

サロンたより11月号

【はあとサロン・三崎町ふれあいサロンの利用対象】 **区内在住の60歳以上の方**
【アキバみんなのサロンの利用対象】 **区内在住の方ならどなたでも**

サロンの申込み・問合せ

お申し込み開始日
10月22日(金)
朝9:00~

サロンごとに
申込み先が異なります。
ご注意ください!



◆一番町はあとサロン
◆三崎町ふれあいサロン
03-3265-1901
月~金 9:00~17:15
(千代田区社会福祉協議会)

◆アキバみんなのサロン
◆和泉はあとサロン
03-6285-2860
月~金 9:00~17:15
(アキバ分室)

お知らせ

- 新型コロナウイルスの感染状況により、サロンは休止となる場合があります。お申し込みいただいたプログラムも、中止となる場合がありますので、各申込先へお問い合わせください。
- 体調の優れない方は、ご利用をお控えください。
- 感染症対策のため、サロンのルールに従ってのご利用をお願いします。
- 要予約プログラムへの参加は、上記番号へ電話、またはそれぞれの窓口でお申し込みください。
- キャンセルの場合は、事前にご連絡をお願いいたします。

もくじ

P2	一番町はあとサロン	P8	地域の情報コーナー
P3	三崎町ふれあいサロン	P9	サロンニュース
P4	アキバみんなのサロン	P10,11	ちよだ社協サロンMAP
P5	和泉はあとサロン	P12	サロンカレンダー
P6,7	ふれあいサロン		

一番町はあとサロン

【住所】 一番町12 (いきいきプラザ一番町1階)

【開室時間】 火・金曜日(祝日はお休み)
13時~16時

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。

■23日は祝日のためお休みです。

連絡先:03-3265-1901



スマホ ちよこっと相談

11月2日(火)
11月19日(金)

●定員 各回1名
●参加費 無料

要予約

- ① 13時半 ~ 14時
- ② 14時 ~ 14時半
- ③ 14時半 ~ 15時



※お1人様につき1枠のみの申込とさせていただきます。
「いまいち使い方がわからない・・・」、「この表示はどうやって消すの?」など、スマートフォンのお悩みはありませんか?ボランティアスタッフが、操作をサポートします!ご予約の際に、お使いのスマートフォンの機種と相談したい内容をお伝えください。ご予約お待ちしております♪

※当日はご自身のスマホをお持ちください。

一番町 ゲーム★サロン

11月9日(火)
14時~15時

●定員 10名
●参加費 無料

テレビゲームで楽しく遊んで、脳トレしませんか?リズムに合わせて太鼓を叩く「太鼓の達人」というゲームで遊ぶことができます!操作も簡単なので、初めての方も大歓迎!
申込不要ですので、お気軽にお越しください。



冬に備える! 栄養のお話& あずきカイロ作り

11月12日(金)
13時30分~15時

●定員 10名
●参加費 無料

要予約



日本調剤駿河台薬局の薬剤師、管理栄養士の方にお越しいただき、栄養のお話とあずきカイロ作りを行います!
元気に冬を乗り切るための、バランスの良い食事について伺います。あずきカイロは繰り返し使えて、とてもエコなカイロです!終了後は個別で質問も受け付けます。



クラフトバンドで クリスマスツリー作り

11月26日(金)
13時30分~15時

要予約



※イメージ写真

●定員 6名 ●参加費 200円

クラフトバンドで、クリスマスツリーを作ります!お家に飾るとクリスマス気分も盛り上がります!
ボランティアさんが丁寧に教えてくれるので、初めての方も大歓迎です。ぜひ、ご参加ください。

※参加費はお釣りが出ないようにお願いします!

フリータイム 毎週火・金曜日 13時~16時

●定員 16名 ●参加費 無料

予約なしで楽しむことができます。最近ではブロックスという4人で楽しめるボードゲームが大人気!ボランティアさんと一緒に楽しみませんか?

★12日(金)は、フリータイムはお休みします。



5日(金) 14時~
せっけんづくり

オリジナルのキラキラ
せっけんが作れます!

先着10名まで受け付けます。

※イメージ写真

16日(火) 14時~
レコード鑑賞会

レコードのご持参も大歓迎!
ジャンルは様々。
お気軽にお越しください。



30日(金) 14時頃~

- ・活動センターが配信している「チャオチャンネル」
 - ・理学療法士の岩崎先生によるストレッチ動画
- 「自宅でチャレンジ」
鑑賞予定!



