

# サロンたより 8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

**7月25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

## 真夏の俳句づくり

●定員 8名  
●参加費 無料

8月2日(火)  
14時～15時



夏真っ盛り!の季節を生かして俳句を作りましょう東京家政学院中高の教員が楽しく教えます。初心者歓迎!

## スマホ 8月5日(金) ちよこっと相談 8月9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～

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♪

※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、相談したい内容をお伝えください。

## 右脳いきいきアート

●定員 4名  
●参加費 無料

8月12日(金)  
13時30分～15時



毎回異なるテーマと技法で作品を作ります。何を作るかは、来てからのお楽しみ♪リラックスしながら右脳を活性化しましょう☆

## ハーモニカ演奏会

●定員 10名  
●参加費 無料

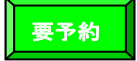
8月26日(金)  
14時～15時



ハーモニカの優しい音色に癒されてみませんか?懐かしの抒情歌をハーモニカで演奏します。演奏に合わせて、歌える曲目やハーモニカのソロもありあます。

## フラダンス鑑賞会

●定員 10名  
●参加費 無料



8月23日(火)  
13時30分～14時30分



高齢者活動センター同好会フラ・プアエフさんにご協力いただき、フラダンスを披露していただきます。「見上げてごらん夜の星を」「ブルーハワイ」「ここに幸あり」などの曲に合わせて踊ります。南国気分で夏を満喫しましょう☆



## フリータイム 毎週火・金曜日 13時～16時

予約なしで楽しむことができます。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?

●定員 16名  
●参加費 無料

※23日(火)はフラダンス鑑賞会のためフリータイムはお休みです。



16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?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

■18日(木)は、ふれあいサロン開催、11日(木)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。

## 座ってできる♪ 健康教室

8月4日(木) **要予約**  
13時30分～15時

●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。

## 手芸 タイム

①8月8日(月) **要予約**  
②8月25日(木)

いずれも13時30分～15時

●定員 各6名  
●参加費 150円



※なるべくお釣りのないようにお願いします。

「リボンレイ」と「お花のブローチ」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。

NEW

## 人生会議 トランプ

8月29日(月) 13時30分～15時 **要予約**

●定員 6名 ●参加費 無料



トランプはトランプでも、少し変わったトランプです。  
カードにはいろいろなお題が書かれており、今後について考えるきっかけや、ほかの方々の考えも知ることができるいい機会になります♪

## ゲームサロン

●定員 6名  
●参加費 無料



8月17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



1日(月) 3日(水) 10日(水)  
15日(月) 17日(水)  
22日(月) 24日(水)  
31日(水)

大人気のブロックスもあります!  
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)



## スマホちょっと相談

8月12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。

## わくわくレク!

要予約

8月5日 (金)  
14時~15時



●定員 8名 ●参加費 無料

東京家政学院高校の生徒の皆さんと一緒にレクリエーションを楽しみましょう! 輪投げ・ばくだんゲームなどを行います。お気軽にご参加ください!

## フランクでキーホルダーづくり

8月26日 (金) ・ 31日 (水)  
13時30分~14時30分

要予約

●定員 6名 ●参加費 無料

プラスチックの板に色鉛筆や油性ペンで好きな絵を描いて、オリジナルのキーホルダーを作ります。一緒に工作を楽しみましょう!



## 囲碁サロン

3日 (水) ・ 10日 (水) ・ 17日 (水) ・ 24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。17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

※5 (金) は「わくわくレク」のため、フリータイムはお休みです。  
※26日 (金)、31日 (水) はプログラム終了後にフリータイムがあります。

### 10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。



### 12日 (金) 切手整理サロン

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。



### 19日 (金) ちょこっと編み物

13時30分~15時は、編み物ボランティアがいます。毛糸を使って、ピンなどのふたが開けやすくなる滑り止めマットを作ります!

※マットは手のひらサイズです。  
※数に限りがあります。  
※「かぎ針」と「お好みの毛糸」をお持ちの方は、当日お持ちください。



# 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)

■11日(木)は、祝日のためお休みです。

## 囲碁サロン 8月4日(木) 8月25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

## 8月16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。8月は「夏のモチーフ」を描きます。  
※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 ●定員 5名 ●参加費 無料

要予約

## 8月18日(木) 13時30分~15時

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。



## あたまやわらかサロン ●定員 7名 ●参加費 無料

## 8月23日(火) 14時~15時

要予約



大学生のボラ交流会グループ「IVUSA三崎町クラブ」の皆さんが考える楽しいプログラムです。毎回違った体操や脳トレクイズを企画してくれています。初めての方、参加されたことがある方も誰でも楽しめます♪身体と頭を動かして、大学生と一緒に脳トレしましょう♪

## スマホちょっと相談 ●定員 各回4名/45分 ●参加費 無料

要予約

## 8月30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お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お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。

