

♡♡ みんなの居場所 ♪

# サロンだより4月号

ボランティアが運営する「ふれあいサロン」やボランティアと社協職員が運営する「はあとサロン」「みんなのサロン」の情報を毎月お届け！



ふれあい・楽しみ



## フリータイムは 予約不要！



大人も子どもも

プログラム参加の方へ  
申込み開始日

**3月25日(月)**  
**朝9:00~**

【申込み・問合せ先】

▼一番町・三崎町の申込み  
千代田区社会福祉協議会  
☎03-3265-1901

▼アキバ・和泉の申込み  
アキバ分室  
☎03-6285-2860



みんなでつくろう



いまずぐチェック！



～「サロンだより」の郵送をご希望の方は、お問い合わせください～

# 一番町みんなのサロン

〔住所〕 一番町12 (いきいきプラザ一番町1階)

〔開室時間〕 **火曜日 13時～16時**  
**金曜日 12時～16時**

(祝日はお休み)

おらせ

一番町みんなのサロンにリニューアル!



イメージ図

お子さまスペースを設置

みんなが楽しいプログラム♪



「一番町はあとサロン」は4月より  
「一番町みんなのサロン」にリニューアルします!  
お子さまから高齢者まで誰でも利用OK!  
今までより幅広い年代の方にサロンをお楽しみ  
いただけます♪お気軽にお越しください!

## スマホちょこっと相談

要予約

日程：4月2日(火) | 9日(金)  
時間：①13:20～14:00  
②14:00～14:40  
③14:40～15:20  
定員：各回1名 参加費：無料



スマートフォンのお悩みについて、楽しくお話しながら操作をサポートします!※**個人情報を扱う相談はお受けできない場合があります。**予約時にご相談ください。

## 囲碁サロン～入門編～

要予約

日程：4月5日(金)  
時間：13:30～14:30  
定員：2名  
参加費：無料



囲碁初心者の方にボランティアが囲碁のやり方やコツを教えます。囲碁を覚えて仲間を増やしましょう!

## 右脳いきいきアート

要予約

日程：4月19日(金)  
時間：13:30～15:00  
定員：4名  
参加費：無料



毎回異なるテーマと技法で作品を作ります。何を作るかは、来てからのお楽しみ♪リラックスしながら右脳を活性化しましょう☆

## みんなで麻雀

要予約

日程：4月26日(金)  
時間：13:30～15:00  
定員：4名  
参加費：無料



元気に楽しくみんなで麻雀を!手積みの麻雀卓です。準備・片付けは皆さんで協力してお願いします!※**定員に満たない場合は中止になります。**前日までにご連絡いたします。

## フリータイム

日程：毎週火・金曜日  
時間：13:00～16:00(火)  
12:00～16:00(金)  
参加費：無料



過ごし方は人それぞれ。お話をして過ごすもよし。ボードゲーム、脳トレ、ぬり絵などもご用意しています。

入退場自由!ご予約不要で気軽に参加できます。



4月9日(火)13:30～15:00  
「編み物タイム」

お話ししながらサロンで編み物しませんか?  
※編み針・編み棒・毛糸は各自ご持参ください。

4月23日(火)13:00～15:00  
「健康相談と血圧測定」

あんしんセンター麴町の看護師さんに、お身体のこと相談できます!血圧等の測定も。



# 三崎町はあとサロン

[住所] 神田三崎町3-1-17

[開室時間] 月・水・木曜日

(祝日はお休み) 13時～16時

フリータイム



ご予約なしで利用できます!

