

サロンたより7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

6月22日(水)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 7月1日(金) ちよこっと相談 7月12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♪

手話ふれあい会

- 定員 8名
- 参加費 無料

要予約

7月22日(金) 13時30分~14時30分

手話に親しむプログラムです。挨拶や自己紹介などの簡単な手話を覚え、実際に使ってみましょう♪経験のある方も初めての方もぜひご参加ください!



頭とカラダのストレッチ

- 定員 8名
- 参加費 無料

要予約

7月29日(金) 13時30分~14時30分

東京家政学院高校の生徒の皆さんと一緒に、簡単なストレッチ、ミサンガ編み、トランプ(七ならべ)で楽しみましょう。



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。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!ぬり絵や脳トレも用意しています。一緒に楽しみませんか?



19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。

26日(火) 14時頃~ ゲームサロン

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

■6日(水) 21日(木)は、ふれあいサロン開催、18日(月)は、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。

NEW

オンライン世界ツアー

7月4日(月) 14時～14時30分

●定員 5名 ●参加費 無料

要予約

初となる今回は、IVIUSAの学生さんがオンラインで世界ツアーを行います。
どこの国になるのか、どんな内容かは当日のお楽しみ♪皆さんで楽しみましょう。



手芸タイム

①7月11日(月)
②7月28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。



座ってできる♪健康教室

7月14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。



あそびじゅつのじかん

7月13日(水) 14時～15時30分

●定員 4名 ●参加費 無料

要予約

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！お気軽にご参加ください。



ゲームサロン

●定員 6名
●参加費 無料



7月20日(水) 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！

フリータイム 13時～16時

●定員 6名 ●参加費 無料



4日(月) 7日(木) 20日(水)
25日(月) 27日(水)



大人気のブロックもあります！ぜひお立ち寄りを♪

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)



ステキなボックスづくり

要予約

7月8日 (金)

13時30分~14時



※写真はイメージです。

●定員 6名 ●参加費 100円

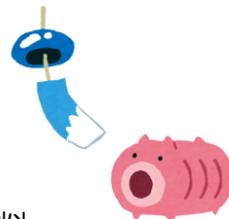
造花やビーズを使って、ティッシュボックスを可愛く飾り付けます。
一緒にアレンジを楽しみましょう。
ご参加お待ちしております♪

夏の短歌づくり

要予約

7月22日 (金)

14時~15時



●定員 6名 ●参加費 無料

カードを使って「誰でもカンタン!」な短歌をつくってみましょう。
東京家政学院高校の先生が楽しく教えます。
お気軽にご参加ください♪

あたまやわらかサロン

要予約

7月27日 (水)

14時~14時30分

●定員 6名 ●参加費 無料

大学生のボランティアグループの皆さんによる脳トレプログラムです!
一緒に楽しく交流しましょう♪



ペーパークイリング

要予約

7月29日 (金)

13時30分~15時

●定員 4名 ●参加費 300円



※写真はイメージです。

細い紙を指先でくるくると巻いて作る立体的なアート作品です。
今回は「ひまわり」を作ります!

囲碁サロン

6日 (水) ・ 13日 (水) ・ 20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。
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 13時~16時

●定員 15名

●参加費 無料



※22日 (金)、27日 (水) はプログラム終了後にフリータイムがあります。



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。



15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。

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)

アンサンブル・ポコポコ演奏会

7月12日(火)
13時30分~14時30分

●定員 7名
●参加費 無料

要予約



アンサンブル・ポコポコのお二人が和泉サロンにやってくる! わらべうたや季節の歌、「東京ブギウギ」「埴生の宿」などの懐メロの演奏や、クイズなどもある参加型のイベントです。ピアノとバイオリンのハーモニーをお楽しみください♪

囲碁サロン

7月14日(木)
7月28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。

絵手紙づくり

●定員 5名
●参加費 100円

7月19日(火)
13時30分~15時30分

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。7月は「鳥獣戯画」をします。※感染状況により中止となる場合があります。

スマホサポート

●定員 各回1名/45分
●参加費 無料

要予約

7月26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。

カラオケサロン

7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。



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。最近は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

6日（水） 14時～15時

参加費：300円 定員：6名（先着申込順）

7月は「頭痛」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

脳トシをしたり、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・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

7月は身近にある紙を使って手提げを作ります。

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！

※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）

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

7月はフルーツ演奏会を行います。

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

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）

掲載しているふれあいサロンの情報は令和4年6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。

7月のサロン



NEW ふれあいサロンハーモニー

1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。
好奇心から広がる楽しい毎日をつくってみませんか。
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)

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)

NEW かがやき隊

11日(月) 14時30分~15時30分
参加費：300円 定員：15名
7月は「夏バテ予防アロマで癒されながら納涼会 & 夏ネイルで楽しもう♪」を行います。
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!

