

♡♡ みんなの居場所 ♪

サロンだより 1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！



プログラム参加の方へ
申込み開始日

12月25日(水)
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

☎03-6265-6522 (直通)

☎03-3265-1901 (代表)

▼アキバ・和泉の申込み

アキバ分室

☎03-6285-2860



一人も子どもも



みんなでつくろう



いますぐチェック！



～「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)
 [対象] 区内在住の方どなたでも
 [とき] 火曜日 13時～16時
 金曜日 12時～16時 (祝日除く)

フリータイム

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

ご予約なしで利用できます！

参加費：無料 ※3日(金)は年始休業のためお休みです

お弁当持ち込みOK!
 飲食しながら交流しましょう♪



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。

手話ふれあい会

要予約

日程：1月7日(火)
 時間：13：30～14：30
 定員：8名
 参加費：無料



挨拶や自己紹介などの簡単な手話を覚え、実際に使ってみましょう♪経験のある方も初めての方も、楽しく手話を学ぶことができます。

スマホちょっと相談

要予約

日程：1月10日(金) 28日(火)
 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、楽しくお話ししながら操作をサポートします! ※個人情報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。

新春ビンゴ大会

要予約

日程：1月14日(火)
 時間：13：30～14：30
 定員：20名
 参加費：無料



※一番町か和泉のどちらか一方にお申し込みをお願いします。

わくわくドキドキのビンゴ大会を開催します。どんな景品が当たるか、お楽しみに。奮ってご参加ください。

囲碁サロン～入門編～

要予約

日程：1月17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!

レコード鑑賞会

日程：1月21日(火)
 時間：14：00～15：00
 参加費：無料



好きなレコードをリクエストして聞いていただけます♪ご自宅のレコードをお持ち込みいただけますよ。

健康相談と血圧測定

日程：1月28日(火)
 時間：13：00～15：00
 参加費：無料



あんしんセンター麹町の看護師さんが、血圧、体重、握力などの測定を行います。日頃、気になっているお身体のことを相談してみませんか。お気軽にお立ち寄りください。

三崎町はあとサロン

[住所] 神田三崎町3-1-17
[対象] 60才以上の区民
[とき] 月・水・木曜日(祝日除く)
13時~16時



ご予約なしで利用できます!



※8日(水)16日(木)はふれあいサロン開室のためお休み
1日(水)2日(木)は年始休業のためお休みです

日 程：6日(月)15日(水)20日(月)22日(水)
27日(月)29日(水)30日(木)

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。



フ
リ
ー
タ
イ
ム

健康教室

要予約

日 程：1月9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。

※抽選で決定します。

参加希望の方は、12月27日(金)までにお申込み下さい。1月7日(火)までに結果をご連絡いたします。

書初めをしよう!

日 程：1月20日(月)
時 間：13:30~14:00
定 員：6名
参加費：無料



新年が始まります!

今年力を入れたいことや、心にとどめている言葉を一緒に書いてみましょう♪
持ち物は特に必要ありませんので、そのままお越しください。

手芸タイム

要予約

日 程：1月23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う♪

※当日は細めの針と糸をお持ちください。

ゲームサロン

日 程：1月29日(水)
時 間：14:00~15:00
定 員：6名
参加費：無料



太鼓をたたいて体を動かしましょう♪
楽しい音楽に合わせて、さあ、大きく振りかぶって!

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)
 [対象] 区内在住の方どなたでも
 [とき] 水・金曜日13時～16時 (祝日除く)
 ※公共交通機関をご利用ください

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

※1日(水)・3日(金)は、年始休業のためお休みです。

予約不要でご利用いただけます。過ごし方は人それぞれ。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。

お弁当持ち込みOK!
 飲食しながら
 一緒に交流しましょう。



毎週水・金曜日13:30～15:30
 「切手整理」

健康ネイルサロン

要予約

日 程：1月8日(水)
 時 間：①13:30～②14:00～
 ③14:30～④15:00～
 定 員：各回1名/30分
 参加費：200円

おしゃべりを楽しみながら、指先や手のケアをします。爪磨きやネイルなど、当日にメニューを選んでいただけます。



ふくし出張相談

要予約

日 程：1月15日(水)
 時 間：①13:30～②14:15～
 ③15:00～
 定 員：各回2名/30分
 場 所：相談室



暮らしの中の困りごとや心配ごとなど、お聞かせください。CSW(社協職員)と一緒に考え、解決に向けてサポートします。

ミシンの時間

要予約

日 程：1月17日(金)
 時 間：①13:30～14:15
 ②14:30～15:15
 定 員：各回2名/45分
 参加費：無料



小物づくりや洋服直しをしたい方へ、45分間ミシンを使うことができます。 ※糸・ボビンは各自ご持参ください。

編み物タイム

日 程：1月24日(金)
 時 間：13:30～15:30
 参加費：無料



それぞれ自由に編み物をして過ごします。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を楽しませんか?

※編み針・編み棒・毛糸は各自ご持参ください。

カラオケサロン

日 程：1月31日(金)
 時 間：13:30～15:00
 定 員：5名
 参加費：無料



ゲーム機を使ってカラオケをします。大きな声で歌って気分リフレッシュ!