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。

11月 3日(水)祝日・文化の日

11月10日(水)ふれあいサロン ランプの灯(7ページ参照)

11月18日(木)ふれあいサロン さくらの会(7ページ参照)



手芸タイム

要予約



① 11月 8日 (月)

② 11月25日 (木)

13時30分～15時

●定員 各4名 ●参加費 150円

※参加費はお釣りが出ないようにお願いします！

今月の手芸タイムは、「リボンレイ」と「猫のマスク」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。

あそびじゅつの じかん

要予約



11月17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。

三崎町

ゲーム★サロン

●定員 6名

●参加費 無料



11月11日 (木) 14時～15時

リズムに合わせて太鼓を叩く「太鼓の達人」というゲームで、楽しく交流しましょう♪

本格的にパチを使って遊ぶので、頭も体も動かすことができますよ。簡単な操作で遊ぶことができるので、初めての方も大歓迎！

お気軽にお越しください。

座ってできる♪

健康教室

要予約



11月22日 (月)

13時30分～15時

●定員 各4名 ●参加費 無料

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。

※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。

※人気プログラムのため、10月に参加された方はキャンセル待ちとさせていただきます。

おすすめ

千代田区横断

ウルトラクイズ

要予約

11月24日 (水)

13時30分～14時30分

●定員 5名

●参加費 無料

大好評につき、第3弾！区内大学生によるクイズ大会です！

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です。

以前参加された方も、初めて参加される方も大歓迎！ぜひ、ご参加ください！



フリータイム

●定員 6名

●参加費 無料



1日 (月)、4日 (木)

11日 (木)、15日 (月)、

29日 (月)

大人気のブロックもご用意してます！ぜひお立ち寄りください♪

★ 4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！

★ 15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！

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

【アキバみんなのサロン利用対象】 区内在住の方ならどなたでもOK!

お知らせ

■3日(水)は、祝日のためお休みです。

■「要予約」プログラムは、電話かアキバ分室窓口で受け付けます。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：03-6285-2860 (アキバ分室)



おすすめ!

冬に備える!

栄養のお話&あずきカイロ作り

11月5日(金)
13時30分~15時

日本調剤駿河台薬局の薬剤師、管理栄養士の方にお越しいただき、冬を元気に乗り切る、バランスの良い食事のお話と、あずきカイロ作りを行います! あずきカイロは繰り返し使えて、とても便利です。終了後は個別に質問も受け付けます。



●定員 8名 ●参加費 無料

※アキバみんなのサロンでは、子育て中の方から高齢の方まで、どなたでも参加できます!

要予約

ピーポくんがやってくる★一緒に学ぶ交通安全

11月17日(水)
14時~15時30分

●定員 子育てサロン枠5組
はあとサロン枠5名
●参加費 無料

子育てサロンとの特別合同企画です。万世橋警察署のふれあいポリスによる交通安全のお話や警視庁のシンボルマスコット「ピーポくん」との写真撮影を行います! 楽しく正しい交通ルールを学びましょう。



要予約

囲碁サロン

※他のプログラムとの兼ね合いで
今月の開催は2回です。

11月10日(水)
19日(金)
13時30分~15時

●定員 6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!

※利用時間は1時間半です。

注目! 千代田区横断 ウルトラクイズ

11月24日(水)
13時30分~14時30分

●定員 8名
●参加費 無料

大好評につき、第3弾! 区内大学生によるクイズ大会です。かがやきプラザと三崎町ふれあいサロンの3か所を生中継します。ぜひご参加ください!!



要予約



あたまやわらかサロン

11月26日(金)
14時~14時30分

●定員 5名
●参加費 無料

※当日、空きがあれば、予約なしでも参加可。

ボランティア団体「IVUSA (イビューサ)」の大学生が楽しいクイズや、体操を企画! 一緒にカラダを動かして脳を活性化しましょう!

おすすめ!

