

♡ みんなの居場所 ♪

サロンだより 7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」等の地域の居場所情報を毎月お届け！



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

6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



ネ人も子どもも



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 1 2 (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)

参加費：無料

予約不要でご利用いただけます。
まったりとお過ごしください。

ご予約なしで利用できます！

お弁当持ち込みOK!
飲食しながら交流しましょう♪



7月29日(火)14:00～15:00
「レコード鑑賞会」があります♪

スマホちょこっと相談

要予約

日 程：7月1日(火) 4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：7月4日(金) 18日(金)
時 間：13：15～14：15
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！

NEW

聖明学占い

要予約

～あなたの人生の流れを見つける旅～

日 程：7月15日(火)
時 間：①13：30～13：45
②13：50～14：05
③14：10～14：25



定 員：各回1名 参加費：無料

聖明学とは、人が生まれる前からこれからの流れを読み解く統計学です。今がどんな時期なのか、そして何を大切にすると良いのかがわかります。

自分らしく、安心して生きるためのヒントをお届けします♪

手話ふれあい会

要予約

日 程：7月8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♪

健康相談と血圧測定

日 程：7月22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。

ふくし出張相談

要予約

日 程：7月25日(金)
時 間：①13：30～②14：15～
③15：00～

定 員：各回2名/30分

参加費：無料



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。

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

フ
リ
ー
タ
イ
ム



ご予約なしで利用できます！



※2日(水)17日(木)はふれあいサロン開室、21日(月)は祝日のためお休み

日 程：3日(木)7日(月)9日(水)14日(月)16日(水)
23日(水)24日(木)28日(月)30日(水)31日(木)

時 間：13:00～16:00

参加費：無料



6月23日(水)14:00～15:00

「ゲームサロン」

※この時間はWi-Fiが
使用できます。



健康教室

要予約

日 程：7月10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、7月3日(木)までにお申込み下さい。
7月8日(火)までに結果をご連絡いたします。

健康ネイルサロン

要予約

日 程：7月16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きます。

ふくし出張相談

要予約

日 程：7月14日(月)

時 間：①10:30～②11:15～

③12:00～

定 員：各回2名/30分

参加費：無料



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)が一緒に考え、解決に向けてサポートします。



ふくし出張相談のため、早くから開室していますが、
サロン開始時間は13時～16時です。

お金の管理に
自信がない

同じ町会に
心配な家庭
がある

子どものための
居場所が欲しい

地域に
知り合いがない

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)

[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

切手整理
の活動も
あります!



7月11(金)14:00～15:00
「かむカム歯ッピー!」
6/20(金)に参加した方が対象です。

お弁当持ち込みOK!
飲食しながら一緒に交流しましょう。



7月18日(金) ミシンの時間

①13:30～14:15 各回2名
②14:30～15:15 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・ボビン各自ご持参ください。

要予約

ふくし出張相談

要予約

日程：7月2日(水)
時間：①13:30～
②14:15～
③15:00～
定員：各回2名/30分
参加費：無料



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。

ペーパークイリング

要予約

日程：7月9日(水)
時間：13:30～15:00
定員：4名
参加費：300円



細い紙を指先でくるくるまわって作る立体的なペーパー
アートです。素敵な作品を一緒に作りましょう。

手芸タイム

要予約

日程：7月25日(金)
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。

バスクリンpresents 入浴剤を作ろう

要予約

日程：7月25日(金) ★8月も開催予定です
時間：13:30～14:30
定員：15名
参加費：無料



バスクリンの研究者の方による入浴剤の豆知識などの興
味深いお話があります♪
オリジナルの入浴剤を一緒に作りましょう。

カラオケサロン

日程：7月30日(水)
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：7月2日(水) 11日(金)
16日(水) 25日(金)
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)

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

和泉サロンは
コチラの2階！！



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。



フリータイム

囲碁サロン

日 程：7月10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。

絵手紙づくり

要予約

日 程：7月15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？ 7月は丸いハガキに草花を描きます。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。

