

MAP 30

おじいさんのサロン

男性限定！楽しく元気にいつまでも



室や大人向け紙芝居の鑑賞、消費生活センター等による講座開催などを行っています。

男性に楽しんでいただくプログラムは何がいいのか、最初は全く思いつきませんでした。せっかくなので、「おいしいコーヒーを飲もう」ということで、当初は後半にお茶会を行っていました。場所の関係で途中から中止となっていますが、いつか、復活させたいと思っています。



高齢者総合相談センター主催のサロンに、男性の参加者が少なかったことを受けて、「地域の男性を誘おう！」という目的で平成26年、このサロンを立ち上げました。

毎回、介護予防体操を45分程度実施し、その後、レクリエーション活動を実施しています。隔月、日本福祉教育専門学校の卒業生さんのオリジナルで、創意工夫豊かなパズルプログラムを楽しんでいます。そのほか、マジック教

Data

日時 第3木曜日
10時半～12時
場所 区民ひろば目白
(目白2-20-26)
対象 ふくろうの杜圏域在住の
65歳以上の男性
連絡先 03-5958-1208
(ふくろうの杜高齢者総合
相談センター)

MAP 32

まるの会

よきこと それは〇、円は縁、輪は和



を立ち上げたきっかけでした。

ひとりでは点にしかならない。二人をつないでも線。三人でもまだ三角形だけど、たくさんの方がつながっていくことで〇がつくられていきます。「よきこと それは〇、円は縁、輪は和」をコンセプトに、みんなでまるくつながりながら、楽しく有益で、互助の場と時間にしたいと思っています。



○の会では、毎月多種多様なイベント（小唄や詩吟の会、吹き矢大会等）を企画していて、参加者からの評判も上々です。イベントを楽しんだ後は、お弁当と一緒に食べ、和気あいあいと情報交換をしています。

近年、高齢化が進むにつれて「孤食」や「低栄養化」といった課題への懸念を持つようになりました。介護予防のための運動や趣味活動と共に、会食もできるサロンが必要だと考えたのが、この会

Data

日時 第4木曜日11時～13時
場所 豊島区立高田介護予防センター (高田3-38-7)
対象 どなたでも
参加 参加費500円 (イベントのみの参加は無料)
連絡先 03-6890-2950 (社会福祉協議会高南CSW)

高南ふれあいサロン

昔ながらのつながりがつづく
身近な町会のサロン



高田中央町会事務所では、皆で集まり、おしゃべりやレクリエーション、折り紙など行っています。このサロンをきっかけに知り合いが増えています。一人ひとりを大切にしたい町にしたいと思います。



高南ふれあいサロンは、開始から10年が経ちました。昨年からは、高田介護予防センターを使った活動も始め、月2回サロンを開催しています。

高田介護予防センターでは、介護予防体操（としまる体操）や、その他工夫を凝らして軽い運動を行っています。体操を通じて、体の調子が良くなったという声を聴きます。体操の効果を実感するたびに、ぜひ一人でも多くの方に体験してもらいたいと思います。

Data

【高田介護予防センター】

日時 第3水曜日13時半～15時
場所 高田介護予防センター（高田3-38-7）
対象 ご近所にお住まいの方を中心にどなたでも

【高田中央町会事務所】

日時 月1回土曜日13時半～15時
場所 高田中央町会事務所（高田27日）
対象 高田中央町会を中心にご近所にお住まいの方

ほのぼの 仄仄カフェ

学びながら楽しみながら仄仄（ほのぼの）と



気軽に相談できるような場になればと考えています。高齢者だけでなく、この地域に暮らすたくさんの方々に参加してもらうため、障がい者や小学生の参加も促しています。また、地域住民だけではなく、関係機関同士もつながりあう場であることも意識しています。

仄仄カフェでは、お茶を飲みお菓子を食べながら、参加者や専門職と一緒に「ほのぼの」とした時間を過ごすことができます。施設職員による健康講座や体操、作品づくりなどのイベントも行っています。

施設として地域貢献活動を考えた時に、認知症の専門職がいるという強みと、地域には認知症で困っている方が増えているという現状に目を付けました。専門職が行う認知症カフェとして、

Data

日時 第3月曜日
13時半～15時
場所 特別養護老人ホーム
山吹の里（高田3-37-17）
対象 認知症に関心のある方も
ない方もどなたでも
参加 100円
連絡先 03-3981-5051
（山吹の里）



