ サロン神応ラ・ラ・ラ
㉔ こいちサロン

【芝浦港南地区】
芝浦港南
㉕ オーガニックな子育てサロンBio
㉖ 輝・遊・楽会
㉗ きらきらママの会
㉘ 芝浦一丁目サロン
㉙ なぎさサロン
㉚ ほのぼのサロン
㉛ 芝浦二丁目サロン
㉜ ケープサロン
㉝ お元気ですか？会
㉞ いきいき文章サロン
㉟ 台場だれでもサロン
㊱ たのしい楽描きの会
㊲ ブラボー会
㊳ よつ葉クラブ　サロンチーム
㊴ レインボーサロン

※　掲載している情報は、令和7年7月1日現在のものとなります

芝1丁目
高齢者・障害者
1

サロン はなみずき

茶話会、講習会、情報交換　等

活動頻度	活動時間帯
第2水曜日	14時～15時半
活動場所	
障害保健福祉センター（ヒューマンぷらざ）	



「地域のひとり暮らしの高齢者が、気軽に集まる場を作りたい」との思いから始まったサロンで、茶話会や情報交換、講座の他に季節の行事も行っています。
参加者同士が顔なじみになり、道で会った時に会話が弾むようになるなど、地域のつながりづくりの場となっていることを大切にしています。

芝1丁目
どなたでも
2

なご実・港

生花、フラワーアレンジメント、茶話会　等

活動頻度	活動時間帯
①第1木曜日 ②第3木曜日	①13時～16時 ②12時～15時
活動場所	
障害保健福祉センター（ヒューマンぷらざ）	



もとは目の不自由な人たちを中心とした活動でしたが、現在ではさまざまな障害のある人や会場周辺の地域に住む人たちも参加し、地域のつながりの場となっています。フラワーアレンジメントや茶話会のほか、お出かけも織り交ぜながら月2回活動しています。
初めての人でもすぐにとけ込めるほど、雰囲気も居心地も良いサロンです

芝3丁目
どなたでも
3

芝パークタワーサロン

茶話会、情報交換、散歩　等

活動頻度	活動時間帯
隔週水曜日	14時～16時半
活動場所	
マンション集会室	



マンション内で交流するきっかけをつくろうと、住民が始めたサロンです。
住民同士のつながりをつくっていくために茶話会のほか、防災のお勉強や、演奏会、体操といった、楽しみとなるイベントなどをいろいろと考え、工夫しながら、マンション内で交流を図っています。

芝5丁目
高齢者・障害者
4

サロン芝五

茶話会、講習会、　脳トレ、輪投げ　等

活動頻度	活動時間帯
第2水曜日	14時～16時
活動場所	
町会会館	



町会の老人会のメンバーや民生委員を中心に、孤立死の防止が形となってスタートしました。
茶話会をメインに、絵や折り紙、区の関係機関の講話など、やりたいことをみんなと決めています。
参加者の趣味・特技を活動に活かすこともある、楽しいサロンです。

虎ノ門３丁目
どなたでも
5 とらサロン

茶話会、情報交換　等

活動頻度	活動時間帯
第2金曜日	14時～15時
活動場所	
愛宕コミュニティはうす（愛宕区民協働スペース）	



昔から住んでいる人も最近引越してきた人も参加する、どなたでも気軽に交流できるサロンです。楽しくおしゃべりしたり、講師を招いて暮らしに役立つ情報の話を聞いたりするなど、毎回工夫しながら開催しています。
どなたでもぜひご参加ください！

①南麻布1②東麻布2
高齢者
6 サロン チームAKY

健康体操、歌声喫茶、脳トレ、健康講話　等

活動頻度	活動時間帯
①第2日曜日 ②第4日曜日	①13時半～15時 ②　9時半～12時
活動場所	
①南麻布いきいきプラザ ②飯倉いきいきプラザ	



Youtube

麻布地区の介護予防リーダーを中心に運営する介護予防サロンです。「麻布・介護・予防」の頭文字をとって、AKYという名前です。
主に懐かしの歌を歌ったり簡単な運動をしたりと、活動的な内容が充実しています。楽器のできる仲間の演奏で、みんないっしょに楽しく歌っています♪