要予約

フリータイム 10日(水)・12日(金) 19日(金)・26日(金)

●時間 13時~16時
●定員 15名 ●参加費 無料



★10日(水)は、将棋ボランティアがいます。

★19日(金)は、編み物ボランティアがいます。アキバ分室の看板『みりおん』をつくろうで使用するモチーフの編み方を教えます。

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

お知らせ

■サロンプログラムの予約は、
電話か窓口(アキバ分室)のみで受付けます。
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：03-6285-2860(アキバ分室)
★23日(火)は祝日のため、お休みです



絵手紙づくり

●定員 5名
●参加費 100円

要予約

11月16日(火)
13時30分~15時

家族や友人ともなかなか会えないご時世ですが、こんな時だからこそ、久しく会っていないあの人に。ご自身のお気持ちを絵手紙にしたためてみませんか？
墨と水彩絵の具を使って作品を仕上げます。
11月は「たらしこみ」の作品を作ります。
絵手紙を描きながら季節を感じましょう♪
人気のプログラムですので、ご予約はお早めに。



囲碁サロン

●定員 各6名
●参加費 無料

11月11日・25日(木)
13時30分~15時

毎月第2、第4木曜日に行っています。
ボランティアが囲碁のルールやコツを教えますので、初めての方も、もっと腕をあげたい方も誰でも歓迎です。
ご予約は不要ですのでお気軽にご参加ください。



秋の俳句づくり

11月18日(木)
13時30分~14時30分

●定員 5名
●参加費 無料

要予約



秋も深まる今日この頃。季節の移ろいを感じながら俳句作りをしてみませんか？
今回は身近な草花を使って俳句入りのミニ色紙をつくります。東京家政学院高校の先生がやさしく楽しく教えてください。俳句づくりが初めての方も大歓迎です！ご興味ある方は是非お申し込みください。



フリータイム

毎週火・木曜日13時~16時

●定員 各6名
●参加費 無料

サロンにボードゲームを常設しているので、いつでもお気軽に楽しめます。その他、数独や塗り絵などの脳トレや、YouTubeで動画を見ながら簡単なストレッチもできます！社協で配信している「チャオチャンネル」を見る事もできますよ！

★16日(火)、18日(木)のフリータイムは4階で行います。



☆和泉はあとサロン☆

JR秋葉原駅 昭和通り口 徒歩10分 / 地下鉄岩本町駅A4出口 徒歩12分

*区内巡回バス 風ぐるまの停留所は「和泉公園入口前」(徒歩5分)。

*昭和通り沿いから来られる方は、「りそな銀行」を右に曲がり、「ドトール」を左手に直進し、たばこ屋横の「和泉会館」2階です。

エレベーターでお上がりください。次ページの和泉はあとサロン地図をご参照ください。



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。

掲載しているふれあいサロンの情報は令和3年10月10日時点のものです。

新 …令和2年度新規登録サロン

ドレミの丘

毎週火曜日 10～12時

※23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：アーツ千代田3331（神田6-11-14）

問合せ：6265-6522（ちよだ社協 ボランティア係）

ふれあいサロンクローバー

11月はお休みです。

（基本毎月第1水曜 14時～15時開催）

参加費：300円 定員：6名

お茶を飲みながら楽しく話せる手作りサロンです。

会場：富士見区民館（富士見1-6-7）

問合せ：6265-6522（ちよだ社協 ボランティア係）

ふれあいサロン・ココ

10日（水） 14時～15時30分

参加費：300円 申込不要・入退室自由

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）

ふれあいいきいきサロンヒルフェ

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4階洋室（神田司町2-2）

問合せ：090-5826-9354（申込担当）

日本茶サロン チャチャ庵！

11月はお休みです。

（基本毎月第3火曜 13時30分～14時30分開催）

参加費：100円 申込不要・入退室自由

温かい日本茶と美味しい和菓子をご用意しております。心も身体もホッと温まりませんか♪

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）

ふれあいサロン・神田

16日（火） 14時～15時30分

参加費：300円 申込不要・入退室自由

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！

会場：万世橋区民館7階（外神田1-1-13）

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：200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）



11月のサロン

※新型コロナウイルスの感染拡大の影響により各団体主催のサロンの開催を中止する場合がございます。ご了承ください。



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)

そばの実会

11月はお休みです。

(基本毎月第4土曜 11時30分～13時30分開催)
参加費：300円 定員：8組
蕎麦について学びながら交流できます。
会場：三崎町ふれあいサロン (神田三崎町3-1-17)
問合せ：6265-6522 (ちよだ社協 ボランティア係)

サロン♡ランプの灯 (介護者の方向け)

10日(水) 10時30分～12時
参加費：200円
介護や普段の生活に関する茶話会を行います。
会場：三崎町ふれあいサロン (神田三崎町3-1-17)
問合せ：6265-6522 (ちよだ社協 ボランティア係)