※3日(水)18日(木)はふれあいサロン開室のためお休み

日程：1日(月)4日(木)8日(月)10日(水)  
15日(月)22日(月)24日(水)

時間：13:00～16:00

参加費：無料

過ごし方は人それぞれ。お友だちやボランティアさんとお話したり、ボードゲーム、脳トレ、ぬり絵などの用意もあり、ご自由に使っていただけます。



## 健康教室

要予約

日程：4月11日(木)

時間：13:30～15:00

定員：3名

参加費：無料

中国武術の要素を取り入れながら、じっくり体をほぐします。

※マスクを着用しての運動にご協力をお願いします。

※抽選で決定します。参加希望の方は、3月29日(金)までにお申込み下さい。

4月3日(水)までに結果をご連絡いたします。



## オリジナル写真たて作り

要予約

日程：4月17日(水)

時間：13:30～14:30

定員：6名

参加費：無料

自分だけの「オリジナル写真たて」を作いませんか？  
自宅から写真たてのふちに貼りたいものを持ってきててもよし、  
ビーズやふわふわの綿、小さなレゴを付けてもよし♪  
みんなで楽しみましょう!



## ゲームサロン

日程：4月24日(水)

時間：14:00～15:00

定員：6名

参加費：無料



ゲーム機を使用して太鼓の達人を行いましょ♪  
リズムに乗って腕を動かしてリフレッシュ!

## 手芸タイム

要予約

日程：4月25日(木)

時間：13:30～15:00

定員：6名

参加費：150円



様々な色のリボンを編んで作る「リボンレイ」を一緒に作りましょ♪※当日は細めの針と糸をお持ちください。

# アキバ みんなのサロン

【住所】 外神田1-1-13 (万世橋出張所6階)

【開室時間】 **水・金曜日** (祝日はお休み)

**13時～16時**

フリータイム

**ご予約なしで利用できます!**

日程：毎週水曜日・金曜日  
時間：13:00～16:00  
参加費：無料

■17日(水)のフリータイムは、プログラムのためお休みです。

予約不要でご利用いただけます。過ごし方は人それぞれです。お話したり、ボードゲームや脳トレ、ぬり絵をしたりなど、自由に過ごすことができます。

お弁当持ち込みOK!  
飲食しながら  
一緒に交流しましょう。



## 数学カフェ

要予約

日程：4月5日(金)  
時間：13:30～14:30  
定員：5名  
参加費：無料



おもしろい問題の持ち込み歓迎!  
コーヒーを飲みながら、数学をテーマにしたおしゃべりや  
計算プリントを説いて楽しみましょう。

初めての方でも大丈夫!骨盤改善!

## 自分磨きエクササイズ

要予約

日程：4月17日(水)  
時間：13:30～14:30  
定員：10名  
参加費：無料



誰でも出来る簡単な体操でスッキリした  
お腹と美しい姿勢を手に入れて、元  
気でステキな自分を作りましょう!  
講師:角間(つのみ) 智恵美さん

## スマホちょっと相談

要予約

日程：4月19日(金)  
時間：①13:30～ ②14:10～  
③14:50～  
定員：各回1名/30分  
参加費：無料 ※ご自身のスマホ(PC)をお持ちください。



スマホやパソコンのちょっとしたお困りごとをボランティア  
が個別にサポートします。※個人情報を扱う相談はお受け  
できない場合があります。予約時にご相談ください。

## ペーパークイリング

要予約

日程：4月26日(金)  
時間：13:30～15:00  
定員：4名  
参加費：300円



※イメージ

細い紙を指先でくるくるままとめて作る立体的なペーパー  
アートです。今回は「チューリップ」をテーマに作ります。

## 囲碁サロン

日程：4月3日(水)・10日(水)  
19日(金)・24日(水)

※他プログラムとの兼ね合いで  
一部、曜日を変更しています。

時間：13:00～15:30 (片付け含む)

定員：8名  
参加費：無料

囲碁仲間とお誘いあわせて、  
お気軽にご参加ください。  
一緒に囲碁を楽しみましょう。

入退場自由!ご予約不要で気軽に参加できます。

**4月12日(金)13:30～15:00**  
「編み物タイム」



普段ご自宅で編み物をしている方、気分を変えて  
サロンで編み物しませんか?お待ちしております。  
※編み針・編み棒・毛糸は各自ご持参ください。



**毎週水・金曜日13:30～15:30**  
「切手整理」

# 和泉 はあとサロン

[住所] 神田和泉町1-5-10 (和泉会館2階)

[開室時間] 火・木曜日(祝日はお休み)  
13時~16時

フリータイム

ご予約なしで利用できます!