19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
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)

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

7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

7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

※19日はお休みのため、20日に開催します。

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

参加費：500円（初回のみ）

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

※18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）

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

もうそろそろ本格的な夏が来ると感じられる今日この頃、はあとサロンでは様々なプログラムを行いました。

手話レッスン@一番町

一つ目にご紹介するのは「手話レッスン」です。二か月に一回開催されており、毎回人気のプログラムになっていきます。区内の〇〇法人ホープさんの協力のもとと行われています。私も少しだけ参加しましたが、手話の一つ一つに由来があることを知り大変面白かったです。

健康教室@三崎町

二つ目にご紹介するのは「健康教室」です。月に一回開催されており、先生から体の動かさ方を学ぶと毎度発見があります。

今回は、骨格標本を使用し説明されています。

なぜ?となるようなことも、直接標本を動かしながらだとわかりやすくなりますね。



▲骨格標本で説明をしています



▲参加者の様子

手話の歴史と豆知識



①手話が日本にできたのは明治時代

②手話が言語として使われ始めたのは、ド・レペー神父が1760年フランス・パリに設立した、ろう者が集団で生活ができる世界で初めての聾啞(ろうあ)学校

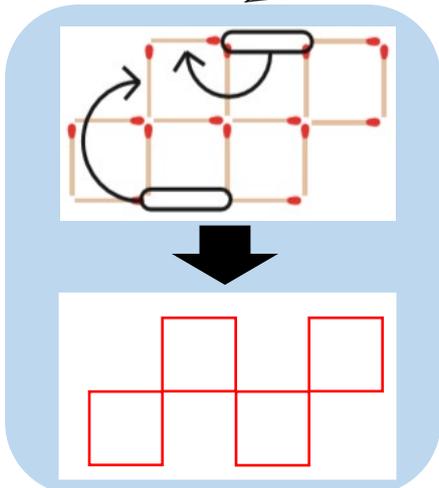
③世界共通だと思われがちだが、実は手話は言語だと考えられているため、国により手話は異なる

例えば食べる:

日本では箸で米を食べるしぐさ
アメリカではパンを食べるしぐさ

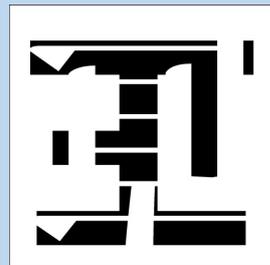


6月号のサロンクイズ解答です☺



サロンクイズ!

逆さまになっている白と黒の2つの漢字が重なっています。2つの漢字は何でしょうか?



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

この前まで肌寒いと思っていたのに、あっという間に暑くなりました。私は結構な寒がりなので、5月まで羽毛布団ですごしていました:

はあとサロンでは職員が毎月、様々な企画を考えています。こんなことやってみたい!こういうのも面白いんじゃないか?と思うたらぜひ職員にお伝えください。サロン担当の力を合わせ、希望に添えるよう頑張ります。(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

7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

星印★について
プログラム終了後にフリー
タイムの時間があります

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
				スマホちよこっと相談 フリータイム		
				フリータイム		
4	5	6	7	8	9	10
★オンライン 世界ツアー	フリータイム		フリータイム	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	ステキな ボックスづくり フリータイム		
11	12	13	14	15	16	17
手芸タイム	スマホちよこっと相談 フリータイム	あそびじゅつの じかん	健康教室	フリータイム		
	アンサンブル・ ポコポコ演奏会 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	切手整理 フリータイム		
18	19	20	21	22	23	24
海の日	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		★手話ふれあい会		
	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	★夏の短歌づくり		
25	26	27	28	29	30	31
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	★頭とカラダの ストレッチ		
	スマホサポート フリータイム	★あたまやわら かサロン	囲碁サロン フリータイム	ペーパークイリング フリータイム		