

# サロンたより1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

12月22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\*

- サロン内での飲食（お弁当等の持ち込みも含む）が可能です。また、サロンの滞在時間の制限もありませんので、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  
P3 三崎町ふれあいサロン  
P4 アキバみんなのサロン  
P5 和泉はあとサロン  
P6,7 ふれあいサロン

P8 地域の情報コーナー  
P9 サロンニュース  
P10,11 ちよだ社協サロンMAP  
P12 サロンカレンダー

# 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。

**連絡先:03-3265-1901**



### 一番町 ゲーム★サロン 1月4日(火) 14時~15時

●定員 10名 ●参加費 無料

リズムゲーム「太鼓の達人」で楽しく脳トレ!  
パチの形状のコントローラーなので、  
太鼓を叩いている気分も味わえます。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。



冬を元気に乗り切ろう!

### 指ヨガ&ハンドトリートメント

1月7日(金) 14時~15時 ●定員 12名 ●参加費 無料

道具を使わない「指ヨガ」をご存じですか?手を刺激することで、全身を使ったヨガと同様の効果が期待できるといわれています♪

指ヨガの後は、自分でできるハンドトリートメントでしっかり手の保湿をしましょう!お申込みお待ちしております♪

要予約



### 新春! ビンゴ大会 1月11日(火) 13時30分~15時

●定員 12名 ●参加費 無料

サロンのビンゴで、新年の運試し!景品もご用意しておりますので、初めての方もぜひお申込みください♪

★4つのサロンでビンゴ大会をそれぞれ開催します。他のサロンのビンゴ大会に予約していない方を優先的に受け付けます。他のサロンに予約している方も、キャンセル待ちでお申込みを受け付け、空きがあればご案内いたします。



要予約

### スマホ 1月14日(金) ちょこっと相談 1月18日(火)

●定員 各回1名 ●参加費 無料

※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(30分)の申込とさせていただきます。  
※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。

要予約

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



ボランティアスタッフがスマートフォンのお悩みをサポートします!ご予約お待ちしております。

### 好評につき第2弾! 手話レッスン 1月21日(金) 13時30分~14時30分

●定員 8名 ●参加費 無料



区内のNPO法人ホープさんのご協力いただき、対面で開催!手話に親しむプログラムを企画していますので、経験のある方も初めての方もぜひご参加ください!皆様のご参加お待ちしております♪

要予約

### ふわふわループのかご作り 1月28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!

クラフトバンドで編んだかごの周りに、軽い紙の紐を編んでいき、ふわふわとした可愛らしいかごを作ります。ボランティアさんが作り方を教えてくださいます。初めての方も大歓迎!

要予約



※イメージ写真

### 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?

★7日(金)、11日(火)、21日(金)はフリータイムはお休みします。



#### 25日(火) 14時頃~ レコード鑑賞会

レコードのご持参大歓迎! お気軽にお越しください。



#### 28日(金) 14時頃~

「チャオチャンネル」&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と、活動センターが配信しているYoutube動画を流しております。



# 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。

1月 3日(月) 年始休業

1月10日(月) 祝日・成人の日

1月20日(木) ふれあいサロン さくらの会(7ページ参照)



## 座ってできる♪ 健康教室



1月13日(木)  
13時30分～15時

●定員 5名 ●参加費 無料

要予約

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、1月6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。

## 手芸タイム

要予約

① 1月17日(月)

② 1月27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。



## 三崎町 ゲーム★サロン

●定員 6名  
●参加費 無料



1月26日(水) 14時～15時

リズムゲーム「太鼓の達人」で楽しく脳トレ♪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。

## 新春！ ビンゴ大会

1月19日(水)  
13時30分～15時

要予約

●定員 7名 ●参加費 無料

サロンのビンゴで、明るい新年をスタートしましょう！景品もご用意しておりますので、初めての方もぜひお申し込みください♪

★4つのサロンでビンゴ大会をそれぞれ開催します。他のサロンのビンゴ大会に予約していない方を優先的に受け付けます。他のサロンに予約している方も、キャンセル待ちでお申込みを受け付け、空きがあればご案内いたします。



