

サロンたより4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

3月25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

- 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

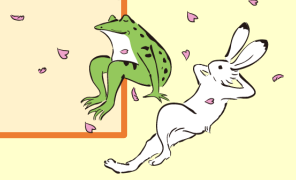
◆おいしいお茶を用意しています(無料) ◆お昼をお持ち頂き、お食事することもできます。

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

■29日(金)は祝日のためお休みです。



スマホ 4月15日(金)
ちょっと相談 4月19日(火)

●定員 各回1名/30分
●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♪

右脳いきいきアート

要予約

4月8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。
※感染状況により中止となる場合があります。



一番町 ゲーム★サロン

要予約



4月22日(金)
14時～15時

●定員 6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!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。



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(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。

4月 6日(水)ふれあいサロン ランプの灯
4月21日(木)ふれあいサロン さくらの会

座ってできる♪ 健康教室



4月7日(木)
13時30分～15時

●定員 6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♪
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31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。

三崎町 ゲーム★サロン

●定員 6名
●参加費 無料



4月13日(水)、25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。今月は2回予定しています！

手芸タイム

要予約



①**4月11日(月)**
②**4月28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。



あたまやわらか サロン

要予約

●定員 5名
●参加費 無料



4月18日(月)
14時～14時30分

大学生のボランティアグループ「IVUSA 三崎町クラブ」の皆さんが、考える楽しいプログラム！
毎回違った体操やクイズを企画してくれていますので、以前参加された方も、初めての方も大歓迎！
大学生と一緒に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。

フリータイム 13時～16時

●定員 6名
●参加費 無料

大人気のブロックスもあります！
お気軽にお立ち寄りください♪



4日(月)、13日(水)
14日(木)、20日(水)
25日(月)、27日(水)

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(金)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

スマホ・パソコン教室

4月8日(金)

要予約

- ① 13時~
- ② 13時40分~
- ③ 14時20分~



- 時間 各30分
- 定員 各1名
- 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。また、パソコンの基本操作などの疑問もお受けします。お気軽にご相談ください!

※当日はご自身のスマホ(PC)をお持ちください。

NEW

アートフラワーで春の小物入れアレンジ

4月15日(金)

要予約

- ① 13時30分~
- ② 14時10分~



※イメージ写真

- 時間 各30分程度
- 定員 各3名
- 参加費 100円

アートフラワー(造花)を使った簡単な工作です。楽しく自由にアレンジして、透明な箱をオシャレな小物入れに変身させましょう! お気軽にご参加ください!



囲碁サロン

毎週水曜日 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。20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!

6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。



22日(金) 切手整理ボランティア

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!



お待ちしております!



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)



都道府県ビンゴゲーム

4月5日(火)
13時30分~14時30分

要予約

●定員 5名
●参加費 無料

東京家政学院高校の生徒さんの考えたレクリエーションを楽しみましょう! 今回は都道府県を使ったビンゴゲームや後出しじゃんけんゲームなど脳トレが盛りだくさん。お気軽にお申込みください。



囲碁サロン

●定員 各6名
●参加費 無料

4月14日(木) 28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るので、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、お気軽にお立ち寄りください。



絵手紙づくり

●定員 5名
●参加費 100円

4月19日(火)
13時30分~15時

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。4月は「春の花」を描きます。絵手紙を描きながら季節を感じましょう! ※感染状況により中止となる場合があります。



カラオケサロン 4月21日(木) 13時30分~15時

●定員 5名 ●参加費 無料

要予約

ニ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う!



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!

★5日(火)、19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3月10日時点のものです。

新 …令和4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

6日（水） 14時～15時

参加費：300円 定員：6名

4月は「アロマ講習会」☆アロマの基礎知識を知り、入浴剤作りを楽しみましょう♪

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

13日（水） 14時～15時30分

参加費：300円 申込不要・入退室自由

4月は折り紙を行います。「ペンギン」を折りましょう☆

会場：こもれび千桜1階千桜ホール（神田東松下町2-2-1）

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

11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）

ふれあいサロン万世

15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）

ふれあいサロン・神田

19日（火） 14時～15時30分

参加費：300円 申込不要・入退室自由

4月は折り紙を行います。「万華鏡」を折りましょう♪

会場：こもれび千桜1階千桜ホール（神田東松下町2-2-1）

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）

6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）

四季の会

21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。

4月のサロン



さくらの会

21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

22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

4月はお休みです。

活動については下記よりお問い合わせください。

問合せ: 6265-6522 (ちよだ社協 ボランティア係)