介護予防の体操サロン

ちよだ元気クラブ

毎週火曜日 13時30分～14時30分
※23日はお休みです。
参加費：1000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
※3日はお休みです。
入会費：500円
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日はお休みです。
参加費：600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)

パーティ木曜会

毎週木曜日 10時～11時30分
参加費：1000円/月
会場：麴町区民館 (麴町2-8)
申込み：3261-1883 (申込担当)

新 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)

新 にこにこ体操クラブ (火)

毎週火曜日 10時～11時30分
※23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：080-3426-5350 (申込担当)

み お かい
実桜の会 (千代田区本人ミーティング)

実桜の会は認知症と診断されたご本人や物忘れでお悩みの方、認知症の家族を介護されている方が日ごろの想いを語り合う場です。

自分のこと、家族のこと、語り合ってみませんか。

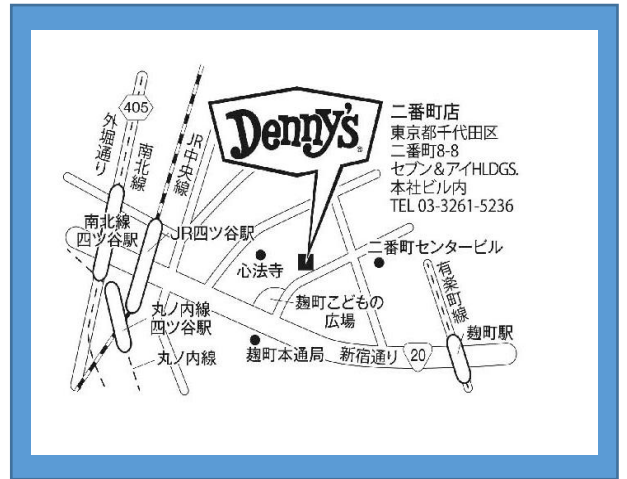
日時：令和3年 **11月10日(水)**
15時～16時

会場：**デニーズ二番町店**
 (東京メトロ有楽町線【麴町】徒歩3分)

- お席の準備の都合上、事前にお申し込みをお願いします。
- デニーズでご飲食された代金はご本人のご負担となります。

【お問い合わせ】千代田区 保健福祉部 在宅支援課
 地域包括ケア推進係 ☎03-6265-6485

千代田区の感染症ガイドラインに沿って会を開催しています。



よつ葉会のお問い合わせも
 地域包括ケア推進係までお願いします



暮らしの
 ほけん室
 九段坂

「暮らしのほけん室」とは、どなたでも、予約なしで、ふらっとお立ち寄りいただける「よろず相談の場」です。
 医療や介護に関すること、暮らしの中で気になることなどテーマはなんでも！
 薬剤師、保健師、看護師、助産師などが待っています。

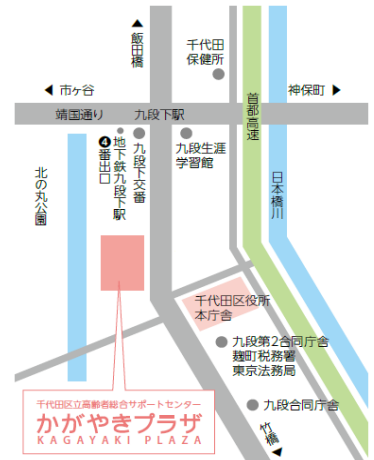
《毎月最終土曜日に開催しています》

11月27日(土) 14時～16時

かがやきプラザ内
 ひだまりホール

血圧、酸素飽和度測定体験
 フレイル ご当地体操

ミニ講座 もしバナゲーム体験会



九段坂病院地域医療連携部 (高橋) 03-3262-9316 / 千代田区在宅支援課 (赤石澤) / 千代田区薬剤師会 (松本)

あなたの介護の悩みを聞きます

- 11月の介護カウンセリングのご案内 (要予約・無料) -



ご家族の介護に関するお悩みをカウンセラーがお聞きします。(お一人50分程度)

日時 11月 2日(火) ①10時～ ②11時～ ③12時～
 11月27日(土) ①13時～ ②14時～ ③15時～

会場 かがやきプラザ4階研修室 (九段南1-6-10)

問合せ・申込み 03-6265-6560 (かがやきプラザ研修センター)

