

サロンたより12月号

2021年
毎月20日発行

【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
11月24日(水)
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

- 12月よりサロン運営の一部制限を緩和し、サロン内での飲食(お弁当等の持ち込みも含む)が可能となります。また、サロンの滞在時間の制限もなくなりますので、ぜひお気軽にサロンへお出かけください!
- 新型コロナウイルスの感染状況により、サロンや一部プログラムが中止となる場合がありますので、ご了承ください。
- 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

◆おいしいお茶を用意しています(無料) ◆お昼をお持ち頂き、お食事することもできます。

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。

■31日(金)は年末休業となります。

連絡先:03-3265-1901



スマホ ちよこっと相談

12月7日(火)
12月17日(金)

●定員 各回1名
●参加費 無料



要予約

- ① 13時45分 ~ 14時15分
- ② 14時15分 ~ 14時45分
- ③ 14時45分 ~ 15時15分

※当日はご自身のスマホをお持ちください。
※お1人様につき1枠のみの申込とさせていただきます。
スマートフォンのお悩みについて、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♪

右脳いきいきアート

12月10日(金)
13時30分~15時

●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っていきます。何を作るかは、来てからのお楽しみ!
リラックスしながら手先を使って右脳を活性化させましょう!ご予約お待ちしております。



要予約

クラフトバンドで お正月飾りづくり

12月10日(金)
13時30分~15時

●定員 6名 ●参加費 200円

※参加費はお釣りが出ないようにお願いします!
直径12センチくらいの和風リースです。つゆ結びという日本古来の結び方でリースの土台から作ります。
初めての方も大歓迎です!ぜひご参加ください。



※イメージ写真

要予約

お楽しみ★ クリスマス会

12月24日(金)
14時~15時

●定員 8名
●参加費 200円

1年の感謝を込めて、クリスマス会を企画しました!
ハズレなしのプレゼントがもらえるくじ引きや、クリスマスのお菓子をご用意しています!その他クリスマスにちなんだゲームも予定しています!ぜひお申込みください。



要予約

一番町 ゲーム★サロン

12月28日(火)
14時~15時

リズムに合わせて太鼓を叩く「太鼓の達人」で楽しく脳トレ!操作も簡単なので、初めての方も大歓迎!
ストレス発散にもピッタリです!
申込不要ですので、お気軽にお越しください。



●定員 10名
●参加費 無料

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?

★10日(金)、24日(金)はフリータイムはお休みします。



3日(金)14時頃~
自宅でチャレンジ鑑賞
理学療法士の岩崎先生による
ストレッチ動画です。



14日(火)14時頃~
「チャオチャンネル」鑑賞
活動センターが配信している
Youtube動画です。

21日(火)14時頃~
レコード鑑賞会
レコードのご持参大歓迎!
クリスマスソングも予定しています。
お気軽にお越しください。



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)

◆おいしいお茶を用意しています(無料) ◆お昼をお持ち頂き、お食事することもできます。

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。

12月 1日(水)ふれあいサロン ランプの灯(7ページ参照)
12月16日(木)ふれあいサロン さくらの会(7ページ参照)
12月29日(水)～30日(木) 年末休業



ヘルマンハーブ 12月2日(木) 演奏会 14時～15時

●定員 6名 ●参加費 無料

CHAT♪会の皆さんによる、ヘルマンハーブのクリスマス演奏会を開催します。ヘルマンハーブの優しい音色で、ほっとするひと時をお過ごしください。

曲目はクリスマスソングを中心に、「アメージンググレース」「私を泣かせてください」等も予定しています。

演奏会後は、ヘルマンハーブの演奏体験も！サロンが初めての方も、ぜひお申込みください♪



要予約



手芸タイム

要予約

① 12月 6日(月)
② 12月23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「猫のマスコット」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。