MAP 35

MeMoカフェ

Me (自分) Mo (も) でひろがる
学びと楽しみ



MeMo (ミーモ) カフェでは、参加者同士や学生との会話・コミュニケーションを楽しめます。社会福祉学科の学生による楽器演奏を聴いたり、一緒に懐かしい歌を歌ったり、また地域の方々と手話を使って楽しく過ごすごなどの取り組みを行っています。

この豊島区高田地域で30年以上の間、教育機関として福祉教育を展開している学校として、少しでも地元地域に恩返しや貢献ができればと、MeMo

(ミーモ)プロジェクトという認知症ケア活動プロジェクトが立ち上がり、活動を開始しました。認知症の方やそのご家族に少しでもお役に立てる場を作り、近隣をはじめ、豊島区内の住民や地域活動グループ・町会・商店会などの団体の方、また認知症ケアに興味があり、詳しく知りたい方などの交流の場にしていきたくと思っています。



Data

- 日時** 第4土曜日
13時半～15時半
- 場所** 日本福祉教育専門学校
(高田3-6-15)
- 対象** 認知症の方とご家族
どなたでも
- 参加** 参加費100円
- 連絡先** 03-3982-2511
(日本福祉教育専門学校)

MAP 36

オレンジカフェまんぞく

子どももお年寄りも ほっこりあったかいね



住宅街の中にあり、普段はデイサービスをやっています。オレンジカフェまんぞくでは、認知症や介護について気軽に茶を飲みながらのおしゃべりやマージャン、将棋、生け花、筋力トレーニングなどのプログラムを行っています。特に生け花は師範の腕前を持っていてスタッフが教えていて、本格的なのです。子どもも遊びに来たりして多世代交流もなされていて、アットホームな雰囲気です。当事者の方も

子どもたちとの交流を楽しんでいる光景がとても微笑ましいです。認知症の当事者のみならず家族や周りの方のストレス解消にもつながり、その流れで介護保険サービスにうまくつなげていけるようにしていきたいと考えています。

今後は、オレンジカフェまんぞくがより地域に定着していただけるように頑張ります！お気軽に遊びにお越しください！



Data

- 日時** 毎月第3日曜日
13時～16時
- 場所** リハビリデイまんぞく
(池袋本町3-28-6)
- 対象** どなたでも
- 参加** 飲み物100円
(お菓子付き)
- 連絡先** 03-5954-9878
(リハビリデイサービスまんぞく)

きずなサロン

きずなときずながみんなの心を繋いでいく



「この町会に孤立死を出したくない」という町会長の熱い思いにより、「池袋本町一丁目町会地域見守り検討会」が発足し、翌年、きずなサロンが立ち上がりました。

きずなサロンでは、楽しいダンスや体操、輪投げ、音楽や合唱、折り紙、マジックショー、昔懐かしい映画会など、毎回趣向を凝らしたイベントの数々を実施。2か月に1回のこの日をみなさん楽しみに、日々の生活を過ごして

いるようです。スタッフも、いつも楽しみに参加してくださっている方たちの期待にこたえたい、一人でも多く参加してもらえようようにしていきたい、と熱意に溢れています。

今後は、子どもと高齢者との交流事業を進めていきたいと考えています。池袋本町一丁目町会はみんなに優しく温かい町会です。



Data

日時 偶数月第3土曜日
13時～15時半

場所 池袋本町第二区民集会所
(池袋本町1-40-7)

対象 高齢者

参加 無料

連絡先 090-6027-6691 (野口)

池袋本町プレーパーク

遊びにおいでよ！
未来へつながるプレーパーク



「池袋本町プレーパーク」は、プレーリーダーが見守る中、子どもの「やってみてみたい」ことが実現できる遊び場です。何度失敗しても、やり直しができる場です。既存の遊具はなく、あるのは土や木、水など自然や、スコップやロープ、木工道具など遊びを創るための道具が用意されています。

子ども時代、近所の異年齢の子どもと空き地や土手で遊んだ経験のある私

達か、今の子どもにも自由に遊び、ぼーっとできる環境を創りたいという思いから始まっています。

地元ライオンズクラブさんのご協力のもと、スリリングな「ウォーターズライダー」イベントは、夏の恒例行事です。またプレーパークから地域の無料学習会につながった子どもも多くなります。

プレーパークで外遊びをした経験を大人から子どもへ、そして子どもから未来へつな

げてほしいと願っています。



Data

日時 水～日曜日・祝日
10時～17時

場所 池袋本町公園
(池袋本町1-27-1)