サロンニュース

唱歌昭和歌謡を楽しむ会 〜敬老ギターの集い〜

9月22日アキバみんなのサロンで、音楽活動家・萩原守男さんによるギター演奏会を行いました。



「東京音頭」や「見上げてごらん夜の星を」などの、誰もが知ってる名曲ギター演奏などで楽しめました♪

参加者の皆さんは、一緒に歌いたい気持ちをご覧ください。早くマスクを取って思いっきり大きな声で歌えるようになることを願っています。



お家に何をそなえよう？



コープみらいさんにご協力いただき、防災備蓄品について考えるワークシヨップを、一番町・和泉はあとサロンの2カ所で行いました。まずは各自、災害時に自宅に備えるものを5つ書き出します。それを他の参加者に発表し、発表を聞いた参加者は自分の考えた備蓄品と照らし合わせて、必要だと思うものを追加していくというワークシヨップをです。

また、非常用トイレの使い方実践も行いました。(実践は、お水で試したのでご心配なく。笑) 非常用グッズは、実際に使うとなると戸惑うこともあると思います。このような機会に試すことで、もしものときに慌てず使用することができそうです。

参加者の方からは「備えはしなきゃと思っていたので、今日はいい機会になりました。」とのお声をいただき、とても充実した時間となりました。

災害の備えは自分や家族の身を守るためにも重要です。皆さんもこの機会に自宅の備蓄品を見直してみてください！



サロンクイズ！



毎月22日は
ショートケーキの日です。
それはなぜでしょう？

ヒント：カレンダーを見てください！



解答は各はあとサロン、アキバみんなのサロン、三崎町ふれあいサロンまでご来所のうえ、職員にお尋ねください。
正解者には、ささやかなプレゼントをご用意しております♪

編集後記

秋も深まる今日この頃、一段と寒くなってきましたね。最近みそ汁に生姜をたくさん入れて飲むのはまっています。(ポイントがたくさん入れること！) 生姜は身体が温まるので、これからの時期にオススメです。すりおろした生姜を冷凍で保存しておく、すぐに使えて便利です。他にも、よもぎ蒸しに行くことや半身浴にするなどして身体を温めるように意識をしています。冷えは万病の元といえます。だんだんと寒さが厳しくなってきましたので、身体を温めて、元気に過しましょう！(小池)



ちよだ社協 サロンMAP

① 一番町はあとサロン



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・金 13時～16時 ※祝日除く

② 三崎町ふれあいサロン



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7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 (万世橋区民館)
- ⑤イーグルクラブ (こもれび千桜1階)



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ふれあいサロンクローバー (富士見区民館)
- ②そばの実会/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)
- ③ふれあいいきいきサロンヒルフェ
(神田公園区民館)
- ④ふれあいサロン万世
(万世橋区民館)
- ⑤ドレミの丘
(アーツ千代田3331)
- ⑥虹の丘
(三好弥ビル)
- ⑦ふれあいサロン・ココ
ふれあいサロン・神田
(こもれび千桜)
- ⑧四季の会
(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



●開室時間:13時~16時

●対象:千代田区在住の60歳以上の方(一番町・三崎町・和泉)

※アキバみんなのサロンは、区内在住の方ならどなたでもご利用いただけます

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

一番町はあとサロン	三崎町ふれあいサロン	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	文化の日	フリータイム ストレッチ動画鑑賞	せっけんづくり フリータイム		
	フリータイム		フリータイム	あずきカイロ作り		
8	9	10	11	12	13	14
手芸タイム	ゲームサロン フリータイム		ゲームサロン フリータイム	あずきカイロ作り		
	フリータイム	囲碁・将棋サロン フリータイム	囲碁サロン フリータイム	フリータイム		
15	16	17	18	19	20	21
フリータイム チャオチャンネル鑑賞	レコード鑑賞会 フリータイム	あそびじゅつの じかん		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	一緒に学ぶ 交通安全	秋の俳句づくり フリータイム	囲碁・編み物 フリータイム		
22	23	24	25	26	27	28
健康教室	勤労感謝の日	ウルトラクイズ	手芸タイム	クリスマスツリー作り フリータイム		
		ウルトラクイズ	囲碁サロン フリータイム	あたまやわらかサロン フリータイム		
29	30					
フリータイム	フリータイム ストレッチ・チャオ 動画鑑賞					
	フリータイム					