キラキラ せっけん作り

要予約

12月8日(水)
14時～15時

●定員 6名 ●参加費 無料

オリジナルのキラキラせっけんが作れます！

簡単な手順で、自分だけのせっけんができるので、初めての方も大歓迎！お気軽にお越しください。



※イメージ写真

三崎町 ゲーム★サロン

●定員 6名
●参加費 無料

12月15日(水) 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

12月9日(木)
13時30分～15時

●定員 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、参加者は抽選とさせていただきます。参加希望の方は、12月2日(木)までにお申し込みください。前日までに抽選結果をご連絡いたします。

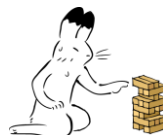


フリータイム

●定員 6名
●参加費 無料

13時～16時

大人気のブロックスもご用意してます！ぜひお立ち寄りください♪



13日(月)、15日(水)
20日(月) 22日(水)
27日(月)

★13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！

★20日(月) 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！

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

【利用対象】 区内在住の方ならどなたでもOK!

◆おいしいお茶を用意しています。(無料)

◆お昼をお持ち頂き、お食事することもできます。

お知らせ

■ **29日(水)・31日(金)** は年末休業となります。

■「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)



スマホ教室

おすすめ!

要予約

12月10日(金)

① **13時~13時30分**

② **13時40分~14時10分**

③ **14時20分~14時50分**

スマホのちょっとしたお困りごとをボランティアスタッフが個別にじっくりサポートします。初めての方も、2回目の方もお気軽にご相談ください! ※当日はご自身のスマホをお持ちください。



ヘルマンハーフ♪ クリスマス演奏会

要予約

12月22日(水)

14時~15時

ヘルマンハーフ琴和さんによる演奏会です。「赤鼻のトナカイ」や「アヴェ・マリア」「ホワイトクリスマス」などを演奏します。心地よい音色とともにクリスマスソングを楽しみましょう♪演奏会は声を出さずに鑑賞しましょう。



かんたん! クリスマスの折り紙

要予約

12月15日(水)

13時30分~14時

折り紙で簡単にできるクリスマスリースを折ります。

小さなパーツを飾り、自分だけのリースを作りましょう!



高校生プレゼント/ seventeenと遊ぼう☆

要予約

12月24日(金)

13時30分~14時30分

●定員 8名 ●参加費 無料

東京家政学院高等学校の生徒の皆さんと簡単に楽しいレクリエーションで遊びましょう。

小さなお子さまも大歓迎!

キャラクタービンゴ・糸電話伝言ゲーム・何でもバスケット・すごろくなど。お楽しみに♪

※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!



囲碁サロン

12月1日(水)・8日(水)・17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!一緒に囲碁を楽しみましょう。



フリータイム

●時間 13時~16時 ●定員 15名 ●参加費 無料

1日(水)・3日(金)・8日(水)・10日(金)・15日(水)・17日(金)

★ **1日(水)** は、将棋ボランティアがいます。一緒に対戦しましょう。

★ **15日(水) 14時から** は、オンライン・サンタと楽しむクリスマスクイズを開催します。

★アキバ分室イベント「クリスマスを楽しむ会」の装飾づくり実施中。一緒に制作ボランティア!

ちょっとしたプレゼントもありますよ!

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

◆おいしいお茶を用意しています(無料) ◆お昼をお持ち頂き、お食事することもできます。

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)

★30日(木)は年末休業となります。

大学生と一緒に!

お楽しみクリスマス会

要予約



12月2日(木)

13時30分~14時30分

●定員 7名

●参加費 無料

ボランティア団体「IVIUSA(イビューサ)」の大学生とクリスマス会を行います♪クリスマスにちなんだゲームやクイズ、サンタからのプレゼントもあるかも?!クリスマスをお祝いしながら、今年の思い出を語りましょう♪



ペーパークイリング

●定員 4名
●参加費 300円

要予約

12月14日(火)

13時30分~15時



イメージ図

細い紙を指先でくるくるまどめて作る立体的なペーパーアートです。季節にちなんだ素敵な作品と一緒に作ってみませんか? 12月は「クリスマスリース」を作ります♪

囲碁サロン

●定員 各6名
●参加費 無料

12月9日(木)・23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。

絵手紙づくり

●定員 5名
●参加費 無料

要予約

12月21日(火)