対象 子ども

参加 無料

連絡先 090-3519-3745 (栗林)

MAP 39

アートカフェ

地域に愛される
居心地の良いコミュニティカフェ



最初はいけよんの郷のデイサービスでアートカフェを始め、現在ではいけよんの郷高齢者総合相談センターが月2回、どなたでも参加できるコミュニティカフェとして運営しています。
アートカフェでは、講師を招いての勉強会や講話、創作活動や音楽活動、認知症サポーター養成講座など様々な催し物を行っています。様々な年齢層で、みんなで楽しむことを重視して、みんなに愛される場所を目指し

Data

日時 毎月第2・4月曜日
13時～15時
場所 いけぶくろ茜の里
スカーレット
(池袋4-15-10)
対象 どなたでも
参加 喫茶代 150円～
連絡先 03-3986-0917
(いけよんの郷高齢者総合相談センター)

ています。
コーヒーの良い香りが漂うおしゃれなカフェ・スカーレット。いけぶくろ茜の里で障がいのある利用者さんがスタッフとして働いています。おいしいコーヒーを飲みながら、手作りパンも味わいながら、みなさんもお気軽に、一緒に楽しい時間を過ごしませんか。



MAP 40

ちやべる会

ゆっくり「おちやべり」しませんか？



お友達のお家に遊びに来たような懐かしさを感じられる古民家で、フラワーアレンジメント、万華鏡づくり、お正月飾りづくりなど季節折々なことを行い、お茶を飲みながらおしゃべりを楽しめます。おしゃべりの中で地域についての会話もあり、良い情報交換の場となっていて、とても温かくアットホームな会です。
ちやべる会は、AKO介護センターの村田さんと「ぶどうの木」の斉藤さんが、二人でサロンをやりたいね、と

何気なく気持ちが合ったことから始まりました。スタッフの負担になってしまったら続かなくなってしまいますが、ゆるりで行えています。
90歳の参加者から、「この年になってお友達ができるのは嬉しい」という言葉を聞けて嬉しく思っています。帰りに「今度はこれをしようね」と言って別れます。
来月のちやべる会も笑顔で会おうと、みなさん楽しみにしています。

Data

日時 毎月第4土曜日
13時半～15時
場所 柿の木のおばあちゃん家
(豊島区池袋)
対象 高齢者
参加 500円
連絡先 03-3984-8460
(AKO介護支援センター)



いげよんサロン

いつもはつらつとしている

ステキなあの人の秘訣は…？



めないで、数を数えながら行うことがコツです。これがなかなか難しいのです！しかしみなさん、とても涼しい表情でこなしています。みなさんのはつらつはいげよんサロンに通っていることが秘訣のようです。

参加者から、近所の方と誘い合っ一緒に参加できることが良いと大変好評で、月1回ではなく、2回にしてほしいという要望もありました。



介護予防事業のいげよんサロン。専門の講師による介護予防体操やレクリエーションなどを行っています。介護予防体操の講師から分かりやすい解説もあり、参加者のみなさんは熱心に耳を傾けています。筋肉痛は使っていない筋肉を使うことで起こり、こうして筋肉は発達していくようです。体操は決して難しいものではないのですが、何回も繰り返し行うことで筋肉に効果的に効いてきます。ゆっくりと息を止

Data

日時	毎月第2火曜日 10時～12時
場所	いげよんの郷高齢者総合 相談センター (池袋4-25-10)
対象	高齢者
参加	無料
連絡先	03-3986-0917 (いげよんの郷高齢者総合 相談センター)

しいの樹サロン

お気軽にまず一步

ひろばでプチ・リフレッシュはいかが？



す。

ある参加者の方が、「どんなことをやっても笑えないですが、ここへ来て笑うことができました。毎月とても楽しみにしています」と話されました。それを聞いて、スタッフとしては更にお年寄りの方を元気にしたいと思いましたが、しいの樹サロンが立ち上がった、もうすぐ2年。スタッフのやる気には磨きがかかります。



区民ひろば池袋運営協議会（運協）主催のサロンです。ひろば連協の委員とひろば職員、CSWが毎回交代で協力しています。近隣に住む高齢者を対象に、コーヒーやお茶、お菓子を添えての茶話会を行っています。また、手品やハーモニカなど参加者の方の特技を披露したり、みんなで歌を歌ったり、いげよんの郷高齢者総合相談センターのスタッフによる熱中症講座など、毎回趣向を凝らした内容で開催していま