日 程：毎週火曜日・木曜日  
時 間：13:00~16:00  
参加費：無料

予約不要でご利用いただけます。過ごし方は人それぞれ。お友だちやボランティアとお話したり、ボードゲーム、脳トレ、ぬり絵などの用意もあり、ご自由に使っていただけます。

和泉サロンは  
コチラの2階!!



お弁当持ち込みOK!  
飲食しながら一緒に  
交流しましょう。



## 囲碁サロン

日 程：4月11日(木) 13:30~15:00  
定 員：6名 参加費：無料

ボランティアが囲碁のルールやコツを教えるので、初めての方も、もっと腕をあげたい方も誰でも歓迎です。



## 絵手紙づくり

要予約

日 程：4月16日(火) 13:30~15:00  
定 員：6名 参加費：100円

墨と顔彩を使って季節を感じる絵手紙を作ってみませんか? 4月は「あんぱん」を描きます。ボランティアが丁寧に教えてくれるので、初めてでも安心です。



## カラオケサロン

要予約

日 程：4月18日(木) 13:30~15:00  
定 員：6名 参加費：無料

任天堂スイッチでカラオケをします。大きな声で歌うことは健康にも効果があるようです!みんなで楽しく歌いましょう♪



## ちよだのふれあいサロン ※60歳以上の方が参加できるものを掲載しています。

ふれあいサロンは住民やボランティアの皆様が運営しているサロンです。高齢者向けや、家族介護者向け、だれでも参加できるものなど、様々な内容のサロンがあり、毎月定期開催しています。※ボランティアや会場の都合により、変更がある場合がございます。詳しくはお問合せください。

### ドレミの丘

毎週火曜日 10時～12時

※30日はお休みです。

参加費：無料 定員：10名

お話ししながら、小物づくりを楽しみましょう♪

会場：旧アーツ千代田3331（外神田6-11-14）

問合せ：6265-6522（ちよだ社協 ボランティア係）

### ふれあいいいききサロンヒルフェ

8日（月）10時～11時

参加費：無料 申込不要・入退室自由

脳トレをしたり、お茶を飲んだりして楽しく過ごすサロンです。

会場：神田公園区民館（神田司町2-2）

問合せ：090-5826-9354（申込担当）

### ふれあいサロン・ココ

10日（水）14時～15時

参加費：300円 申込不要・入退室自由

4月は、千桜花の宴 ～落語会～を開催します。

落語家：山柳山柳（やまやなぎさんりゅう）氏

会場：こもれび千桜1階千桜ホール（神田東松下町22-1）

問合せ：6265-6522（ちよだ社協 ボランティア係）

### ふれあいサロン・神田

16日（火）14時～15時

参加費：300円 申込不要・入退室自由

4月は、春の陽気を味方に脳をリフレッシュする楽しい脳トレ！を開催いたします。

会場：こもれび千桜1階千桜ホール（神田東松下町22-1）

問合せ：6265-6522（ちよだ社協 ボランティア係）

### 四季の会

18日（木）14時～15時

参加費：300円 定員：10名

プログラムは来てからのお楽しみ！参加者の皆様には大変好評です。見学大歓迎です！

会場：旧今川中学校1階（鍛冶町2-4-2）

問合せ：3865-3517（申込担当）

### ふれあいサロン万世

19日（金）13時30分～15時

参加費：300円 定員：10名

みんなで楽しく小物を作ります！

※定員の都合でキャンセル待ちとなる場合があります。

詳しくはお問い合わせください。

会場：万世橋区民館8階（外神田1-1-13）

問合せ：6265-6522（ちよだ社協 ボランティア係）



掲載しているふれあいサロンの情報は令和6年3月10日時点のものです。



## 4月のサロン



### ふれあいサロン♡ランプの灯

3日(水) 10時30分~12時

参加費：200円

地域の情報やお困りごと、口腔のケアや季節のちょっとしたイベントを皆さんで楽しんでいます。

(要予約・介護者の方も歓迎)