麻布十番
どなたでも
7 麻布まちのお茶の間

茶話会　等

活動頻度※	活動時間帯
①第1月＆第3土 ②第1土＆第3月	15時～17時
活動場所	
「麻布あみ城」（網代公園近く）	

※　①7月まで　②9月～



人の温もりが感じられる『憩いの空間』『温かい居場所』この場所で、失われた人々の横の繋がりを復活させたい。そんな想いでこの『お茶の間』を作りました。
ジュニア～シニアまで大歓迎/ 参加無料
20代から60代まで幅広い年代の揃った運営スタッフが、お茶やお菓子と共に皆さまのおいでをお待ちしています♪

六本木６丁目
どなたでも
8 みずき会

茶話会、情報交換、ウォーキング、軽体操、歌、脳トレ　等

活動頻度	活動時間帯
第1～4月曜（月2回）	10時～12時
活動場所	
六本木区民協働スペース	



フレイル予防を目的に、ウォーキングの歩数発表をしたりラジオ体操、お口の体操として早口言葉や歌を歌う等をしています。時にはサロン活動としてウォーキングすることもあります。
和気あいあいとした雰囲気で、メンバーに会えば沈んでいた気持ちが明るくなり、安心する、そんなサロンです。

赤坂６丁目 どなたでも 9

赤坂ドリームサロン

茶話会、折り紙、情報交換　等

活動頻度	活動時間帯
第1金曜日	10時～12時
活動場所	
赤坂いきいきプラザ	



折り紙で季節に合わせた作品をつくりながら、みんなでわいわいとおしゃべりを楽しんでいます。出来上がった作品は素敵なものばかりで、展示されている作品を見て、サロンに入りたいという人も増えました。
とても和やかな雰囲気の、笑い声が絶えないサロンです。

赤坂６・７丁目 高齢者 10

赤坂八丁目カフェ

茶話会、勉強会、体操　等

活動頻度	活動時間帯
第2・4木曜	14時～16時
活動場所	
地域の飲食店 赤坂いきいきプラザ	



地域の人が集まる場所を作ろうと、町会の協力を得て始めました。日頃思っていることを話し合ったり相談したり、皆さんが顔を合わせることを第一にサロンを開いています。
茶話会のほか地域の情報発信、季節の食事会等、皆で楽しい時間を過ごしています。

南青山１丁目 高齢者・障害者 11

南青山一丁目サロン

茶話会、クラフト、講座　等

活動頻度	活動時間帯
第4土曜日	14時～16時
活動場所	
都営住宅集会室	



地域の高齢者が近所で集まることができる場として、町会の協力も得て誕生しました。
ボランティアや関係機関の人と一緒に季節ごとのクラフトを楽しんだり、講座や茶話会を行うなど、にぎやかに楽しく活動しています。

南青山２丁目 どなたでも 12

男の料理教室青山

昼食作り、昼食会　等

活動頻度	活動時間帯
第2木曜日	9時半～15時半
活動場所	
青山いきいきプラザ	



港区の介護予防事業の一環で立ち上げたサロンで、調理習得の向上と食事面での健康増進を目指し、男同士でわいわい楽しく調理をしています。自分たちでメニューを考え、材料を吟味し、時には豊洲市場に買いにいくことも。
会場施設のイベントに参加して地域の人に料理をふるまうこともあります♪

北青山3丁目 どなたでも 13

北青山三丁目アパート自治会サロン

茶話会、ハンドマッサージ、脳トレ、講座　等

活動頻度	活動時間帯
第4日曜日	10時～11時半 13時～14時半
活動場所	
都営住宅集会室	



令和2年に建て替えでできた都営住宅の交流の場です。
茶話会を中心に、ハンドマッサージや頭の体操をしたり、時には関係機関によるためになる講座や軽体操などを行っています。
ご参加お待ちしています♪



三田5丁目 どなたでも 14

介護予防あおぞら

茶話会、介護予防運動、脳トレ　等

活動頻度	活動時間帯
第1・3水曜日	13時半～15時半
活動場所	
豊岡いきいきプラザ	



介護予防リーダー養成講座修了生が、学んだ知識や技術を活かし、参加者に合わせて工夫した体操を行っています。体操の後は、お茶の時間をみんなで楽しみます。また、隔月で豊岡いきいきプラザとの共催で地域交流サロン「みなきてカフェ」を開催しています。気軽にご参加ください♪