13時30分~14時30分



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。12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♪

フリータイム

12月7日(火)、9日(木)、14日(火)、16日(木)
21日(火)、23日(木)、28日(火) 13時~16時

フリータイムでは、ブロックが流行っています!初めての人でも簡単にできますよ。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!お気軽にお越しください。



★2日(木)はクリスマス会のためフリータイムはお休みです。
★21日(火)のフリータイムは4階で行います。



●定員 6名
●参加費 無料



☆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11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時～12時

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

1日（水） 14時～15時

参加費：300円 定員：6名

12月は「祝い箸袋作り」☆新年を迎えるにあたり、簡単にできる箸袋を作りましょう！

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

8日（水） 14時～15時

参加費：300円 申込不要・入退室自由

12月は「ヘルマンハーブ演奏会」♪

皆さんと一緒におしゃべりしませんか☆

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

13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！

21日（火） 13時30分～14時30分

参加費：100円 定員：5名 要予約

お待たせしました！再開します。温かい日本茶と和菓子をご用意し、お待ちしております♪

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）

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

12月は「DVD鑑賞会」を行います★
皆さんと一緒におしゃべりしませんか♪

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

12月はお休みです。

（基本毎月第3金曜 13時30分～15時開催）

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

16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）

12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。

Merry Christmas



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)

虹の丘

24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

12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)

1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
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
※29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
※28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
※30日はお休みです。
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
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)

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 **12月8日(水)**
15時～16時

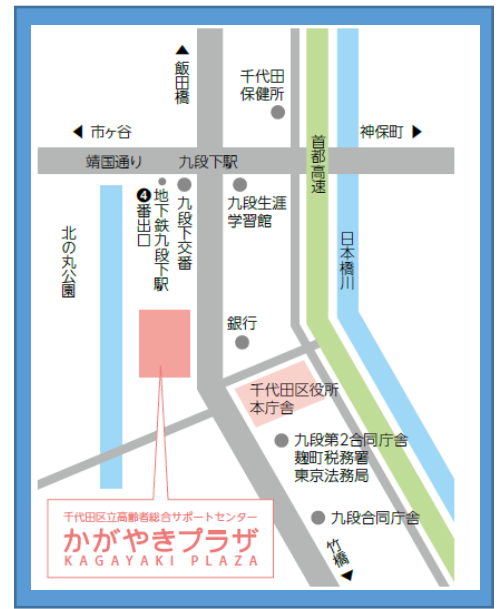
会場：デニーズ神田小川町店
(都営新宿線『小川町駅』B6番出口より徒歩1分)

- お席の準備の都合がありますので、事前にお申し込みをお願いします。
- デニーズでの飲食に伴う費用は、参加される方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

千代田区の感染症予防ガイドラインに沿って消毒等の対策をし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」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。

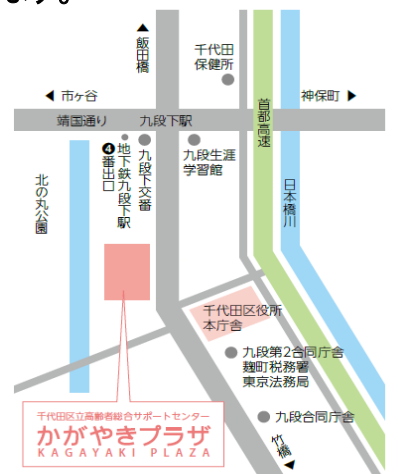
医療や介護に関すること、暮らしの中で気になることなどテーマはなんでも！薬剤師、保健師、看護師、助産師などが待っています。

《毎月最終土曜日に開催しています》

12月25日(土)14時～16時
かがやきプラザ内
ひだまりホール



ささやかですが
クリスマス会
やっています



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

あなたの介護の悩みを聞きます

- 12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 12月 8日(水) ①10時～ ②11時～ ③12時～
12月25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

毛糸のポンポンづくり

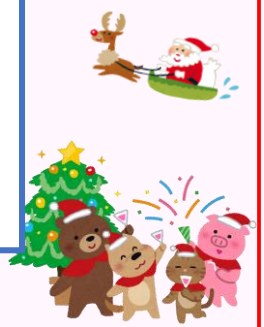
10月27日(水)と29日(金)にアキバみんなのサロンにて、毛糸のポンづくりをしました。好きな毛糸を選んでぐるぐる巻いてカットすれば出来上がり!丸い形だけでなく、平たくしたり、お花のような形にしたりと、それぞれに仕上げていました。芸術の秋ですね。簡単にできるので、また計画したいと思います。お楽しみに!