新 かがやき隊

18日(月) 14時30分~15時30分

参加費: 300円 定員: 15名

ちょっと早い母の日美容講座☆小顔体操とリップ
& ネイルでかがやく自分をつくりませんか。

会場: 一番町はあとサロン (一番町12)

問合せ: 080-1342-4163 (申込担当)

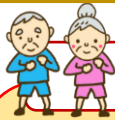
日本茶サロン チャチャ庵!

4月はお休みです。

新型コロナウイルス感染防止のため、しばらく休会します。再開時にお会いできるのを楽しみにしております。



5月号より紙面がリニューアル
されます! お楽しみに♪



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

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)

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)

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)



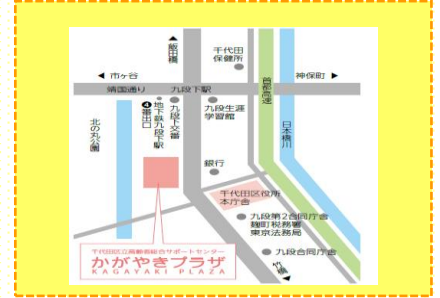
みんなでお話をしよう!!!

実桜の会は認知症と診断を受けたご本人や物忘れなどでお悩みの方、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 4月 13日(水)14:00~16:00

会場:かがやきプラザ ひだまりホール

- 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。
- 千代田区の感染症対策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。



【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



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。

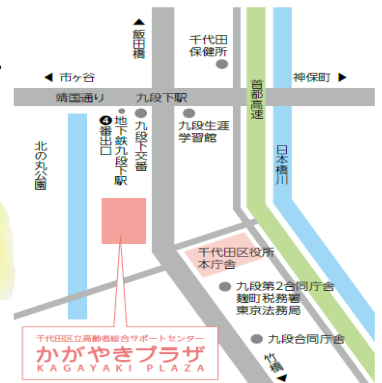
医療や介護に関すること、暮らしの中で気になることなどテーマはなんでも！
薬剤師、保健師、看護師、助産師などが待っています。

《2022 年度も毎月最終土曜日に開催しています》

4月23日(土)10時~12時

かがやきプラザ内
ひだまりホール

ミニ講座+体験コーナー
“その手洗い、きちんと
出来ているかな?”



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・ケア・認知症の悩みを聞きます

-4月のカウンセリングのご案内(要予約・無料)-



ご家族の介護やケアに関するお悩み、認知症・若年性認知症ご本人の方の心配ごとをカウンセラーがお聞きします。(お一人50分程度)

日時 4月13日(水) ①10時~ ②11時~ ③12時~
4月23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

一年を振り返ってみよう♪

あつという間にもう4月。新しい年度のスタートです。昨年度も、はあとサロンでは様々なプログラムや取り組みがありました。そこで4月号では、昨年度のプログラムと一緒に振り返ってみましょう！印象に残っている・もう一度やってほしいプログラムがありましたら、ぜひ職員に教えてくださいませ〜♪

★アキバみんなのサロンオープン！

昨年度は、4月に新しい社協の拠点として、アキバ分室がオープン。そこで新しく始まったのが「アキバみんなのサロン」です。アキバみんなのサロンは、小さいお子様から高齢者の方まで、誰でも気軽に立ち寄れる、多世代交流を目的としたサロンです。皆さんはもう行かれましたか？



3月からは、切手整理サロンも実施予定です。（詳細は4ページ参照）お気軽にお立ち寄りください！

★学生の皆さんが大活躍！



各サロンでは、学生のボランティアさんが大活躍でした。グループで企画を考え、楽しいプログラムを開催してくれたり、クリスマス会と一緒にしたり…。

他にも、サロンで人気のボードゲーム「ゴブロックス」を通じて、サロンを盛り上げてくれました。

ぜひ今後も、サロンでの交流を楽しんでいただきたいと思います。

★リモートで新しい試み！



なかなか対面での交流が難しい中、リモートシステムを活用した新しい試みも！

工場見学や美術館の学芸員さんのお話等、離れた場所においても楽しめる、新しい発見のあるプログラムでした。

サロンクイズ！



次の式は、ある法則に基づいて作られています。

・期	+	会	=	2
・寒	+	温	=	7
・苦	+	苦	=	12
・人	+	色	=	20

では、

転 + 倒 = ?