耳つぼセルフケア

要予約

日 程：7月22日 (火)
時 間：13:30～14:30
定 員：6名
参加費：無料



耳には心と体を調整するスイッチが約400ほどあると言われています。耳つぼを使って免疫サポートをしましょう。

切手整理サロン

日 程：毎週火・木曜日
時 間：13:30～15:30
定 員：なし
参加費：無料



使用済み切手の周りをはさみで切って整える作業です。初めての方もお気軽にご参加ください。(使用済み切手の回収もおこなっています。)

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。

7月の 居場所型ふれあいサロン



ふれあいサロン♡ランプの灯

2日(水) 10時30分～12時

参加費：200円 要申込み

地域の情報や困りごとなどを話せる気軽な茶話会です。
口腔ケアに関する相談やトレーニングも実施しています。
(介護者や介護を終えた方も歓迎です)

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)

ふれあいいいききサロンヒルフェ

14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

9日(水) 14時～15時

参加費：300円 申込不要・入退室自由

映像鑑賞会 抱腹絶倒のお笑い番組!

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

15日(火) 14時～15時

参加費：300円 申込不要・入退室自由

夏宵(なつよい)の箏 箏演奏会

演奏：金子展寛さん

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

17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

18日(金) 13時30分～15時

参加費：300円 定員：10名

ティッシュカバーを作ります。

※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)

◎居場所型・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

ふれあいサロンとは…

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。

日本語カフェ Swan face to face

2日（水）19時～20時

外国人と日本語で会話をしながら、外国を身近に感じてみよう。

会場：かがやきプラザ4階 ボランティアサロン
（九段南1-6-10）

問合せ：swanchiyoda@gmail.com（申込担当）

さくらの会

17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）

掲載しているふれあいサロンの情報は令和7年6月6日時点のものです。

地域情報



NEW

昭和サロン

●7月24日（木）14時～15時

●Co-Creation LABO

（平河町1丁目4-3 平河町 伏見ビル 2F）

●参加費 300円 ●入退室自由

「昭和」をテーマにしたサロンを企画しました。おしゃれなレンタルスペースで昭和の音楽を聴きながらくつろげる空間です。お気軽にお越しください！

※詳しくは
ホームページを
ご確認ください



問合せ：03-6265-6522
地域サポート課 居場所づくり事業

ピックアップ

にこにこ体操クラブ（月）

●毎週月曜日 10時～11時30分

●神保町区民館（神保町2-40）

毎週月曜日、約15名が活動中。ご夫婦で参加している方もいます。

座ってできる体操を中心に1時間ほど体を動かします。お気軽にご見学ください。



代表：清水さん

皆さんの様子を見ながら体操を組み立てています。コロナ禍で活動が中止になった際は、つながりを切らないよう参加者へ電話で声掛けをしていました。望月さんは明るく前向きで模範的な存在です。これからも皆で元気に活動します。

体操は、立ち上げ当初から参加しています。6月で98歳。入院などでお休みしていた時期もありますが、毎週月曜日のこの時間は、良い習慣になっています。皆さんと顔を合わせて体操するのは楽しいです。これからも続けていきます。



望月さん

7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：こもれび干桜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

第1・2・3火曜日

いずれも10時～11時30分

参加費：700円/月（講師の指導あり）

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

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

体操：第2・4火曜日

10時～11時30分 参加費：200円/回

申込み：6265-6522（ちよだ社協 地域サポート係）

会場：富士見区民館（富士見1-6-7）

リモート体操サロン

①リモート体操：第1・3・5木曜日

②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

いずれも13時30分～15時

会場：①オンライン②万世橋区民館 参加費：①500円/回 ②1000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

耳つぼセルフケア@アキバ

耳つぼセラピストのボランティアによる「耳つぼセルフケア」プログラムが開催されました。

耳には心身を整える約400のツボがあり、セルフマッサーやジュエリーを貼ることで、体調改善や若返り効果が期待できることが紹介され、好評でした。

7月には和泉サロンでも開催されます。是非ご参加ください。

せっけんデコパージュ@一番町

抹茶の会による「せっけんデコパージュ」プログラムが開催されました。参加者はドイツパーナプキンを使って石鹸をデコレーションし、個性あふれる素敵な作品を仕上げました。最後にはお抹茶と和菓子を楽しみ、和やかな時間をすごしました。



