

# サロンたより 2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  
**1月24日(月)**  
**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	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。

■11日(金)は祝日のためお休みです。

連絡先:03-3265-1901



## スマホ 2月4日(金) ちょこっと相談 2月15日(火)

●定員 各回1名 ●参加費 無料

要予約

- ① 13時45分 ~
- ② 14時15分 ~
- ③ 14時45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(30分)のみ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。

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、楽しくお話ししながら操作をサポートします!ご予約お待ちしております♪  
今月のサロンニュース(P9)にボランティアのインタビューを掲載していますので、ぜひご覧ください!

## 一番町 ゲーム★サロン 2月25日(金) 14時~15時

●定員 10名  
●参加費 無料



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!  
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。その他、脳トレが楽しめるゲームも準備予定です!  
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。

## オススメ!短歌づくりで脳トレ!



## 2月8日(火) 13時30分~14時30分

要予約

●定員 8名 ●参加費 無料

東京家政学院高校の学生さんによるプログラムです!  
カードを組み合わせる短歌をつくります。東京家政学院の教員と生徒がやさしく教えます。初心者でも大丈夫。気軽に楽しみましょう!

## 右脳いきいきアート

要予約

## 2月18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。

## 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?

※8日(火)は、予約制のプログラムがあるためお休みです。



## 22日(火) 14時頃~ レコード鑑賞会

お家に眠っているレコードはありませんか?  
プレイヤーが自宅にないという方、ぜひ一番町サロンで一緒に鑑賞しましょう!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け取ります。  
 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。

2月 2日(水) ふれあいサロン ランプの灯(7ページ参照)  
 2月17日(木) ふれあいサロン さくらの会(7ページ参照)  
 2月23日(水) 祝日



## あたまやわらか サロン

要予約

●定員 5名  
 ●参加費 無料

2月9日(水)  
 14時～14時30分



大学生のボランティアグループ「IVUSA」の皆さんが、  
 考える楽しいプログラム！  
 一緒に頭や体を動かして、脳トレしましょう♪  
 ※予約制ですが、空きがあれば当日参加も可能です。

## 座ってできる♪ 健康教室

要予約

2月10日(木)  
 13時30分～15時



●定員 6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、2月3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 2月14日(月)  
 ② 2月24日(木)  
 13時30分～15時



●定員 各6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

2月21日(月)  
 14時～15時 ●定員 6名 ●参加費 無料



※イメージ写真

オリジナルのキラキラせっけんが作れます！好評につき  
 第2回！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。

## 三崎町 ゲーム★サロン

●定員 6名  
 ●参加費 無料



2月28日(月) 14時～15時

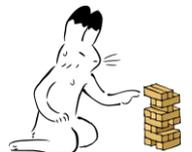
リズムに合わせて太鼓を叩く「太鼓の達人」で楽しく脳  
 トレ！バチの形状のコントローラーなので、太鼓を叩い  
 ている気分も味わえます。その他、脳トレが楽しめる  
 ゲームも準備予定です！  
 初めての方も大歓迎♪申込不要ですので、お気軽にお越  
 しください。

## フリータイム

●定員 6名  
 ●参加費 無料

3日(木)、7日(月)  
 16日(水)、28日(月)  
 13時～16時

大人気のブロックスもご用意してます！  
 ストレッチ動画やチャオチャンネル等、  
 見ることもできますので、  
 お気軽にお立ち寄りください♪



# 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)

[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** ■11日(金)・23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!

## スマホ教室

要予約



2月4日(金)

- ① 13時~ ●時間 各30分
- ② 13時40分~ ●定員 各1名
- ③ 14時20分~ ●参加費 無料

「電話帳に新しい連絡先を登録したい」「LINEで写真を送りたい」など、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。

注目!