囲碁サロン

日 程：1月10日(金)15日(水)
 24日(金)29日(水)
 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。

和泉 はあとサロン

[住所] 神田和泉町1-5-10 (和泉会館2階)

[対象] 60才以上の区民

[とき] 火・木曜日13時~16時 (祝日除く)

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

■2日(木)年始休業のためお休みです。

予約不要でご利用いただけます。過ごし方は人それぞれ。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：1月9日(木)
時 間：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。

カラオケサロン

日 程：1月16日(木)
時 間：13:30~15:00
定 員：6名
参加費：無料



ゲーム機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♪

絵手紙づくり

要予約

日 程：1月21日(火)
時 間：13:30~15:30
定 員：7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? 1月は「お守り」を描きます。

新春ビンゴ大会

要予約

日 程：1月30日(木)
時 間：13:30~14:30
定 員：10名
参加費：無料



わくわくドキドキのビンゴ大会を開催します。どんな景品が当たるか、お楽しみに。奮ってご参加ください。
※一番町か和泉のどちらか一方にお申し込みをお願いします。

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。

ふれあいいきいきサロンヒルフェ

13日(月・祝) 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

8日(水) 14時～15時

参加費：300円 申込不要・入退室自由

大人の塗り絵を実施します。

内容は来てからのお楽しみに♪

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 地域サポート係)

ふれあいサロン・神田

21日(火) 14時～15時

参加費：300円 申込不要・入退室自由

箏の音色で彩る新年 箏演奏会

演奏：金子さん

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 地域サポート係)

四季の会

16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

17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 地域サポート係)

掲載しているふれあいサロンの情報は
令和6年12月10日時点のものです。



1月のサロン



ふれあいサロン♡ランプの灯

1月はお休みです。

(基本、毎月第1水曜10時30分～12時)

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 地域サポート係)

日本茶サロン チャチャ庵!

21日(火) 13時30分～14時30分
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 地域サポート係)



さくらの会

16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)



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

1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

※1日はお休みです

参加費：500円（初回のみ）

会場：こもれび干桜1階（神田東松下町2-1）

申込み：090-4910-9458（申込担当）

エクサゴールド

第1・2・3火曜日

いずれも10時～11時30分

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）

バーディー木曜会

毎週木曜日 10時～11時30分

※2日はお休みです。

参加費：500円/月

会場：麹町区民館（麹町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

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：6265-6522（ちよだ社協 地域サポート係）

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

リモート体操サロン

①姿勢改善のためのストレッチ&体幹トレーニング：第2・4木曜日

②リモート：第3・5木曜日 いずれも13時30分～15時

会場：万世橋区民館（外神田1-1-13）

参加費：①1000円/回 ②500円/回

申込み：remote_taisou_salon@yahoo.co.jp / 090-2179-8986（申込担当）

サロンニュース

自分磨きエクササイズ@アキバ

毎度、大人気のプログラム「自分磨きエクササイズ」が11月22日(金)に行われました。講師は角間先生です。音楽に合わせた動きをみっちり1時間すること、身体も心もリフレッシュできます。

気になっている方がいらっしゃいましたら、ぜひご参加してみてくださいね。

健康相談と血圧測定@一番町

一番町みんなのサロンでは毎月、健康相談を行っています。

あんしんセンターの看護師さんが血圧測定や、体の不調等相談にのります。

ふらっとサロンに立ち寄るついでに、いかがでしょうか。



カラオケサロン@和泉

和泉サロンでは毎月一回「カラオケサロン」を行っています。大きな声を出す練習をしながら、皆さんで楽しみましょう。



ビンゴ大会

12月はアキバみんなのサロンと三崎町はあとサロンで「クリスマスビンゴ」を行いました。予約開始とともに多くの方に申込みいただき、当日も大賑わいでした。

1月は一番町みんなのサロン、和泉はあとサロンにて「新春ビンゴ大会」を行います。こちらも毎年大好評のプログラムです。皆さんも奮ってご参加くださいね。新年の運試しをしてみましよう。

※一番町・和泉どちらか一方にお申込み



サロンクイズ!

ひっくり返すと1.5倍の大きさになるものは?

正解者にはミニプレゼントを。サロン開室中に、職員にこっそり伝えてね。



編集後記

皆さんは年末年始、どのように過ごされますか？私は寒いのが苦手なので、家にこもっていることが多いです。

しかし、寒さに耐えながら、年明けに神社に家族で行き、おみくじを引くのが我が家の恒例となっています。

小さい頃は大吉ばかりでしたが、高校、大学では凶が多く、最近やっと吉が出るようになりました。さて、今年の運勢は……？皆さんの年末年始の過ごし方も教えてください。(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
麴町駅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パーティー木曜会 (麴町区民館)
- 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)



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ふれあいサロン・ココ/
ふれあいサロン・神田
(こもれび千桜)
- ⑤四季の会
(旧今川中学校)

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

1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）

星印★について

プログラム終了後に
フリータイムの時間が
あります

- 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 地域サポート係 tel：03-6265-6522
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
		年末・年始休業(12/28~1/5)				
6	7	8	9	10	11	12
フリータイム	手話ふれあい会 フリータイム		健康教室	スマホちょこっと相談 フリータイム		
	フリータイム	健康ネイルサロン 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		
13	14	15	16	17	18	19
成人の日	★新春ビンゴ大会	フリータイム		囲碁入門 フリータイム		
	フリータイム	ふくし出張相談 囲碁サロン フリータイム	カラオケサロン フリータイム	ミシンの時間 フリータイム		
20	21	22	23	24	25	26
書初めをしよう! フリータイム	レコード鑑賞会 フリータイム	フリータイム	手芸タイム	フリータイム		
	絵手紙づくり フリータイム	フリータイム	フリータイム	編み物タイム 囲碁サロン フリータイム		
27	28	29	30	31		
フリータイム	スマホちょこっと相談 健康相談 フリータイム	ゲームサロン フリータイム	フリータイム	フリータイム		
	フリータイム	囲碁サロン フリータイム	★新春ビンゴ大会	★カラオケサロン		