# 你回》信念明3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



#### \*廿口ンの申込み。問合世\*

お申し込み開始日

2月24日(木)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\*

- ■<u>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</u> <u>間の制限もありません</u>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、<u>上記番号へ電話、またはそれぞれの窓口でお申し込み</u> 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。

#### **3**

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

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

## 番町はあとサロン

[住所] 一番町12(いきいきプラザー番町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

#### スマホ 3月 4日(金) <mark>ちょこっと相談</mark> 3月15日 (火)

- ●定員 各回1名/30分
- ●参加費 無料



- 113時45分
- 214時15分
- 314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♪

#### 手話レッスン





3月22日(火)

13時30分~14時30分

区内のNPO法人ホープさんにご協力いただき、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 います♪

#### ふわふわループの かご作り



3月25日(金) 13時30分~15時



※イメージ写真

●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。 (1月に中止になったものと同じです。) 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!

#### 春の花で俳句作り!

3月29日(火)



13時30分~14時30分

#### ●定 員 8名 ●参加費 無料

春は花咲く季節。桜やタンポポをつかって1句 つくってみましょう!東京家政学院中高の教員 が楽しく教えますので、初心者でも大丈夫です。 お気軽にお申込みください♪

#### 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。最近はブロックスという4人で楽しめるボ 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?

※22日(火)、29日(火)は、予約制のプログラムがあるためお休みです。





#### 18日(金) 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。

## 崎、町ふれあいサロン

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。※ふれあいサロンの詳細は7ページをご 参照ください。

3月 2日(水)ふれあいサロンランプの灯 3月17日(木)ふれあいサロン さくらの会 3月21日(月)祝日

大学生が教える! ●定 員

スマホ相談会・参加費

大学生のボランティア団体「IVUSA市ヶ谷クラブ」の皆さ んが、スマートフォンのお悩みにお答えします♪ 参加希望の方は、ご予約の際に以下から希望日をお伝えく ださい。

#### 3月7日 (月)・30日 (水) 🥰 13時30分~15時

【テーマ】めざせLINEマスター

LINEの使い方をお教えします!初めて使う方も、普段か ら使っている方も全力でサポートします!

※どちらか1日のみのご参加とさせていただきます。

#### 3月24日(木) 13時30分~15時

【テーマ】スマホで撮る映える写真教室

スマホでの写真の撮り方をお教えします!色々な機能を 使いこなして、良い写真を撮りましょう!

#### あそびじゅつの じかん

3月16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。

#### フリータイム 13時~16時

3日(木)、9日(水) 23日(水)、28日(月)



6名 大人気のブロックスもあります!

●参加費 無料 お気軽にお立ち寄りください♪

#### 座ってできる♪ 健康教室

3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♪ 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、3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



①3月14日(月) 23月31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。

#### 三崎町 ゲーム★サロン

●定 員

無料 参加費



3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!その他、脳トレが楽しめるゲームもあります!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。

## 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

◆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。

【利用対象】区内在住の方ならどなたでもOK!

■「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。 お知らせ 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)



#### おさるのぬいぐるみ

●定 員 3名

●参加費 100円

13時30分~15時30分

お子さまのおもちゃにピッタ リ!靴下を使って、サルのぬ いぐるみを作ります。

3月4日(金)

※ご自身の裁縫道具をお持ちください。 ※イメージ写真

※材料はサロンでご用意します。



(柄は異なります)

#### ペーパークイリング

●定 員 4名●参加費 30 3月30日(水) 300円

13時30分~15時

紙で作るアート作品「ペーパー クイリング」に挑戦してみませ んか?春をテーマにお花と動物 を作ります。小学生以上であれ ※<sub>ベメージ写真</sub> ば、どなたでもOKです!



#### えみふるさんの 出張パン販売



#### 3月23日(水) 13時~13時30分

千代田区立障害者福祉センターえみふるさんとのコラボ企画です。 毎月数回パンの販売を行っているえみふるさん。今回は、アキバ みんなのサロンで出張販売していただきます。 ぜひお立ち寄りください♪

※売り切れ次第、販売を終了します。

#### 用基サロン

#### 毎週水曜日 1 3時30分~15時



※30日(水)は、お休みです。

●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。

16日(水)は、囲碁ボランティアがいます。

#### フリータイム

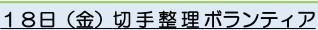
#### 毎週水・金曜日

●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。 -緒に対戦しましょう♪ぜひご参加ください。



使用済み切手の周りをはさみで切ったり、日本の切手と外国 の切手を仕分けたりします。初めての方もお気軽にどうぞ!





## 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。

■要予約プログラムの予約は、電話かアキバ分室窓口で受付けます。 **お知らせ** 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)

出張サロン/

#### YKKものづくり館見学ツアー 3月3日 (木)13時30分~15時





●定 員 毎回大好 YKK to

#### 中止になりました

1ンから 「プチ

とサロン

ファスナーホーノ」でマンンではって正成しより。表にかだわった後はものっくり館内 を見学します。

## 元気に暮らせる健康講座

#### 3月8日(火)

13時~14時

要予約

●定 員 7名 ●参加費 無料

神田医師会元会長の坪井秀一先生による講座です! 元気に過ごすためには、食事や運動などに健康的な 習慣も大切です。今回の講座では、生活習慣病や、 感染症についての疑問などお医者

さんの立場からお話します。質問 にもお答えします。



#### 

100円

#### 3月15日(火) 13時30分~15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?ボラン



ティアが丁寧に教えるので初め ての方でも大丈夫です。3月は クレパスを使って「ひっかき 絵」を作成します。

#### 田春サロン ●定員 ●参加費

3月10日(木)、24日 (木) 13時30分~15時30分

静かな空間で囲碁を楽しみませんか? ボランティアがコツやルールを教えるので、



初心者も大歓迎です!