Data

日時	毎月第4火曜日 12時半～13時15分
場所	区民ひろば池袋 いきいきひろば (池袋4-21-10)
対象	高齢者
参加	無料
連絡先	03-3982-9658 (区民ひろば池袋)

MAP 43

みたけクラブ

いつまでも健康で元気に

みんなで一緒に楽しみませんか？



いつまでも健康で元気にみんなで集まれる機会をたくさん作るうと、月2回開催しています。内容としては、輪投げ、健康体操、お茶を飲みながらの談話、誕生日会などを行っています。和気あいあいとした雰囲気、みなさん仲がとて良いです。豊島区高齢者クラブ連合会の輪投げ大会に向けての練習も行って、みなさん気合が入ります。誕生日会ではお祝いのお菓子

も配ったりします。

現在人数が少ないので、まだ参加していない方にも声掛けをして、輪を上げていきたいです。みたけクラブは町会員に限定しておらず、豊島区在住でおよそ60歳以上の方なら参加できます。ご興味のある方は是非ご参加ください。一緒に活動して健康で元気に、楽しい時間を過ごしていきたいませんか。お待ちしております！



Data

日時 第2・4金曜日
10時～12時
場所 池袋第二区民集会室
(池袋4-21-10)
対象 豊島区在住でおおよそ
60歳以上の方なら可
参加 月100円(年間1,200円)
連絡先 03-3986-6938 (外山)

MAP 44

オレンジカフェ

認知症カフェ第1号店！



お弁当を食べながらおしゃべりをして、楽しく過ごせる認知症カフェです。お茶を飲みながら紙芝居を聞いたり、シルバー川柳を行ったりもしています。

このオレンジカフェは、豊島区内の認知症カフェで、最初にできたものです。認知症カフェをやってみようと思っただけで、社会福祉法人は地域に根差していることが大事であると思っただけです。このカフェをはじめよかったです。地域の人と会

えることが楽しみで、少しずつですが、定期的に来てくれる人が増えてきたことが何より嬉しいです。

今の場所が気負いなく和やかな雰囲気でもこれからも進めていければと考えています。このカフェを通して地域の人と利用者さんが仲良しになることがメリットとしてあると思いますし、地域にひらかれることの大切さ、地域の人と話すことの大切さを感じています。



Data

日時 毎月第1・3土曜日
12時～14時半
場所 カフェ兎
(池袋3-65-7)
対象 地域の高齢者
参加 松花堂弁当(コーヒー付き)400円、コーヒー100円
連絡先 03-5911-1264
(泉湧く家 山里)

みんなのえんがわ池袋

使い方は無限大 フリースペース&カフェ



行っています。

地域で高齢者のサロンを運営している人、地域に向けた活動をしている人たちの横につながるための拠点になり、地域の居場所になればと思っています。今後は、フリースペースを活用してもらい、マジシャン、紙芝居を行う人を呼んで、高齢者のサロンなどでもできればと思っていますし、高齢者への暮らしの情報提供の場になればと思っています。



商店街の活性化、地域の居場所づくりのためはじめた「みんなのえんがわ池袋」です。地域に向けたカフェとフリースペースの運営を行っています。2か月間閉まっていたので、まだまだ知名度はこれからかなと思っています。売られているビーズのキーホルダーなどはお子さんに人気ですし、70歳以上の高齢者には100円で飲み物を提供しています。また、場所貸しもあり、木曜日の夕方に英会話教室も

Data

日時	カフェ 毎週月・水・金 曜日10時半～17時 (変更あり)
場所	池袋3-30-21マルモビル 1階
対象	誰でも
連絡先	03-5951-1508 (事務局)

サークル友遊

無理なく誰でもできる体操で健康維持を！



と思ったことが、このサークルに参加したきっかけで、今は健康の維持のために行っている人もいます。今後の活動ではメンバーより意見を聞き、歌や、音楽療法などを取り入れても良いのではないかと思っています。

活動がはじまり、今年で17年目です。活動を続けることで、地域の人たちの顔つきができています。サークルに来ないと心配になって、その人に連絡をする体制づくりが出来上がっていることは、良いことであると思います。見守り意識、お互いの助け合い、仲間意識がうまれています。

今は無理なく誰でもできる体操とウォーキングを行っています。メンバーの中には「外に出なければいけない」



Data

日時	毎月第1・2火曜日13時半 ～15時 (例外あり)
場所	区民ひろば西池袋 (西池袋2-37-4 2F)
対象	地域の高齢者
参加	月会費 1,000円
連絡先	090-4174-6933 (横尾)