三田5丁目 どなたでも 15

サロン松坂町

茶話会　等

活動頻度	活動時間帯
第2・4土曜日	10時～11時
活動場所	
町会会館	



“地域の人が交流できる場が必要”という思いから、町会が立ち上げたサロンです。通りがかりに気軽に立ち寄れる、町会会館の1階で開催しています。
茶話会を中心に活動しており、地域の誰もが楽しく気軽におしゃべりができる場となっています。みなさんのご参加をお待ちしています！

三田5丁目 どなたでも 16

とよおか・カフェ

茶話会、情報交換、講座　等

活動頻度	活動時間帯
第2木曜日 （時により第3木曜）	14時～16時
活動場所	
町会会館	



茶話会を中心に、時にはみんなが楽しめる講座を行っています。幅広い世代の人たちが参加しており、誰が来ても、みんなが楽しいひとときを過ごせるサロンです。気軽に中の様子を見ることができる場所なので、ぜひ入ってお茶でも飲んでいきませんか？



三田5丁目 どなたでも 17

みんなのカフェ

茶話会　等

活動頻度	活動時間帯
第2水曜日	13時～14時
活動場所	
マンション集会室	





マンションの防災委員会の取り組みを進める中で、“普段から顔の見える関係づくりが大事”という思いから、子どもも大人も気軽に立ち寄れるサロンを始めました。マンションの季節イベントにも合わせつつ、毎月集会室で楽しくおしゃべりをしています。

高輪1丁目 高齢者 18

高輪げんきの会

茶話会、ストレッチ、体操、情報交換　等

活動頻度	活動時間帯
第2・4火曜日	13時半～15時
活動場所	
高輪区民協働スペース	





転ばないように筋力をつけるストレッチや健康体操、その後はお茶をしながらおしゃべりを楽しんでいます。ストレッチはみんなでアイデアを出し合って、毎回楽しめる工夫をしています。

高輪2丁目 子育て中の親子 19

親子サロンぐちゃっ

茶話会、親子遊び　等

活動頻度	活動時間帯
第1火曜日(奇) 第3火曜日(毎)	14時半～16時半
活動場所	
地域集会室	



主に3～5歳の子どもを持つ親子が集まった自主グループです。子どもの話など気軽におしゃべりできる場所、お子さんにおうちではできないダイナミックな遊びをおもいっきりさせてあげられる場所…になれば良いなぁ～と思い、有志で出来た親子サロン。親子共に汚れてもよい服装でご参加ください。

高輪3丁目 どなたでも 20

SDGsサロン高輪

茶話会　等

活動頻度	活動時間帯
第4水曜日	14時～16時
活動場所	
高輪台区民協働スペース	



「SDGsみなとフォーラム」メンバーが中心となり、高輪3、4丁目町会の協力のもと、月1回団らんの場、サロンを開催しています。
ご近所のみなさまとコーヒー等を飲みながら、みんなでおしゃべりし、楽しい一時を過ごしませんか？

白金３丁目
高齢者
21
白金カトレアサロン

茶話会、情報交換、レクリエーション　等

活動頻度	活動時間帯
第4火曜日	13時半～15時
活動場所	
白金いきいきプラザ	

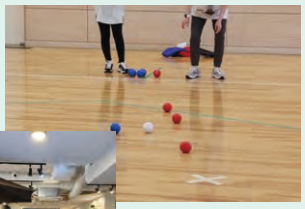


「地域のみなさんと楽しく過ごす」という思いからサロンを始めました。
これまでも折り紙や消臭剤などの作品づくりや、新春交流会、詐欺防止講座、福祉講座など多様な内容で活動をしてきました。これまでのつながり途絶えさせないために、地域の高齢者の居場所をつくっています。

