

サロンたより6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

お申し込み開始日

5月23日(月)朝9:00～

サロンの申込み・問合せ

◆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)

サロンごとに申込み先が異なります。ご注意ください！

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、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

P6-8 ふれあいサロン
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

スマホ 6月3日(金)
ちよこっと相談 6月7日(火)

- 定員 各回1名/30分
- 参加費 無料



- 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



6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。

高校生企画! わくわくレク

- 定員 8名
- 参加費 無料



6月24日(金)
13時30分~14時30分



東京家政学院高校の先生と生徒さんが考える楽しいプログラムです。今回は、スタンプ積み木、簡単ポーリングなどを行います。手軽に楽しめるレクで、高校生と一緒に身体を動かしましょう!

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。数独やぬり絵、ボードゲームなど用意しています。最近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!お気軽にお立ち寄りください。

★24日(金)はフリータイムはお休みです。



21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♪



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

■1日(水) 16日(木)は、ふれあいサロン開催のためお休みです。

※ふれあいサロンの詳細は7ページをご参照ください。



座ってできる♪ 健康教室

6月9日(木) 13時30分～15時

要予約

- 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♪当日は動きやすい服装・靴でお越しください。

※マスクを着用しての運動にご協力をお願いします。

あたまやわらか サロン

要予約

- 定員 5名
- 参加費 無料

6月29日(水) 14時～14時30分



大学生のボランティアグループの皆さんが毎回違った体操やクイズを企画してくれています! 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。

手芸 タイム

①6月13日(月)
②6月23日(木)



いずれも13時30分～15時

- 定員 各6名
- 参加費 150円

要予約

※なるべくお釣りのないようお願いします。

「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♪当日は細めの針と糸をお持ちください。

ゲームサロン

要予約

- 定員 6名
- 参加費 無料



6月27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!

スマホ相談会

- 定員 各日5名
- 参加費 無料

要予約

①6月15日(水) ②6月20日(月)
13時30分～15時



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、ご予約の際に上記から希望日をお伝えください。

フリータイム 13時～16時

- 定員 6名
- 参加費 無料

2日(木) 6日(月) 8日(水)
22日(水) 27日(月)
30日(木)



大人気のブロックもあります! 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 ■「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

6月10日 (金)

- ① 13時~
- ② 13時40分~
- ③ 14時20分~

要予約



●定員 各回1名/30分 ●参加費 無料
スマホやパソコン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。
※当日はご自身のスマホ(PC)をお持ちください。

NEW

日本調剤セミナー フレイルを知ろう

6月17日 (金)

13時30分~14時

要予約

●定員 10名 ●参加費 無料

コロナ禍とフレイルとの関係や、健康に過ごすための生活習慣など、日本調剤駿河台薬局の管理栄養士さんと一緒に学びます！
ご参加お待ちしております。



おすすめ

高校生企画!

わくわくレク

6月22日 (水) 14時~15時

●定員 8名 ●参加費 無料

要予約



身体と頭を使って、東京家政学院高校の生徒の皆さんとレクリエーションを楽しみましょう！
(ジェスチャーゲーム、ワードウルフなど簡単なレクです)
お気軽にご参加ください!



囲碁サロン

1日 (水) ・ 8日 (水) ・ 15日 (水) ・ 29日 (水)
13時30分~15時

●定員 8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。
15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 13時~16時

●定員 15名
●参加費 無料

★6月は製作ボランティアがあります★

アキバ分室のイベントに向け、画用紙を切ったり貼ったりして装飾を作りましょう。
実施日：1日(水)、3日(金)、8日(水)、10日(金)、15日(水)、24日(金)



1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。

24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。

※17日(金)、22日(水)は予約制プログラム開催のためお休みです。

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)

出張サロン

YKKものづくり館見学ツアー 6月14日(火) ●定員 4名
●参加費 500円

要予約

13時30分~15時 集合13:15@和泉サロン



<イメージ図>

毎回大好評のYKKさんとのコラボ企画です。当日は和泉サロンに集合し、サロンからYKKものづくり館へ向かいます。今回はファスナーだけで作る不思議な「**プチファスナーポーチ**」をミシンを使って作成します。製作後はものづくり館内を見学します。