?に入る数字は、なんでしょうか？

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

1年を振り返りましたが、いかがだったでしょうか？こんなこともやったなあ…と我ながらしみじみとしてしまいました。

工作や手芸、コンサート、クイズ大会、手話教室、スマホ教室、テレビゲーム等…、どれか一つでも皆さんのサロンへ行くきっかけになつていれば嬉しいです。

令和4年度も引き続き、はあとサロンをよろしく願います！（平木）



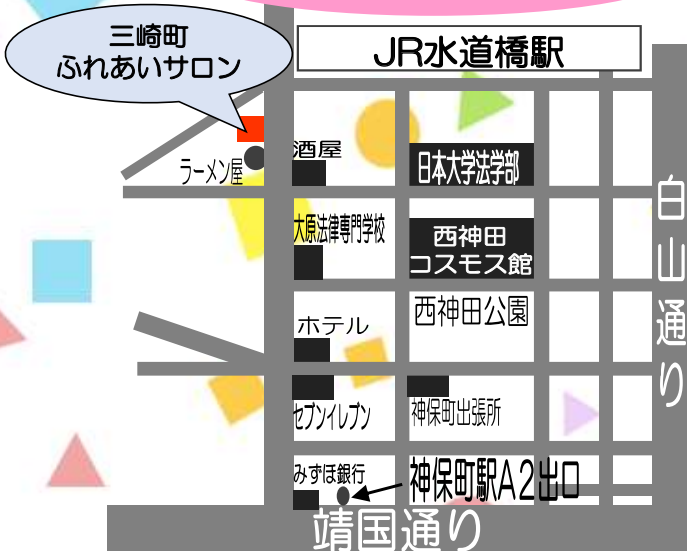
ちよだ サロン

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バーディー木曜会(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

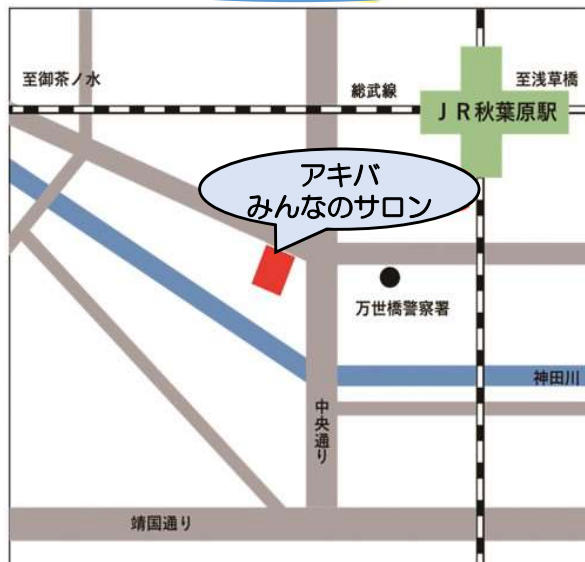
詳しい内容は6～7ページ

- 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)

協賛社MAP



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

サロナー覧
 ページをご覧ください。

- 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)

4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
				フリータイム		
				フリータイム		
4	5	6	7	8	9	10
フリータイム	フリータイム		健康教室	右脳いきいきアート フリータイム		
	都道府県ピンゴゲーム 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・PC 教室 フリータイム		
11	12	13	14	15	16	17
手芸タイム	フリータイム レコード鑑賞会	フリータイム ゲームサロン	フリータイム	スマホちょっと相談 フリータイム		
	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	小物入れアレンジ フリータイム		
18	19	20	21	22	23	24
あたまやわらか サロン	スマホちょっと相談 フリータイム	フリータイム		フリータイム ゲームサロン		
	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 切手整理		
25	26	27	28	29	30	
フリータイム ゲームサロン	フリータイム	フリータイム	手芸タイム	昭和の日		
	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			