白金４丁目
どなたでも
22
Uniスポ

ボッチャ、情報交換　等

活動頻度	活動時間帯
第2土曜日	10時半～12時 13時半～15時
活動場所	
午前　SY. ノートCafe 午後　白金の丘学園　等	





午前はカフェを居場所に心をゆったりと、午後はボッチャ等で体をすっきりと。心身の「二刀流」で世代間交流を楽しむ登録サロンです。参加費無料、雨天開催です。何もせずに過ごすこともできます。ふらっとお立ち寄りください。

SALON.UNISPO

@SY.NOTE.CAFE

白金６丁目
どなたでも
23
サロン神応ラ・ラ・ラ

茶話会、コーラス、情報交換　等

活動頻度	活動時間帯
第3土曜日	14時～16時半
活動場所	
神応いきいきプラザ	



白金三光第六町会のメンバーが中心となり、月1回、歌を中心に活動しています。定番の童謡や歌謡曲、懐かしの歌を先生の素敵な歌声やバイオリンに合わせて楽しんでいます。
発声練習や合唱のあとは、みんなでおしゃべりしながら過ごしています。
ご参加お待ちしています。

白金台２丁目
どなたでも
24
こいちサロン

茶話会、情報交換、軽体操　等

活動頻度	活動時間帯
第3木曜日	13時～15時
活動場所	
地域施設	



明治学院大学の近くにある貸し施設の一軒家でアットホームなサロン活動をしています。
一緒の空間を共有しておしゃべりすると笑顔があふれます。時にはミニ講座なども行い、地域の憩いの場となっています。

芝浦１丁目

子育て中の親子

25 オーガニックな子育てサロンBio

茶話会、ヨガ、軽体操、教育情報交換　等

活動頻度	活動時間帯
毎週木曜日	10時～11時半
活動場所	
芝浦港南地区ボランティアコーナー、芝浦区民協働スペース	



０～５歳までのお子さんとママさんが楽しく活動しています。ヨガや赤ちゃんとの手遊び、茶話会やランチ会が主な活動内容ですが、パパを交えたパーティーなどを企画することもあります。
楽しさだけではなく、子どもの成長に伴う様々な変化や子育ての悩みを共有しながら、笑顔で話せる場所です♪

芝浦１丁目

どなたでも

26 輝・遊・楽会

茶話会、情報交換、手芸、料理、体操　等

活動頻度	活動時間帯
第2日曜日	13時～16時
活動場所	
男女平等参画センター（リーブラ）、ラクっちゃ	



家から出てみんなでおしゃべりを楽しもう！日々を輝いていこう！と始まりました。季節にちなんだ手芸や美容ケア、防災ミニ学習、ゲーム、料理などをして、ワイワイ楽しく美味しく活動しています。
「みんなでつどう」を大切に、近所の人、誰でもが気軽に参加できる楽しいサロンです。

芝浦１丁目

子育て中の親子

27 きらきらママの会

茶話会、公園あそび　等

活動頻度	活動時間帯
第4金曜日	10時半～12時
活動場所	
芝浦港南地区ボランティアコーナー　等	



港区に来たばかりで近くに友人がおらず、出産・育児に対する不安や、寂しい思いを抱えているママたちのいこいの場をつくろうと活動を始めました。
活動内容は主に茶話会です。日頃たまっていた不安や悩みを口に出すことでスッキリしたり、見方が変わったりすることもありますよ♪

芝浦１丁目

どなたでも

28 芝浦一丁目サロン

茶話会、情報交換、クラフト、軽運動、歌、クイズ　等

活動頻度	活動時間帯
第3水曜日	12時～14時
活動場所	
港区立伝統文化交流館2F	



気軽に集まれる地域の交流の場を作りたいという想いで発足しました。
茶話会を軸にして、手芸、季節の行事をみんなで楽しむなど、毎回集まるのが待ち遠しくなるような活動を、みんなの希望や意見を取り入れながら進めています。誰でも参加しやすい雰囲気です♪
活動場所も魅力的です。

芝浦１丁目
高齢者 29 なぎさサロン

茶話会、情報交換、軽運動　等

活動頻度	活動時間帯
第2木曜日	14時～15時半
活動場所	
芝浦区民協働スペース　等	



高齢者が外に出るきっかけをつくり、健康寿命を延ばすという目的で平成27年から活動を開始しました。
参加者同士がたくさん交流出来るよう工夫をしながら、歌を歌ったり、生活に役立つ楽しい講座なども取り入れたりしています。一緒に楽しい時間を過ごしませんか。