チュー

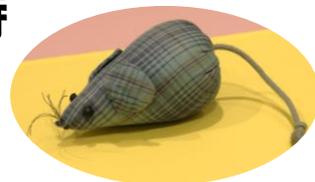
## ねずみのぬいぐるみ作り

要予約

2月16日(水)

13時30分~15時

- 定員 4名
- 参加費 100円
- 持ち物 裁縫道具(縫い針)



布を縫い合わせて、ねずみのぬいぐるみを作ります。お部屋に飾ったり、針山として使ったり、お子さまのおもちゃとして、鈴を入れることもできます。  
ボランティアスタッフと一緒に楽しく作りましょう。

※当日はご自身の裁縫道具をお持ちください。

※材料はサロンでご用意します。

## 囲碁サロン

2日(水)・9日(水) 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。  
9日(水)は、囲碁ボランティアがいます。



## フリータイム

2日(水)・4日(金)・9日(水)・18日(金)・25日(金)

- 時間 13時~16時 ●定員 15名 ●参加費 無料

お茶を飲みながらおしゃべりしたり、ボードゲームを楽しんだりと自由に過ごすことができます。お気軽にお越しください!

### 2日(水) 将棋

13時30分~15時は、将棋ボランティアがいます。  
一緒に対戦しましょう♪ぜひご参加ください。



お待ちしております!



★16日(水)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

■要予約プログラムの予約は、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)



**囲碁サロン** 2月10日(木) 24日(木) ●定員 各6名  
13時30分~15時 ●参加費 無料



静かな空間でゆったり囲碁を楽しみませんか？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。気軽に囲碁を楽しみましょう♪※当日は2階で受付をします。

## 絵手紙づくり



2月15日(火) **要予約**  
13時30分~15時30分

●定員 5名 ●参加費 100円

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。2月のテーマは「おひなさま」です。絵手紙を描きながら少し早い春を感じましょう♪



## カラオケサロン

要予約

2月17日(木)  
13時30分~15時



●定員 5名 ●参加費 無料

ニンテンドースイッチでカラオケをします。コロナ禍で歌うことが減ってしまった方も、久々に和泉サロンで歌ってみませんか？



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。サロンで歌って元気になりましょう！

## フリータイム

毎週火・木曜日 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スが流行っています！誰でも簡単にできるゲームです。是非和泉サロンで対戦してみませんか？他にもクロスワード、数独など脳トレプリントもご用意しています。お気軽にお越しください。

★15日(火)のフリータイムは4階で行います。

ブロックスは簡単だけど、奥が深いんです…





## 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4年1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

**2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

**9日（水）** 14時～15時30分

参加費：300円 申込不要・入退室自由

2月は「折り紙」を行います。内容は来てからのお楽しみ♪

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）

### ふれあいいきいきサロンヒルフェ

**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！

**15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

**15日（火）** 14時～15時30分

参加費：300円 申込不要・入退室自由

2月は「身近なものでマジックしちゃお！」を行います★マジックのコツを知れるかも?! 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）

### ふれあいサロン万世

**18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

**17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）



## 2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

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)

### 虹の丘

25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

2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)

2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  
※23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  
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: 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)

みおのかい  
 **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 4年 2月 9日 (水) 15:00~16:00

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。

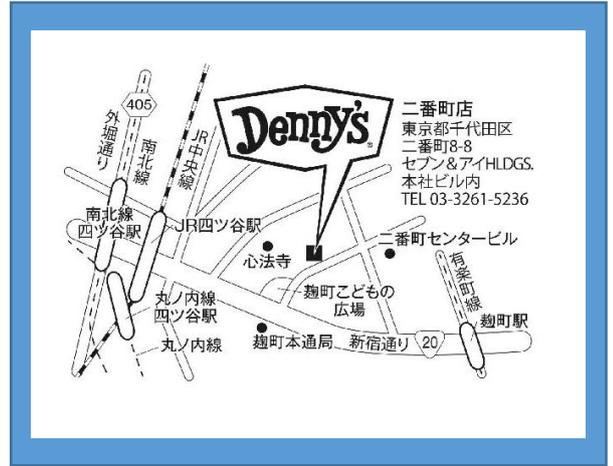
【お問い合わせ】千代田区 保健福祉部 在宅支援課

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  
 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》

2月26日(土)10時~12時

九段坂病院 医療連携室  
 (ひだまりホールのとなり)