## 毛糸の ポンポン作り

1月31日(月)  
14時～15時

要予約

●定員 6名 ●参加費 無料

毛糸を使ってポンポンを作ります。目や口などのパーツをつけたり、様々な色の毛糸を組み合わせると、更に可愛くなります！簡単な手順で作れるます♪お気軽にお申し込みください。



※イメージ写真

## フリータイム

●定員 6名  
●参加費 無料

13時～16時



大人気のブロックもご用意してます！ぜひお立ち寄りください♪

★6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！

★24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**

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



## みんなで百人一首

要予約

おすすめ!

**1月7日 (金)**

**13時30分~14時30分**

●定員 6名 ●参加費 無料

今、競技かるたを描いた漫画の人気から、再び百人一首が注目されているんだとか。子どもや大人まで、どんな方でも大丈夫! お正月らしくカルタを楽しみましょう。東京家政学院高校の先生と生徒の皆さんがやさしく教えてくれます。ぜひご参加ください。



## オンライン工場見学

要予約

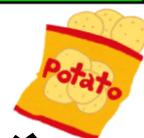
**1月26日 (水)**

**13時30分~14時30分**

●定員 10名 ●参加費 無料

一番町に続き、今回はアキバで工場見学! カルビーの北海道工場をオンラインで見学します。おやつ定番「ポテトチップス」ができるまでを映像と現場の方の解説で楽しく学びます! お気軽にご参加ください♪

協力：カルビー株式会社  
※工場が急きょ休みにになり見学が中止になる場合があります。あらかじめご了承ください。



## 新春! ビンゴ大会

要予約

**1月28日 (金)**

**13時30分~15時**

●定員 12名 ●参加費 無料

恒例になりつつあるサロンのビンゴ大会!

一喜一憂ビンゴを目指して一緒に楽しみましょう。一等には豪華景品が当たるかも?! 皆さんのご参加お待ちしております。



★4つのサロンでビンゴ大会をそれぞれ開催します。他のサロンのビンゴ大会に予約していない方を優先的に受け付け、他のサロンに予約している方も、キャンセル待ちで受け付けます。



## 囲碁サロン

**5日 (水) ・ 12日 (水) ・ 19日 (水)**

**13時30分~15時**

●定員 6名 ●参加費 無料

サロンで初打ち!

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

**5日 (水) ・ 12日 (水) ・ 14日 (金)**

**19日 (水) ・ 21日 (金)**

●時間 13時~16時 ●定員 15名 ●参加費 無料

★12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。

★7日 (金) ・ 26日 (水) ・ 28日 (金) は、予約制のプログラムがあるためお休みです。



# 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)



## 落語鑑賞会

- 定員 7名
- 参加費 無料

要予約

1月11日(火)  
13時30分~14時30分

何のお話かはお楽しみ♪

明治大学落語研究会の皆さんに落語を講演していただきます。和泉サロンで新年の初笑いをし、明るい一年にしましょう♪



## 囲碁サロン

- 定員 各6名
- 参加費 無料

1月13日(木) 27日(木)  
13時30分~15時

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。



## 絵手紙づくり

1月18日(火)  
13時30分~15時30分

- 定員 5名
- 参加費 100円

要予約



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。1月は箸置きを使った作品を仕上げます。絵手紙を描きながら季節を感じましょう♪

## カラオケサロン

- 定員 5名
- 参加費 無料

要予約

1月20日(木)  
13時30分~15時

カラオケサロンが再開します! 感染症対策を行いますので当日は間隔を空ける、マスク着用での歌唱などご協力をお願いします。歌って元気にリフレッシュ!