MAP 48

目白MMカフェ

カフェで情報交換



認知症に対する予防や啓発活動、及び地域の方々の交流をしています。ニチイホーム目白の場所をお借りし、毎月第2土曜日に開催しています。地域の居場所として認知症カフェを立ち上げてみようという話があったことがきっかけです。診療とは別に地域の役に立てればよいと思っています。

最近、地域の人に定着してきたと思います。また常にカフェに医者がいることがアピールポイントです。カフェ

で相談するほうが敷居が下がり、話しやすくなると思います。

今後については、もう少し認知症の人が役割を持ってカフェに参加できるようにしたいと思っています。認知症の人、介護をしている人の情報交換の場、支えの1つになり、それぞれの負担感が減っていきければと考えています。



MAP 49

西池サロン

体操で社会参加へのきっかけづくり



椅子に座ってできる体操や、マットを使った体操をしています。体操はその月によって種類を変える工夫を行っています。また、茶話会なども開催しています。

地域の高齢者の引きこもりの防止、交流のきっかけづくりになればと思います。活動をはじめました。参加者からは、「活気あふれる体操である」、「参加者みんないきいきやっている」「参加者同士が仲良くなり、その後住民同士の新

たな体操の会ができていたり」といった声が聞かれています。

今後は、引きこもりがちな高齢者に参加してもらい、社会参加へのきっかけづくりができればと思っています。このサロンがきっかけとなり、ボランティア活動に参加してくれる人も出てきてくれればと思います。参加者も活躍できるサロンにしていければと考えています。



Data

- 日時** 毎月第2土曜日 14時～16時
- 場所** 介護付有料老人ホーム ニチイホーム目白 (西池袋2-21-5)
- 対象** 当事者(認知症の方)、認知症が気になる方や認知症の方を介護されている御家族、地域にお住まいの方々
- 参加費** 100円
- 連絡先** 03-6915-3250 (目白MMクリニック)

Data

- 日時** 第2火曜日 14時～15時45分
第4火曜日 14時～15時半
- 場所** 豊島区医師会館4階講堂 (西池袋3-22-16)
- 対象** 圏域の高齢者の方 (条件あり)
- 参加費** 無料、要申し込み制、要事前相談
- 連絡先** 03-3986-3993 (豊島区医師会高齢者総合相談センター)

としまるるクラブ

みんなで元気にとしまるる体操！



で学んだ資料を基に、健康寿命を延ばすための知恵プリントを作成して会員に渡しています。また、季節の曲をキーボードの上手なスタッフの伴奏で、口腔体操も交えてみんなで歌を歌っています。

あつという間に時間が過ぎる楽しい会です。皆さん健康寿命を延ばすために努力していきましよう。



このサロンは日常生活の機能維持、地域交流を目的としています。サロン代表の小野寺さんが、傾聴ボランティアなどのいろいろな地域活動の経験から、コミュニケーションを取ることの大切さを感じて、活動を始めたサロンです。

スタッフは6名で、総勢30名の会です。会の内容は体操、介護予防のミニ講座等を行っています。介護予防のミニ講座は、介護予防リーダー養成講座

Data

日時	毎月第3火曜日 14時～15時半
場所	豊島区医師会館4階講堂 (西池袋3-22-16)
対象	地域の高齢者(医師会圏域 西池袋1～5、目白3～5丁目、池袋3丁目)
参加	年度500円
連絡先	03-3985-3782 (小野寺)

気ままにラブルゴ

マスターの淹れる

おいしいコーヒーがまっている



サロンを行うことになりました。

このサロンには聞き役がいるので、サロンに参加している皆さんは、気持ち良く話せる場になっているのではないかと思います。今後は、町会の中でも知らない人もいるため、もっとこのサロンを知ってもらいたいと思っています。どなたでも来ていただいで大丈夫なので、お散歩がてらにきてください！お待ちしております。



椅子に座ったままできる運動があり、マスターが淹れるおいしいコーヒーを飲みながら楽しく話すことができます。

この「気ままにラブルゴ」がはじまったのは、高齢者の一人暮らしの人があまり外に出てこないという現状があり、集まれる場所づくりをしたほうが良いという話がかっかけになっています。その声を基にして、「カフェラブルゴ」で

Data

日時	月1回最終金曜日 13時半～15時 (変更あり)
場所	カフェラブルゴ (西池袋4-9-12 1F)
対象	地域の高齢者
参加	無料
連絡先	03-5391-3600 (カフェラブルゴ)