芝浦１丁目
高齢者 30 ほのぼのサロン

茶話会、情報交換　等

活動頻度	活動時間帯
第1・3木曜日	13時半～15時
活動場所	
芝浦区民協働スペース、芝浦港南地区ボランティアコーナー、ラクっちゃ　等	



茶話会などで、ざっくばらんにおしゃべりを楽しんでいます。体操で体をほぐしたり、脳の活性化やボイストレーニングを学んだりしています。空いた時間にフラリと立ち寄って、新たな出会いやミニ知識を得ることができるサロンです。一緒におしゃべりしましょう♪

芝浦２丁目
高齢者 31 芝浦二丁目サロン

茶話会、情報交換　等

活動頻度	活動時間帯
第1金曜日	10時半～11時半
活動場所	
町会会館	



町会が主体となって活動しているサロンで、近所の人たちの気軽に参加できるいこいの場となっています。
最近の出来事などを発表したりして、楽しくお話しをしています。町会の方が手作りしたのぼり旗と暖簾がサロンの日の目印です♪



芝浦４丁目
お住いの人ならどなたでも
32 ケープサロン

茶話会、情報交換、講座　等

活動頻度	活動時間帯
毎週月・木曜日	10時～12時
活動場所	
ラウンジ・パーティールーム、会議室、スタジオ　等	



マンション内の住民が集まるサロンです。
月曜日と木曜日の10：00～12：00にラウンジでおしゃべりをして、最終月曜日は楽器演奏や生活に役立つ講座などを開催しています。
マンション内で声をかけ合える人を増やしませんか？ご参加お待ちしています。

港南３丁目 お住いの人ならどなたでも 33

お元気ですか？会

茶話会、情報交換、講話　等

活動頻度	活動時間帯
第3金曜日	14時～16時
活動場所	
マンション集会室　等	



マンション内の住民が集まるサロンです。
地域情報の交換など楽しくおしゃべりをしています。マンション内で気軽に声かけ、会話を交わせる顔見知りの方を増やしていきませんか？
人同士が結びつくことでできることは大きく広がります。ご参加お待ちしています。

台場１丁目 どなたでも 34

いきいき文章サロン

茶話会、文章作成、情報交換　等

活動頻度	活動時間帯
第2・4水曜日	14時～16時
活動場所	
ふれあい団らん室（台場高齢者在宅サービスセンター内）	



14年前から活動しているサロンです。
台場地区外からの参加も多く、自由に作った作品を発表し、それを話題におしゃべりを楽しんでいます。
発表作品は毎年作品集として皆で製本して会員に配布し、これが会員それぞれの記念になって、若さを保つ糧になっています。

台場１丁目 どなたでも 35

台場だれでもサロン

茶話会、情報交換　等

活動頻度	活動時間帯
第1・3木曜日	10時半～13時半
活動場所	
マンション集会室　等	



茶話会を中心にした、どなたでも集まれるサロンです。“簡単にできる”をモットーにしたストレッチや着付け、おしゃべりなども取り入れています。
だれかとおしゃべりしたい時はぜひお越しください。

台場１丁目 高齢者 36

たのしい楽描きの会

茶話会、お絵かき、情報交換　等

活動頻度	活動時間帯
第1・3水曜日	14時～16時
活動場所	
ふれあい団らん室（台場高齢者在宅サービスセンター内）	



お散歩仲間に絵の好きな人がいることがきっかけで、平成16年からスタートしました。
ボランティアの先生に絵を教えてもらうことで、皆さんやる気になり、楽しく絵を描いています♪絵を描きながら健康や食事のことについておしゃべりしたり、お花見や忘年会に行ったりと楽しく活動しています。

台場１丁目 高齢者 37

ブラボー会

茶話会、健康体操、情報交換　等

活動頻度	活動時間帯
毎週木曜日	11時～12時
活動場所	
都営住宅集会室 台場区民センター	



体操の自主練習グループのメンバーが中心となって、台場地区の住民が集まれるサロンとして発足しました。活動時間の前半はおしゃべりしながらの軽体操、後半はテーブルを囲んでの茶話会を行っています。月に1回軽体操の講師も参加しますが、活動時間内であれば出入り自由の、気軽に参加できるサロンです。