## 新春!ビンゴ大会

- 定員 10名
- 参加費 無料

要予約

1月25日(火)  
13時30分~15時



サロンのビンゴで、新年の運試し! 景品もご用意しておりますので、初めての方もぜひお申込みください!

★4つのサロンでビンゴ大会をそれぞれ開催します。他のサロンのビンゴ大会に予約していない方を優先的に受け付けます。他のサロンに予約している方も、キャンセル待ちでお申込みを受け付け、空きがあればご案内いたします。

## フリータイム

1月4日(火) 6日(木) 13日(木)  
18日(火) 20日(木) 27日(木) 13時~16時

- 定員 6名
- 参加費 無料



フリータイムでは、ボードゲームのブロックが流行っています! その他、数独・漢字などの脳トレもできます! お気軽にお越しください。



★11日(火)、25日(火)は落語鑑賞会・ビンゴ大会のためフリータイムはお休みです。  
★18日(火)のフリータイムは4階で行います。





## 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。

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12月10日時点のものです。**

### 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

毎月プログラムの変わ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

**12日（水）** 14時～15時30分

参加費：300円 申込不要・入退室自由

1月は「お話し会」を行います。紙芝居や朗読など楽しいひと時を過ごしましょう★

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

**10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！

**1月はお休みです。**

（基本毎月第1水曜 13時30分～14時30分開催）

参加費：100円 定員：5名 要予約

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

**18日（火）** 14時～15時30分

参加費：300円 申込不要・入退室自由

1月は「折り紙」を行います★内容は来てからの楽しみ♪

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

**21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

**20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）



# 1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

20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

28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

1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月はお休みです。

(基本毎月第1水曜 10時30分~12時開催)  
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  
※4日、18日はお休み、7日、11日、25日が活動日です。  
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  
※5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2-1)  
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  
※4日はお休みです。  
参加費: 500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: 麹町区民館 (麹町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  
※3日、10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: 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  
※4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)

# 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4年1月12日(水) 14:00~16:00

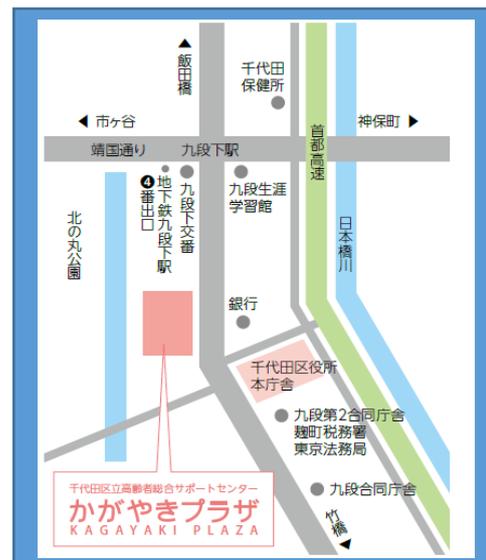
会場：かがやきプラザ ひだまりホール  
(都営新宿線『九段下駅』4番出口より徒歩3分)

■ひだまりホールでの実桜の会は お申し込み不要です。  
直接会場へお越しください。

【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



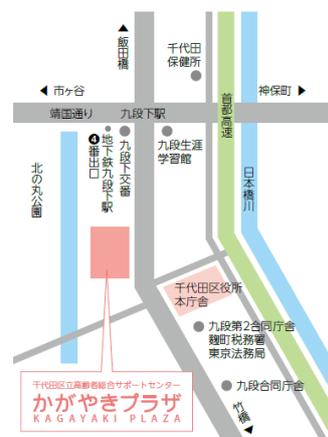
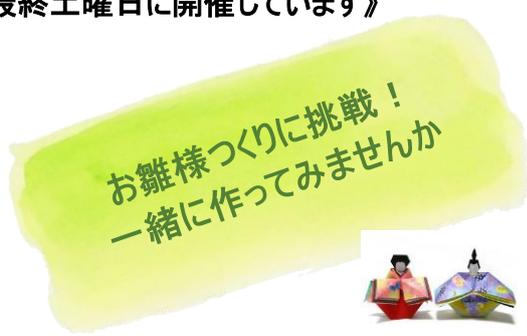
「暮らしのほけん室」とは、どなたでも、予約なしで、ふらっとお立ち寄りいただける「よろず相談の場」です。