夏休み特別企画！ 「バスクリンプログラム」開催のお知らせ♪

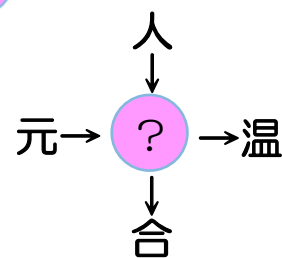
3月に一番町で好評だった区内企業バスクリンによる「オリジナル入浴剤づくり」を、夏休みにアキバみんなのサロンで開催します。

バスクリンの研究者による入浴剤の豆知識や楽しいお話、オリジナル入浴剤作り体験もできる内容です。入浴は熱中症対策にも役立つため、これからの季節にぴったり！お子様の自由研究にもおすすめです。ぜひご参加ください。



サロンクイズ！

Q ? に入る漢字は何でしょう



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

梅雨明けを前に、蒸し暑さが続く毎日ですが、皆さんいかがお過ごしですか？気温や湿度の変化で体調を崩しやすい時期だからこそ、健康管理には一層気をつけたいですね。

子供の頃、母が梅干しを竹の子の皮で包んで持たせてくれた思い出があります。今思えば、これも熱中症対策だったのでしょうか。

これからの季節は水分・塩分補給を忘れず、元気に過ごしていきたいものです。皆さんの熱中症対策もぜひ教えてください！（川越）

ちよだ杜協 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バーディー木曜会（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（こもれび干桜1階）
- ⑥ウォーキングの会（富士見区民館）

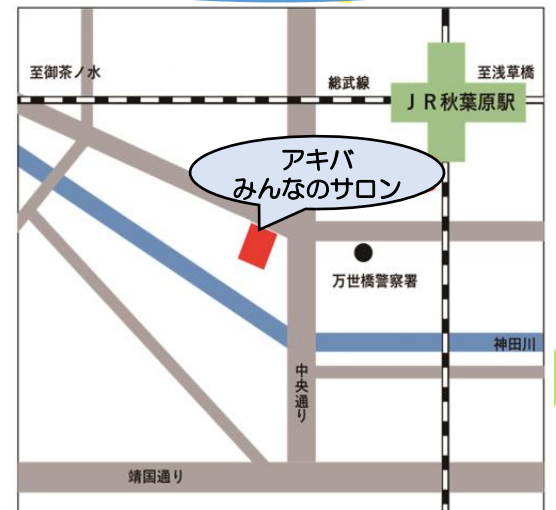


ふれあいサロン一覧

詳しい内容は6～7ページをご覧ください。

- ①さくらの会／ふれあい
サロン♡ランプの灯
（三崎町ふれあいサロン）
- ②ふれあいいきいきサロン
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
（こもれび干桜）
- ⑤四季の会
（旧今川中学校）
- ⑥日本語カフェSwan face
to face（かがやきプラザ）

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

7月

サロ★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	6
	スマホちょこっと相談 フリータイム		フリータイム	スマホちょこっと相談 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	フリータイム	フリータイム		
7	8	9	10	11	12	13
フリータイム	手話ふれあい会 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	ペーパーキリング フリータイム	囲碁サロン フリータイム	かむカム歯ッピー！ 囲碁サロン フリータイム		
14	15	16	17	18	19	20
ふくし出張相談 フリータイム	聖明学占い フリータイム	健康ネイルサロン フリータイム		囲碁入門 フリータイム		
	絵手紙づくり フリータイム	囲碁サロン フリータイム	フリータイム	ミシンの時間 フリータイム		
21	22	23	24	25	26	27
海の日	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	フリータイム	ふくし出張相談 フリータイム		
	耳つぼセルフケア フリータイム	フリータイム	フリータイム	入浴剤を作ろう 手芸タイム 囲碁サロン フリータイム		
28	29	30	31			
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	フリータイム			
	フリータイム	カラオケサロン フリータイム	フリータイム			