囲碁サロン 6月9日(木)
6月23日(木)



13時30分~15時

●定員 各6名 ●参加費 無料

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、もっと腕をあげたい方、どなたでも歓迎です。ご予約は不要ですので、お気軽にお立ち寄りください。

カラオケサロン 6月16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にご協力をお願いします。



スマホサポート ●定員 各回1名/45分
●参加費 無料

要予約

6月28日(火)

① 13時30分~

② 14時15分~



「スマホを買ったけど操作が分からない…」
「LINEをやってみたいけどどうやるの?」
などスマートフォンの悩みはありませんか?
上智大学の学生さんがスマートフォンの悩みについてサポートします。学生さんが楽しく丁寧に教えますので、お気軽にご予約ください♪

※当日はご自身のスマホをお持ちください。
※ご予約の際に、お使いのスマートフォンの機種と質問内容をお伝えください。

絵手紙づくり ●定員 5名
●参加費 100円

要予約

6月21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? 墨と水彩絵の具を使って作品を仕上げます。6月は「名刺づくり」をします。
※感染状況により中止となる場合があります。



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

ご予約なしで、お気軽に参加できます。数独やぬり絵などの脳トレ、ボードゲームなどをご用意しています。最近ブロックスというボードゲームが流行っています! お気軽にお立ち寄りください。



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。

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（先着申込順）

6月は「ツボとからだ」として、「肩こり」に効くツボの話、はり体験を行います。

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

8日（水） 14時～15時30分

参加費：300円 申込不要・入退室自由

6月は、ヘルマンハーブの演奏会をします。

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）

ふれあいいいききサロンヒルフェ

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）

ふれあいサロン・神田

21日（火） 14時～15時30分

参加費：300円 申込不要・入退室自由

6月は、懐かしのドラマを観ます。

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）

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）

ふれあいサロン万世

17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！

※定員の都合でキャンセル待ちとなる場合があります。

詳しくはお問い合わせください。

会場：万世橋区民館8階（外神田1-1-13）

問合せ：6265-6522（ちよだ社協 ボランティア係）

掲載しているふれあいサロンの情報は令和4年5月10日時点のものです。

NEW …令和4年度新規登録サロン



※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。

6月のサロン



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）

NEW ふれあいサロンハーモニー

3日（金） 10時30分～12時
参加費：100円 定員：7名

好奇心いっぱい。毎日を楽しむ人のサロンです。

会場：万世橋区民館 7階（外神田1-1-13）

問合せ：090-2659-2836（申込担当）

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）

NEW かがやき隊

20日（月） 14時30分～15時30分
参加費：300円 定員：15名

梅雨のじめじめを吹き飛ばせ！セルフヘッドマッサージで気分すっきりさせませんか？

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！

21日（火） 13時30分～14時30分
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）

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

6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）

地域の中で居場所型サロンをつくりませんか？

高齢者向けや、誰でも参加できるサロンなど、サロンの運営をご検討の際はご相談ください。

詳しくはちよだボランティアセンターまでお問い合わせください☆

TEL：03-6265-6522

6月の 介護予防型ふれあいサロン



※60歳以上の方が参加できるものを掲載しています。

介護予防型ふれあいサロンは、住民やボランティアの皆様が運営している介護予防の体操を行うサロンです。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。