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》

1月29日(土) 10時~12時

かがやきプラザ内  
ひだまりホール



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

-1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 1月12日(水) ①10時~ ②11時~ ③12時~  
1月22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

## ウルトラクイズで

### 大盛り上がり★



11月24日(水) かがやきプラザ、三崎町ふれあいサロン、アキバみんなのサロンの3カ所をオンラインでつなぎ、ウルトラクイズを開催しました！

早押しでの回答のため、それぞれの会場の白熱した様子が画面から伝わってきました。今回も企業ボランティアとして株式会社パソナグループの方に協力いただき、問題の作成から出題、各会場にも応援で加わっていただき、一緒に盛り上げていただきました。

優勝は三崎町サロンの逆転勝利となりました。ご参加いただいた皆様、ありがとうございました！また機会がありましたら、皆様の参加をお待ちしております！



▲アキバみんなのサロン



▲三崎町ふれあいサロン



▲かがやきプラザ

## おしゃべりの大切さを実感！ 〜サロンボランティア交流会〜

11月29日(月) アキバ分室の「みりおん」にて、はあとサロンで活動されているボランティアさん向けに、交流会を開催しました。

今回は「知りたい」という声の多かった、サロン利用者さんとの交流のポイント、特におしゃべりの大切さについて、あんしんセンター神田の浜田さん・松永さんよりお話いただきました。おしゃべりは情報の宝庫で、気づきを得るには相手の状況を想像すること、サロンボランティアとして傾聴に重きを置いて話を受け止めることなど、おしゃべりの大切さを改めて確認することができました。

後半はグループに分かれて意見交換。自己紹介の後、今回の話を振り返り、次回の活動に活かしたい点など話し合いました。

参加された方からは、「とても有意義な時間だった」「他のボランティアさんの話も聞けて新鮮だった」等のお声をいただきました。



## サロンクイズ！

なんと読むでしょう？

「あいうえお」



「あいうおお」

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

いよいよ2022年！2022年が20年前ということに驚きを隠せません…。

2021年の皆さん思い出に残っている、サロンでの出来事はなんでしょう？

私は、カルビーさんの北海道工場とオンラインでつないで、工場見学をしたことです。

普段食べているポテトチップスの製造過程を、中継やクイズを通じて知ることができ、利用者さんと一緒にとても感動しました！

思い出に残っているプログラムや出来事など、ぜひサロンにいる職員やボランティアさんに教えてくださいね。引き続き、サロンをよろしく願います！(平木)



# 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

# 1月

## サロン★プログラムカレンダー



●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 年始休業	4	5	6	7	8	9
	ゲームサロン フリータイム	フリータイム	フリータイム ストレッチ動画	指ヨガ&ハンド トリートメント		
	フリータイム	囲碁サロン フリータイム	フリータイム	みんなで 百人一首		
10 成人の日	11	12	13	14	15	16
	新春ビンゴ大会	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		
	落語鑑賞会	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		
17	18	19	20	21	22	23
手芸タイム	スマホちょこっと相談 フリータイム	新春ビンゴ大会		手話レッスン		
	絵手紙づくり フリータイム	囲碁サロン 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		
24	25	26	27	28	29	30
フリータイム チャオチャンネル	フリータイム レコード鑑賞会	ゲームサロン フリータイム	手芸タイム	かご作り フリータイム 動画鑑賞		
	新春ビンゴ大会	オンライン 工場見学	囲碁サロン フリータイム	新春ビンゴ大会		
31						
毛糸のポンポン 作り						