#### カラオケサロン・定員

5名

要予約

#### 3月17日(木)13時30分~15時



ンテンドースイッチでカラオケをします。 感染症対策のため、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

#### 7リータイム 13時~16時

1日(火) 10日(木) 15日(火) 17日(木) 22日(火) 24日(木) 29日(火) 31日(木)

●定 員 6名 ●参加費 無料

フリータイムでは、お茶を飲んでお話するなど自由に過 ごすこよができます。ボードゲームやクロスワード、数 独など脳トレプリントなどもご用意しています。

★3日(木)、8日(火)のフリータイムはお休みです。 ★15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4年2月10日時点のものです。



#### ドレミの丘

#### **毎週火曜日** 10時~12時

※29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

**2日(水)** 14時~15時

参加費:300円 定員:6名

3月は「ポプリ作り」☆ラベンダーなどのハー ブで簡単に楽しくポプリ作りをします♪

会場:富士見区民館(富士見1-6-7)

問合せ:6265-6522(ちょだ社協 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 3月は「笑顔の筆文字」を行います。 伝えたい 気持ちを笑顔で届ける葉書作りをしましょう♪

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

**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 3月は「チェリーブロッサム・フルートコン サート」を行います。春の昼下がり、フルート

の調べでお楽しみください♪

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 (ちょだ社協 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)











※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。

# 3月のサロン



#### 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

#### 3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)

#### サロン〇ランプの灯(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

※22日はお休みのため、23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

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

※29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)

#### バーディ木曜会

**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

※21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

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3月9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

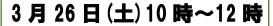




「暮らしのほけん室」とは、どなたでも、予約なしで、ふらっとお立ち寄りいただける *"よろず相談の場"* です。

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》



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

3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)



3月9日(水) ①10時~ ②11時~ ③12時~

3月26日(土) ①13時~ ②14時~ ③15時~

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)

# 

# ボランティア紹介

(枝大夢さんにインタビューしました。番町はあとサロンのボランティアを始めて) 「地域に貢献したい!」という思いから、

教えてください 最近あった、 ちょっと嬉しい出来事」 な

ができて嬉しかったです。わした時に、地域でのつながりを感じることろしくお願いします。」とお互いに挨拶を交ー年が明けて初めてのサロンで、「今年もよ

ボランティア活動の様子を教えてください

活動は、地域で生活する人々の支え合いの場 だと感じています。 から元気をもらうことも多く、ボランティア おしゃべりやゲームをして、利用者の方々

利用者の皆さんに一

言お願いします!

# 気軽にサロンを利用し過ごせたらと思います。一緒に楽しい時間を ていただけると嬉しい 是枝大夢さん



の写真です。この日 利用者の方がア

てくれました。軽快 レコードを持ってき ルゼンチンタンゴの

地よく、みんなで楽なリズムがとても心 しみました。

# ームサロン

ランティアの学生子をパシャリ。ボ ゲーム「太鼓の達 |崎町ふれあ

軽にご参加ください しめるゲームも加わりました。お気た。今月からは、新しく脳トレが楽 ツをつかんで得点を伸ばしていまししました。回数を重ねるごとに、コ めるゲームも加わりました。 さんも一緒に対戦



バラバラになった漢字の部品が 組み合わせて単語を あります。 作りましょう。

解答は各はあとサロン、アキバみんなのサロン、 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。

ささやかなプレゼント ご用意しております♪

私は、 です。 皆さんは普段、 食べ物の写真を撮ることが多い 写真を撮りますか?

"ふれあい 階E>前)。家族や友人、地域との から展示されます(かがやきプラザ4 える素敵な作品ばかりです。お散歩の ついでに、 (高橋) 先日、社協の『写真コンテスト』が 集まつた作品が2月28日(月) ぜひ観に来てください♪ が感じられ、元気がもら

#### ①一番町はあとサロン



電車:半蔵門駅5番出口または

麹町駅5・6番出口から徒歩5分 風ぐるま:「いきいきプラザー番町」下車 住 所:一番町12(いきいきプラザー番町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。

- ●バーディー木曜会 (麹町区民館)
- ②にこに 体操クラブ (月)・ (火) (神保町区民館)
- ❸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)
- 母イーグルクラブ (こもれび千桜1階)

# ちば微協 学回》MAP



#### 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。

- ◆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)
- ◆公れあいサロン万世
  (万世橋区民館)

日ドレミの丘

(アーツ千代田3331)

6虹の丘

(三好弥ビル)

- **⊘**ふれあいサロン・ココ ふれあいサロン・神田 (こもれび千桜)
- ③四季の会 (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

主 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



#### 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	В
	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・将棋サロン フリータイム	YKK 見学ツアー	おさるの ぬいぐるみづくり フリータイム		
7	8	9	10	11	12	13
スマホ講座 (LINE)	フリータイム	フリータイム	健康教室	フリータイム		
	坪井先生の 健康講座	囲碁サロン フリータイム	囲碁サロン フリータイム	フリータイム		
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	あそびじゅつのじかん		フリータイム レコード鑑賞		
	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 切手整理		
21 春分の日	22	23	24	25	26	27
	手話レッスン	フリータイム	スマホ講座 (写真)	かごづくり フリータイム		
	フリータイム	パン販売 囲碁サロン フリータイム	囲碁サロン フリータイム	フリータイム		
28	29	30	31			
	俳句作り	スマホ講座 (LINE)	手芸タイム			
ゲームサロン フリータイム	フリータイム	ペーパークイリング フリータイム	フリータイム			