会場：三崎町ふれあいサロン(神田三崎町3-1-17)

問合せ：6265-6522(ちよだ社協 ボランティア係)

### 日本茶サロン チャチャ庵!

16日(火) 13時30分~15時

温かい日本茶と和菓子をご用意し、お待ちしております♪

参加費：100円 定員：6名

会場：三崎町ふれあいサロン(神田三崎町3-1-17)

問合せ：6265-6522(ちよだ社協 ボランティア係)

### さくらの会

18日(木) 13時30分~15時

参加費：100円 定員：6名

顔料を使って楽しく絵手紙づくりを行います。

会場：三崎町ふれあいサロン(神田三崎町3-1-17)

問合せ：090-3878-0196(申込担当)

### 虹の丘

26日(金) 13時~15時

参加費：100円 申込不要・入退室自由

コーヒーを飲みながら楽しくお話ししましょう!

会場：三好弥ビル1階(外神田5-4-2)

問合せ：090-6045-0019(申込担当)

高齢者向けや、誰でも参加できるサロンなど、地域の中で居場所型ふれあいサロンをつくりませんか?

介護予防の運動活動に、参加者の交流や見守りの要素を加えた介護予防型ふれあいサロンの運営しませんか?  
既存の介護予防型ふれあいサロンは、P.8をご確認ください。

◎居場所型ふれあいサロン・介護予防型ふれあいサロンの立ち上げ・運営についてのご相談などについては、ちよだボランティアセンターまでお問い合わせください。

☎ 03-6265-6522 ✉ volunteer@chiyoda-cosw.jp

# 4月の 介護予防型ふれあいサロン



※65歳以上の方が参加できるものを掲載しています。

介護予防型ふれあいサロンは、住民やボランティアの皆様が運営している介護予防の体操を行うサロンです。毎月定期開催しています。※ボランティアや会場の都合により、変更がある場合がございます。詳しくはお問合せください。

## ちよだ元気クラブ

毎週火曜日 13時30分～14時30分

参加費：1,000円/6ヵ月

会場：スポーツセンター（内神田2-1-8）

申込み：090-5542-9326（申込担当）

## イーグルクラブ

毎週水曜日 10時～11時30分

参加費：500円（初回のみ）

会場：こもれび千桜1階（神田東松下町22-1）

申込み：090-4910-9458（申込担当）

## エクサゴールド

毎週火曜日 10時～11時30分

※23日・30日はお休みです。

参加費：700円/月

会場：万世橋区民館（外神田1-1-13）

申込み：090-8643-6988（申込担当）

## パーティー木曜会

毎週木曜日 10時～11時30分

参加費：500円/月

会場：麴町区民館（麴町2-8）

申込み：3261-1883（申込担当）

## にこにこ体操クラブ（月）

毎週月曜日 10時～11時30分

※29日はお休みです。

参加費：500円/月

会場：神保町区民館（神保町2-40）

申込み：090-4911-5952（申込担当）

## にこにこ体操クラブ（火）

毎週火曜日 10時～11時30分

参加費：500円/月

会場：神保町区民館（神保町2-40）

申込み：080-3426-5350（申込担当）

## ウォーキングの会

①ウォーキング：第1火曜日 ②体操：第2・4火曜日

いずれも10時～11時30分 参加費：②200円/回 申込み：3268-3192（申込担当）

会場：①近隣公園等 / ②富士見区民館（富士見1-6-7）※①は、雨天中止

※参加希望の方は申込み先にご連絡ください。

## リモート体操サロン

①会場：第1・3木曜日 ②リモート：第2・4木曜日

いずれも13時30分～15時 参加費：会場参加の場合は1,000円/回

会場：万世橋区民館（外神田1-1-13）

申込み：remote\_taisou\_salon@yahoo.co.jp / 090-2179-8986（申込担当）



# サロンニュース



## 数学カフェの勧め

アキバみんなのサロンでは二カ月に一回「数学カフェ」を行っています。プログラム発案者はボランティアの岡本さん！数学や算数にまつわる豆知識などを知ることが出来ます。参加者の方々と一緒にあれやこれや考えたりするのも楽しいですね。前は百マス計算も