健康チェックしてみませんか

※通常はひだまりホールでの開催ですが、  
 当日はふれあい福祉まつりのため  
 今回は場所を変更して開催します。



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 (松本)

あなたの介護の悩みを聞きます

-2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 2月 9日 (水) ①10時~ ②11時~ ③12時~  
 2月19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

## ボランティアさんインタビュー

～スマホちよこつと相談小谷さん編～

今回は一番町サロンにて行っているスマホちよこつと相談ボランティアの小谷さんをご紹介します！

Q、スマホちよこつと相談ではどんな相談を受けていますか？

「基礎的な質問が中心です。スマホに乗り換えて「基本操作が分からない」という方が多くいらつしゃいます。

Q、サロンで活動していて楽しいと思つたことはありますか？

「スマホの相談に乗りながら雑談をするのが楽しいです。」

Q、利用者さんに一言お願いします！

「すぐにお答えできないこともあります、出来る限りお調べして回答しています。気軽にご参加ください！」

スマホちよこつと相談は、一対一

なので、自分のレベルに合わせた相談ができます。また小谷さんのユーモア溢れる会話も魅力です♪

ご興味ある方は、是非ご予約ください！



## あなろの和泉サロン



年の瀬のある日。和泉サロンでは利用者さん同士で話し合い、ブロックスの大会を行いました。景品を持ち寄り、白熱の大勝負です。ブロックス大会を終えたあとはお茶を飲みながら一年の思い出を振り返りました。

フリータイムはこのような感じで、自分の楽しいことを見つけて過ごすことができます。編み物をするなどひとりの時間を過ごすこともよし。お友だち同士でお茶をしてもよし。職員やボランティアとお話してもよし。様々な過ごし方ができますよ。各サロンでフリータイムの時間を設けていますので、皆さんお気軽にお越しください！



## スタンプカードが新しくなります!!

おらせ

コロナウイルス感染予防対策として、スタンプカードを中止しておりましたが、この度パワーアップして再開いたします！旧カードでは40ポイントでプレゼントだったところ、なんと！新カードは10ポイントからミニプレゼント。30ポイントを貯めると「サロンオリジナルグッズ」をプレゼントの予定です。なお、旧カードは40ポイントに達していなくてもミニプレゼントができます。旧カードをお持ちの方はサロンまでご持参ください。



▲新カードイメージ

## サロンクイズ!

共通するひらがなをいれましょう!

- □□あし
- み□□
- □□ぐるま



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

寒い日が続いていますが、皆さん元氣にお過ごしでしょうか。

寒い日のお風呂は格別に気持ちいいですよ！私は身体を温めるために、毎日湯舟につかっています。毎回入浴剤を入れているのですが、どの香りにするか選ぶのが最近の癒しタイムです♪ちなみに、お風呂に入る前は必ず脱衣所にヒーターをつけています。脱衣所に寒いと、急な温度差に身体が驚き「ヒートショック」が起こるそうです。皆さんも寒さを我慢せず、脱衣所を温めてからお風呂に入るようにしてくださいね。(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

2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	4	5	6
	フリータイム		フリータイム	スマホちょこっと相談 フリータイム		
	フリータイム	囲碁サロン 将棋・フリータイム	フリータイム	スマホ教室 フリータイム		
7	8	9	10	11	12	13
フリータイム	短歌づくりで 脳トレ!	あたまやわらか サロン	健康教室	建国記念日		
	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			
14	15	16	17	18	19	20
手芸タイム	スマホちょこっと相談 フリータイム	フリータイム		右脳いきいきアート フリータイム		
	絵手紙づくり フリータイム	ねずみの ぬいぐるみ作り	カラオケサロン フリータイム	フリータイム		
21	22	23	24	25	26	27
せっけん作り	レコード鑑賞会 フリータイム	天皇誕生日	手芸タイム	ゲームサロン フリータイム	第19回 ふれあい 福祉まつり	
	フリータイム		囲碁サロン フリータイム	フリータイム		
28						
ゲームサロン フリータイム						