MAP 52

ふれあいいきいきサロン

銭湯がみんなの集うサロンに



を飲みながらお話ができればと思います。参加してほしいと思った人には、チラシなどをお渡しし、参加を呼び掛けています。昔は、お茶を飲みながら手作業（おりがみ）などをしていましたが、最近は行っていないため、今後取り入れていければと思っています。



みなでお茶を飲みながら、近況報告をしています。「一人暮らしの人がこもっていないで出てきてほしい」という思いを込めてサロンを始めました。昔はサロンの中心メンバーである藤田さんのお宅で行っていましたが、今は銭湯の「湯くゆらんどあずま」をお借りして開催しています。

脳の活性化のためにおしゃべりが大切であると思っています。70歳以上の人にサロンに参加をしてもらい、お茶

Data

日時	隔月開催 10時～11時半
場所	湯～ゆらんどあずま (西池袋4-13-9)
対象	70歳以上の一人暮らしの方

MAP 53

サロン寿

和やかなひと時を過ごせるサロン



の効果もあるので、地域づくりの一端を担っていると感じています。

みんなの笑顔が絶えない場として、引き続き頑張っていきたいと思います。これから暖かくなっていくので、地域の散策などに出かけてみるのもいいなと考えています。



平成17年より始まった「サロン寿」は、地域の方々の交流や脳トレを行い、楽しい時間を過ごしています。地域には独居の高齢者が多く住んでいることを知り、高齢者が集う場所が必要ではないかと考え、活動を始めました。

地域の高齢者が集まり、人と話をする事で、笑顔の絶えないサロンを運営する事が大切だと考えています。また、和やかなひと時を過ごしながらも、地域の情報交換の場であり、見守り活動

Data

日時	月1回土曜日 10時～12時
場所	関宅 (西池袋4-32-2)
対象	地域の高齢者
参加	年会費 1,000円
連絡先	03-3957-2556 (中島)

みみずくサロン さくらんぼ班

工夫がいっぱい！銭湯がみんなの集う場に



加する人にも優しい場所です。

サロンに参加をしてくれている人からは、「東京でこのようなサロンが開催されている事に驚きました。地方より引越してきたので、この地域で仲間に入れていないと感じていましたが、サロンに参加して地域の仲間に入れたと感じています」とお声をいただいています。



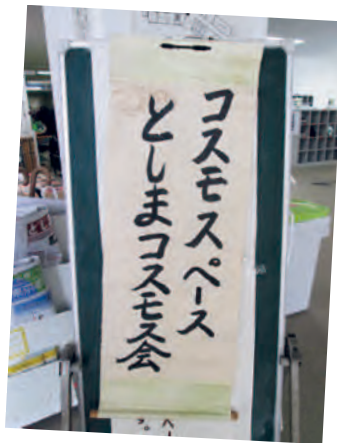
2か月に1回、妙法湯（銭湯）で行っている高齢者サロンです。現在、サロンを開始してから7年。「日中独居の方から始まったサロンです。妙法湯（銭湯）ならなじみの場所でありやすいため、参加をしている人もいます。このサロン以外にあまり出てくる場所がない人が、集まれるということに意味があると思っています。また、この場所は階段がなく、手押し車でサロンに参加

Data

日時 隔月第1水曜日
10時半～12時
場所 妙法湯（西池袋4-32-4）
対象 （遠くにいけない）地域の
高齢者

としまコスモスの会 コスモスペース

ゆったりと自由にそれぞれのスタイルで語り合う場所です



としまコスモスの会は、専門職ではない地域の住民ボランティアが立ち上げた会です。孤立しがちな精神障がい者が気軽に交流できる場を作りたいという思いから始めました。

「コスモスペース」は豊島区障害福祉課の協力のもと、目白の心身障害者福祉センターを会場に第2、第4日曜日に開催しています。当事者とボランティアが一緒にお茶を飲み、近況報告や悩み事などそれぞれが話したいことを話すというスタイルです。黙っていてもOK、プログラムは特に無く、ゆっ

たりと自由に過ごせる空間です。年に1～2回は講師を招いて手作り教室や季節のお散歩を実施しています。写真は手作りアロマ教室の様子です。



Data

日時 第2・4日曜日
13時～16時
場所 豊島区心身障害者福祉センター（目白5-24-12）
※仮移転先
対象 精神に障害を持つ人
（通院状況、手帳所持を問わない）
参加 100円 要事前連絡
連絡先 03-5966-2384（諸岡）