▲数学カフェの岡本さん

ご興味のある方はぜひアキバみんなのサロンへ！お待ちしております。



▲百マス計算や脳トレも



## クラーク国際記念高校の学生さんが考える サロンプログラムとは…!?

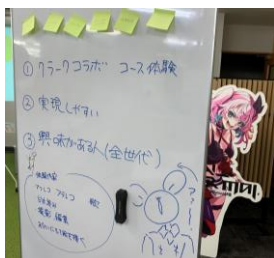


秋葉原駅の近くにある、クラーク国際記念高校の学生たちがサロンプログラムでどんなことがあるともっと楽しい場所になるのか考えてくれました。

試行錯誤の中で出てきた案の中には「語り愛♡MyPet」という愛犬や愛猫の可愛さを語る会や、「千代田区の観光スポットを巡るスタンプラリー」など魅力的で面白いものがたくさん。

学生ならではの意見も多数あり、サロンに新しい風が吹く！とワクワクしました。

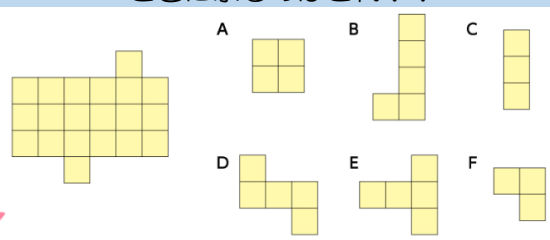
企画の中から更に練ったプログラムを5月開催に向け、学生さんと進めていく予定です。ので読者の皆さま、お楽しみに。



▲どういふプログラムがいいかな...

## サロンクイズ!

A~Fを使い、左の図を作ろうとしたときに余るのはどれ? \*



正解者にはささやかなプレゼントを用意しています♪  
各はあとサロンの開室中にご来所いただき回答してください!



## 編集後記

先日、遊びに来ている祖母の血圧計で自分の血圧を測ってみました。上90の下が70で家族も驚いていました。もともと低血圧なのですが、その日も相変わらず。

一番町サロンには毎月、「健康相談と血圧測定」のプログラムがあります。看護師の方に悩んでいることや、困っていることを気軽に相談できますので、皆様も気になることがあればぜひ相談にいらしてくださいね。(千葉)



# ちよだ社協 サロンMAP

## ① 一番町みんなのサロン



電 車：半蔵門駅5番出口または  
魏町駅5・6番出口から徒歩5分  
風ぐるま：「いきいきプラザ一番町」下車  
住 所：一番町12 (いきいきプラザ一番町1階)  
開室時間：火 13時～16時  
金 12時～16時 ※祝日除く

## ② 三崎町はあとサロン



電 車：JR水道橋駅西口から徒歩10分  
地下鉄神保町駅A2出口から徒歩10分  
風ぐるま：「西神田コスモス館」下車 徒歩2分  
住 所：神田三崎町3-1-17  
(三崎町二交差点・ラーメン店並び)  
開室時間：月・水・木 13時～16時 ※祝日除く