台場１丁目 高齢者 38

よつ葉クラブ

茶話会、情報交換　等

活動頻度	活動時間帯
毎週水曜日 第2日曜日	14時～16時
活動場所	
都営住宅集会室	



自治会のメンバーを中心に立ち上がったサロンです。茶話会や生活に役立つ防犯講話など、さまざまなことをしています。

同じ集合住宅に住んでいても、なかなか顔を合わせる機会がないため、多くの人がサロンを楽しみにしています。

台場１丁目 高齢者 39

レインボーサロン

茶話会（清掃後）、地域交流、安否確認　等

活動頻度	活動時間帯
毎週日曜日	7時半～9時
活動場所	
地域の飲食店 都営住宅集会室	



長年台場地区で清掃活動を行ってきた団体がサロンになりました。

海岸の清掃後は朝ごはんを食べながら、みんなで楽しくおしゃべりタイム♪

茶話会だけの参加もできますよ。

参加してみたいサロンが
ありましたら
まずは港社協までご連絡ください！
おためし参加も歓迎です♪



サロン活動とは…

誰もが気軽に集まれる場を作り、
気にかけ合える関係づくり

サロン活動とは、身近な地域で閉じこもりがちな人を対象に、サロン活動を通じてつながりづくりを進め、社会的孤立を防止する活動です。

特定の趣味活動やサークル活動ではなく、福祉や地域のさまざまな情報交換、みんなが気兼ねなく集える茶話会やレクリエーションを行い、誰もが気軽に定期的に集まれる場を作り、気にかけ合える関係をつくります。

港区社会福祉協議会に登録しているサロンは、令和6年6月1日現在で39カ所あります。



サロン活動に興味のある人、または参加してみたい人は、港区社会福祉協議会　地域福祉係までご連絡ください。

※　会費や活動内容によって材料費等がかかるサロンがあります。
※　活動場所や活動日は、活動内容等によって変更される場合があります。

サロンを始めたい時は…

港区社会福祉協議会の
地域活動支援について

①活動を始める前

・必要な情報の提供や立ち上げ支援
・入門講座を開催

②活動を始めてからは

・活動に関する相談支援
・行政や専門機関への橋渡し
・活動運営費の助成（要登録）
・傷害保険の加入（要登録）
・活動者への研修会等を開催

など

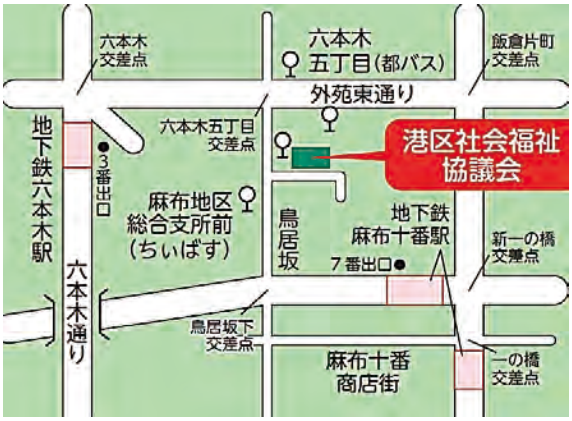


サロンのはじめ方ガイド

サロンづくりの心得十箇条

一、なにをやりたい？なぜやりたい？
二、わくわくするしかけを入り口に
三、活動を始めるにはひとりよりふたり
四、すでにあるものをヒントに
五、役割づくりは楽しさづくり
六、ルールづくりはみんなで
七、安心して集まるために
八、まずは2回目を目指す
九、目の前の人に向き合おう
十、できることからはじめよう
（無理なく　楽しく　前向きに）

問い合わせ



〒106-0032
港区六本木5-16-45　麻布地区総合支所2階
社会福祉法人　港区社会福祉協議会
地域福祉係
電 話 03−6230−0281
FAX 03−6230−0285
E-mail chiiki@minato-cosw.net

港区社会福祉協議会

みんなと地域の福祉活動

サロン活動