サロンで音楽の秋!

10月21日(木)に和泉はあとサロンでCHARTY会の皆さんによるヘルマンハーブ演奏会を開催しました。「ものけ姫」や「カヴァティーナ」などの映画音楽が演奏され、皆さん聴き入っていました。演奏体験もあり、参加者は「実際に弦に触れることができ、楽しかった」と話していました。

また、26日(火)に一番町はあとサロンでは、演奏ボランティアの福地さんによるフルート演奏会が開催されました。クラシック音楽や懐かしい歌謡曲などが演奏され、参加者の皆さんは心の中で□づさんで楽しみました。参加者の方に印象に残った曲目を尋ねると、♪雪やこんこの歌詞でお馴染みの「『雪』が味わい深くて良かった!」と話していました。



- ① 和泉
- ② 和泉
- ③ 一番町
- ④ 一番町



サロンクイズ!

次の言葉を並び替えて食べ物にしてください!



い・ふ・き・ら・ん・ど・ち

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

11月に入ったころ、実家から柿が届きました。皆さん今年は柿を食べましたか?学生の頃、アパートのベランダで干し柿を作ったことを思い出しました。もう一年の締めくくりをする季節ですね。12月も、よく食べて、寝て、遊んで楽しく過ごしましょう! (高橋)



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)

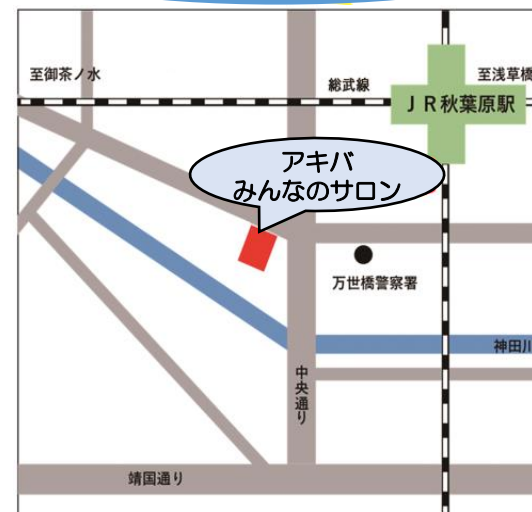


ふれあいサロン一覧

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	
			ヘルマンハーブ 演奏会	フリータイム ストレッチ動画			
		囲碁・将棋サロン フリータイム	お楽しみ クリスマス会	フリータイム			
6	7	8	9	10	11	12	
手芸タイム	スマホちょこっと相談 フリータイム	せっけんづくり	健康教室	右脳いきいきアート お正月飾りづくり			
	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	スマホ教室 フリータイム			
13	14	15	16	17	18	19	
フリータイム チャオチャンネル	フリータイム チャオチャンネル	ゲームサロン フリータイム		スマホちょこっと相談 フリータイム			
	ペーパーキリング フリータイム	折り紙タイム フリータイム サンタとクイズ	フリータイム	囲碁サロン フリータイム			
20	21	22	23	24	25	26	
フリータイム ストレッチ動画	フリータイム レコード鑑賞会	フリータイム	手芸タイム	クリスマス会			
	絵手紙づくり フリータイム	ヘルマンハーブ 演奏会	囲碁サロン フリータイム	高校生企画! SEVENTEENと遊ぼう			
27	28	29	30	31			
フリータイム	ゲームサロン フリータイム	年末・年始休暇(12/29~1/3まで)					
	フリータイム						