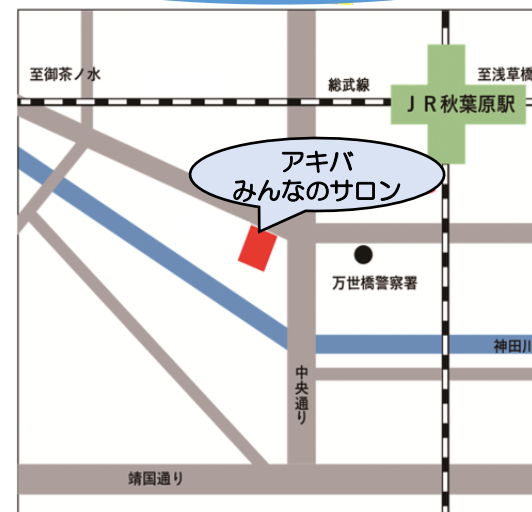
## 介護予防の体操サロン

詳しい内容は8ページをご覧ください。

- ①バーディー木曜会 (魏町区民館)
- ②にこにこ体操クラブ (月)・(火) (神保町区民館)
- ③ちよだ元気クラブ (スポーツセンター)
- ④エクサゴールド/リモート体操サロン (万世橋区民館)
- ⑤イーグルクラブ (こもれび千桜1階)
- ⑥ウォーキングの会 (富士見区民館)



## ③ アキバみんなのサロン



電 車：JR秋葉原駅電気街口から徒歩3分  
小川町駅・淡路町駅A3出口から徒歩7分  
地下鉄神田駅6番出口から徒歩5分  
風ぐるま：「万世橋出張所」下車  
住 所：外神田1-1-13 (万世橋出張所・区民館6階)  
開室時間：水・金 13時～16時 ※祝日除く

## ④ 和泉はあとサロン



電 車：JR秋葉原駅昭和通り口から徒歩10分  
地下鉄岩本町駅A4出口から徒歩12分  
風ぐるま：「和泉公園入口前」下車 徒歩5分  
住 所：神田和泉町1-5-10 (和泉会館2階)  
開室時間：火・木 13時～16時 ※祝日除く

## ふれあいサロン一覧 詳しい内容は6～7ページをご覧ください。

- ① さくらの会 / サロン♡ランプの灯 / 日本茶サロン チャチャ庵! (三崎町ふれあいサロン)
- ② ふれあいいいきいきサロン ヒルフェ (神田公園区民館)
- ③ ふれあいサロン万世 (万世橋区民館)
- ④ ドレミの丘 (旧アーツ千代田3331)
- ⑤ 虹の丘 (三好弥ビル)
- ⑥ ふれあいサロン・ココ / ふれあいサロン・神田 (こもれび千桜)
- ⑦ 四季の会 (旧今川中学校)

# 4月

## サロン★プログラムカレンダー



●開室時間：13時～16時

(金曜日の一番町は12時から開室)

●一番町・アキバ（千代田区在住の方どなたでも）

●三崎町・和泉（千代田区在住の60歳以上）



予約が必要なプログラムは、事前にご予約をお願いいたします。

※色ごとにサロンを分けて表示をしています。下記色分けを参考にご覧ください。

【お問い合わせ】千代田区社会福祉協議会 地域支援係 tel：03-3265-1901

アキバ分室 tel：03-6285-2860

一番町みんなのサロン		三崎町はあとサロン		アキバみんなのサロン		和泉はあとサロン	
月	火	水	木	金	土	日	
1	2	3	4	5	6	7	
フリータイム	スマホちょこっと相談 フリータイム		フリータイム	囲碁入門 フリータイム			
	フリータイム	囲碁サロン フリータイム	フリータイム	数学カフェ フリータイム			
8	9	10	11	12	13	14	
フリータイム	編み物タイム フリータイム	フリータイム	健康教室	フリータイム			
	フリータイム	囲碁サロン フリータイム	囲碁サロン フリータイム	編み物 フリータイム			
15	16	17	18	19	20	21	
フリータイム	フリータイム	写真たてづくり		右脳いきいきアート スマホちょこっと相談 フリータイム			
	絵手紙づくり フリータイム	自分磨き エクササイズ	カラオケサロン フリータイム	スマホちょこっと相談 囲碁サロン フリータイム			
22	23	24	25	26	27	28	
フリータイム	健康相談と血圧測定 フリータイム	ゲームサロン フリータイム	手芸タイム	みんなで麻雀 フリータイム			
	フリータイム	囲碁サロン フリータイム	フリータイム	ペーパーキリング フリータイム			
29	30						
昭和の日	フリータイム						
	フリータイム						