

登録サロナー覧



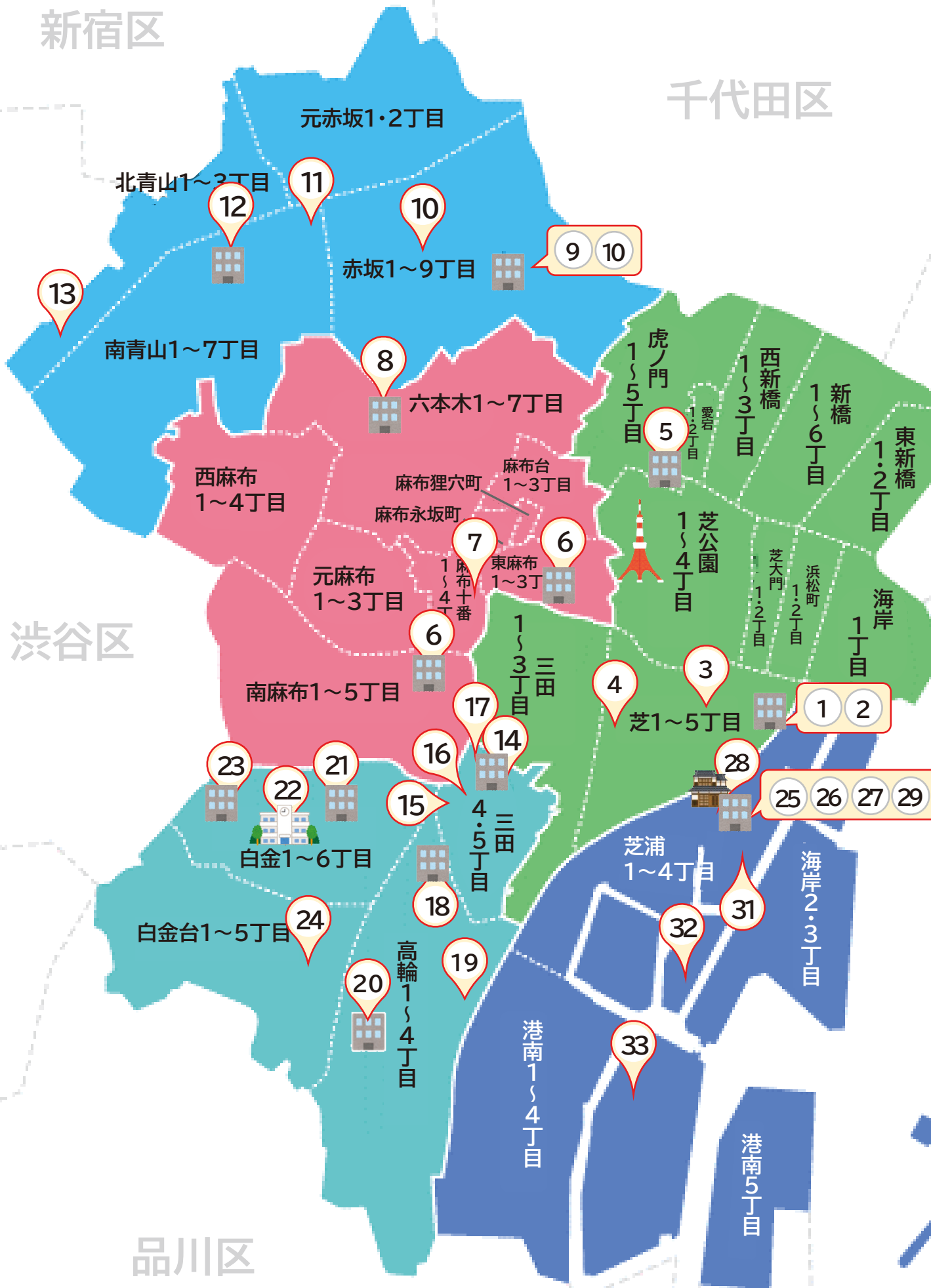
気づき、つながり・支えあう

社会福祉法人 港区社会福祉協議会

令和7年7月発行

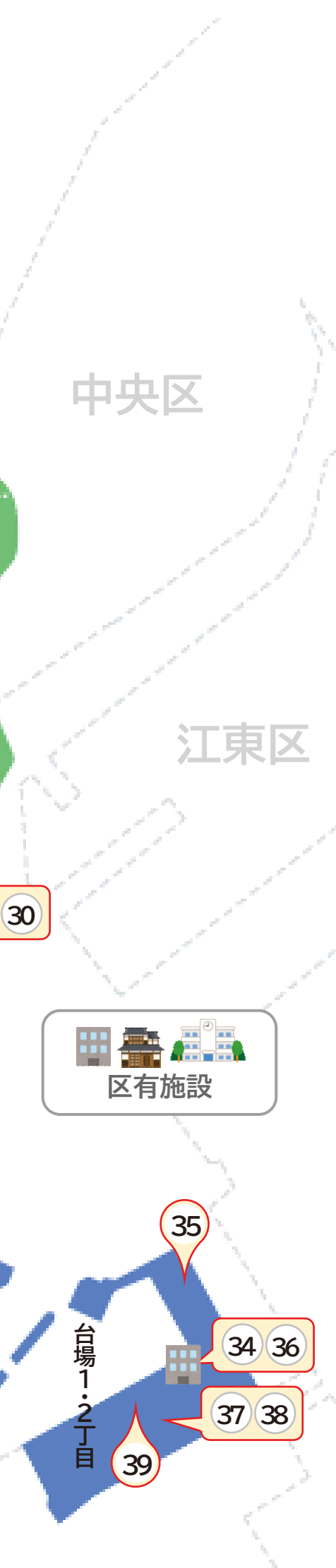
新宿区

千代田区



渋谷区

品川区



【芝地区】

- 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

芝

【麻布地区】

- ⑥ サロン チームAKY
- ⑦ 麻布まちのお茶の間
- ⑧ みずき会

麻布

【赤坂地区】

- 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

赤坂

【高輪地区】

- 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

高輪

【芝浦港南地区】

- 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

芝浦
港南

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らうと、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きます。

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。



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	
愛宕コミュニティハウス (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！



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 ②9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♪



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。そんな思いでこの『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♪



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、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、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出来る場として、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行くことも。

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♪



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。

ご参加お待ちしております♪



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めます。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♪



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！



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…になれば良いなあ～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、みなでおしゃべりし、楽しい一時を過ごしませんか？



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。

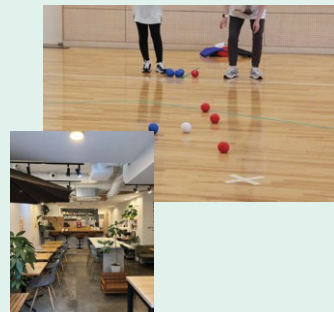


22

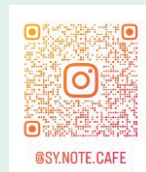
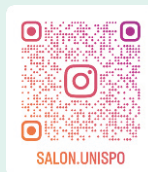
Unispo

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。



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、みなさんでしゃべりしながら過ごしています。

ご参加お待ちしております。



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。



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♪



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！と始めました。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。



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	



港区に來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♪



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♪

芝浦二丁目サロン

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？ご参加お待ちしております。

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。ご参加お待ちしております。

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、
気にかけて合える関係づくり

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、気にかけて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。

港区社会福祉協議会の 地域活動支援について

サロンを 始めたい 時は…

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活動を始めたらは

- ・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

