

# 三崎町ふれあいサロン

[住所] 神田三崎町3-1-17  
(三崎町二交差点・ラーメン店の並び)  
[開室時間] 月・水・木曜日  
13時～16時(祝日はお休み)

## お知らせ

■「要予約」プログラムの予約は電話か社協窓口で受付けます。  
キャンセルの場合は、事前にご連絡をお願いします！

**連絡先:03-3265-1901**



■以下の日程は、ふれあいサロン開催・祝日のためお休みです。

7月 7日(水)ふれあいサロン ランプの灯(7ページ参照)  
7月15日(木)ふれあいサロン さくらの会(7ページ参照)  
7月22日(木)祝日・海の日



## 手芸タイム

●定員 各3名  
●参加費 150円

要予約



①7月 5日(月)  
②7月29日(木)  
13時30分～15時

今月の手芸タイムは、「リボンレイ」と「ピエロのブローチ」の2つの作品からおひとつ選んで楽しむことができます♪プレゼントにもぴったりです！当日は細めの針と糸をお持ちください。

## 座ってできる♪健康教室

●定員 各3名  
●参加費 無料

要予約

①7月 8日(木)  
②7月12日(月)  
13時30分～15時



イスに座り、中国武術の要素を取り入れながら、じっくり体をほぐしていきます。初心者も大歓迎です♪

当日は動きやすい服装・靴でお越しください。

※人気プログラムのため、どちらか1回のみ参加に限らせていただきます。

※プログラム中は、室内の換気、マスクを着用したままの運動にご協力をお願いいたします。

## あそびじゅつのじかん

要予約

7月14日(水)  
14時～15時30分



●定員 4名 ●参加費 無料

毎回様々な手法で、楽しく色や形に触れていきます。何を作るかは当日のお楽しみ♪思いのままに自由に創作しましょう！初心者も大歓迎です。

## 必見 千代田区横断 ウルトラクイズ

要予約

7月21日(水)  
13時30分～14時30分

●定員 5名  
●参加費 無料

区内大学生によるゲーム大会です！三崎町サロンとアキバサロン・かがやきプラザの3か所を生中継します。観るだけでもOK！ぜひ、ご参加ください！



## おすすめ! 大学生と一緒に! あたまやわらかサロン

7月26日(月)  
14時～14時30分

●定員 6名 ●参加費 無料



大学生のボランティア団体「IVUSA(イビューサ)」による、オンラインでの交流サロンです。楽しいクイズや、体操などの楽しい企画を実施予定です。オンラインでのやり取りが初めての方も大歓迎！ぜひお越しください！

## フリータイム

13時～16時



●定員 6名 ●参加費 無料

お散歩の途中や外出のきっかけとして、ぜひお立ち寄りください♪

★1日(木) 14時頃からは、活動センター理学療法士の岩崎先生が出演しているストレッチ動画「自宅でチャレンジ」を鑑賞します！

★19日(月) 14時頃からは、活動センターが配信している動画「チャオチャンネル」を鑑賞します！