※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。

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

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）

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）

★介護予防型体操サロンを始めませんか??★

介護予防のための運動の活動に、参加者の交流や見守りの要素を加えて、サロン活動として運営しませんか？

詳しくはちよだボランティアセンターまでお問い合わせください☆

問合せ：03-6265-6522（ちよだボランティアセンター）



サロンニュース

絵手紙づくり@和泉はあとサロン

温かくなったりと思ったら寒くなり、寒くなったりと思ったら暑くなり…季節の変わり目に翻弄される中、サロンでは変わらず楽しいイベントが行われています。

今回ご紹介するのは和泉はあとサロンで行われている「絵手紙づくり」です。毎月描くテーマが違い、参加者の方々も試行錯誤されながら楽しんでいます。



▲参加者の作品

絵手紙づくりでは、描き方の基本から学べます。やってみたいけど、自信がない…そんな方でも大丈夫！皆さんとっても優しく、手取り足取り教えていただけます。作品が出来上がった後には講習会もあり、参加者同士で感想を話し合ったり、お互いにお茶をしながらお話を楽しまれています。和やかな雰囲気ながらも落ち着きますね。



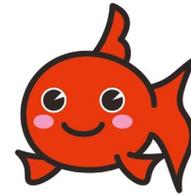
▲花の観察をしています

職員紹介！

New!

- ①好きな食べ物
- ②今年の目標
- ③一言

教えてもらうぞ！



高橋 千明

- ①とんかつ
- ②行ったことのない県に行ってみる
- ③皆さんが心地よく利用できるサロンづくりに努めます！



小池 桃子

- ①メロンパン
- ②コアラが見たい
- ③ブロックスは負けなように頑張ります！

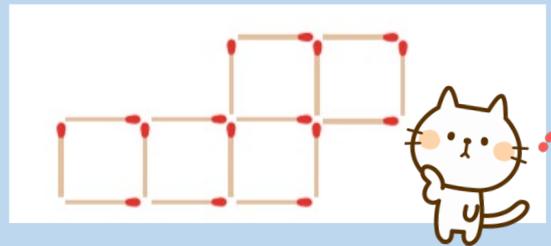


千葉 愛

- ①ゴーヤチャンプルー
- ②肩こり改善
- ③囲碁ができるようになって対戦してみたいです…！

サロンクイズ！

マッチ棒を2本だけ動かして四角形を4つにしてみてください😊



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

はじめまして。今年の4月に新しく入職した千葉です。はあとサロンの担当になりました。「千葉県から毎日通っている千葉…」と覚えていただけると嬉しいです。

最近の楽しみは家で飼っている亀にご飯をあげることです。15年前は5センチくらいだったのが今ではなんと25センチ。鶴は千年亀は万年、健康長寿で本当に万年生きそうな勢いです。

多くの区民のみなさまとお話をしたいので、ぜひサロンにお立ちより下さい！(千葉)

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 かがやき隊
（一番町はあとサロン）
- ② ふれあいサロンクローバー
（富士見区民館）
- ③ 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）
- ④ ふれあいいきいきサロン
ヒルフェ
（神田公園区民館）
- ⑤ ふれあいサロン万世／
ふれあいサロンハーモニー
（万世橋区民館）
- ⑥ ドレミの丘
（アーツ千代田3331）
- ⑦ 虹の丘
（三好弥ビル）
- ⑧ ふれあいサロン・ココ／
ふれあいサロン・神田
（こもれび千桜）
- ⑨ 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

6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
			フリータイム	スマホちょこっと相談 フリータイム		
		囲碁・将棋サロン フリータイム	フリータイム	フリータイム		
6	7	8	9	10	11	12
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	健康教室	右脳いきいきアート 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	スマホ・PC教室 フリータイム		
13	14	15	16	17	18	19
手芸タイム	フリータイム	スマホ相談会		フリータイム		
	YKK 見学ツアー 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	“フレイル” を知ろう		
20	21	22	23	24	25	26
スマホ相談会	レコード鑑賞会 フリータイム	フリータイム	手芸タイム	高校生企画！ わくわくレク		
	絵手紙づくり フリータイム	高校生企画！ わくわくレク	囲碁サロン フリータイム	切手整理 フリータイム		
27	28	29	30			
フリータイム ゲームサロン	フリータイム	あたまやわらか サロン	フリータイム			
	スマホサポート フリータイム	囲碁サロン フリータイム	フリータイム			