## フリータイム ●定員 6名 ●参加費 無料

## 毎週火・木曜日 13時~16時

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。

### ふれあいサロンクローバー

3日(水) 14時～15時

参加費：300円 定員：6名(先着申込順)

8月は、傾聴サロンを開催します。

あなたのお気持ちに寄り添います。

気軽におしゃべりしましょう！

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)

### ふれあいいいききサロンヒルフェ

8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)

### ドレミの丘

8月はお休みです。

(基本毎週火曜 10時～12時)

参加費：無料 定員：10名

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・ココ

8月はお休みです。

(基本毎月第2水曜 14時～15時30分)

参加費：300円 申込不要・入退室自由

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

8月はお休みです。

(基本毎月第3金曜 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

8月はお休みです。

(基本毎月第3火曜 14時～15時30分)

参加費：300円 申込不要・入退室自由

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

8月はお休みです。

(基本第3木曜 14時～15時)

参加費：200円 定員：10名

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7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。

## 8月のサロン



### 日本茶サロン チャチャ庵！

16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）

### さくらの会

18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

### ふれあいサロンハーモニー

8月はお休みです。

（基本毎月第1月曜 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）

8月はお休みです。

（基本、毎月第1水曜 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

8月はお休みです。

（基本毎月第2月曜 14時30分～15時30分）

参加費：300円 定員：15名

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）

### そばの実会

8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）

### 虹の丘

8月はお休みです。

（基本毎月第4金曜 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）

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

# 8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

※16日はお休みです。

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

※17日はお休みです。

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

※15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

※9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：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）





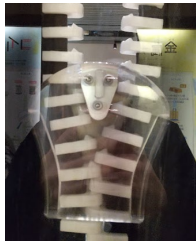
# サロンニュース

異例の暑さに驚いてしまう今日この頃、サロンでは様々なことが行われました。



## YKKものづくり館見学ツアー@和泉

一つ目にご紹介するのは「YKKものづくり館見学ツアー」です。出張サロンのため、職員と一緒に目的地まで行き、見学をします。一階では、ものづくり館の職員に教わりながらポーチを作り、2階では知られざるフアスナーの歴史や、意外なフアスナーの活躍場所を知ることができます。



▲ものづくり館にて撮影

## わくわくレク@アキバ

二つ目にご紹介するのは、アキバみんなのサロンで行われた「わくわくレク」です。家政学院高校の学生さんがみんなで楽しめるゲームを考えてきてくれます。今回はジェスチャーゲームで大賑わい！みんなで楽しい時間を過ごしました。



▲わくわくレクの様子

## 人生会議トランプを 終活の準備

各サロンに『人生会議トランプ』を設置いたしました！

これからの生活の役に立つ情報も書かれていますので、ご紹介しようと思います。

### そもそも人生会議の意味とは？

より良い人生の最期を迎えるためには事前の準備が欠かせません。命の危機が迫った状態になると約7割の方が、これからの医療や介護の方針について意志表示できなくなるといわれています。もしも自分が思うように動けなくなったとき、あなたは どうしますか。

そんなときに役に立つのがこの『人生会議トランプ』です。今後のことを

考えるきっかけや、ほかの方々の考えを知り、視野を広げることが出来ます。

8月の三崎町サロンで行う予定もありますので、気になる方はぜひ♪



▲こんな感じのトランプです



## サロンクイズ!

□に入る言葉は何でしょうか。



7月号の答え...  
**正直**

	=	本
	=	床
	=	井戸
	=	□□

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

スイカやアイス、首に巻く冷たい夏対策グッズが手放せない季節ですね。私は正直溶けてしまいそうです。

サロン各所では、たとえ暑くとも寒くとも、強くたくましくボードゲーム(プロックス)の対戦が開催されています。この暑い季節、サロンで涼みながら一緒に楽しみませんか？

サロン気になるけど、行ったことがない...という方も是非お立ち寄りください。お待ちしております♪(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)

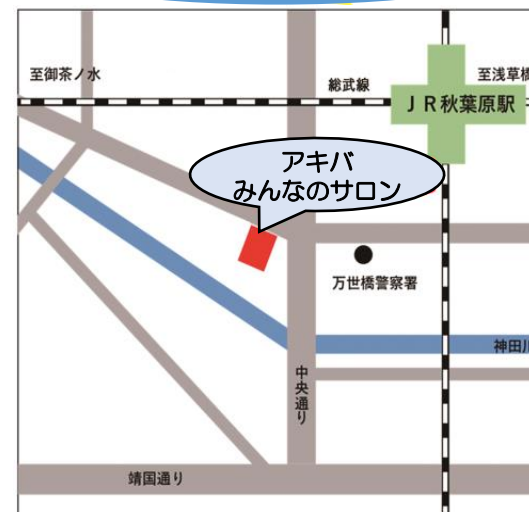


## ふれあいサロン一覧

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



# 8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	4	5	6	7	
フリータイム	★真夏の俳句づくり	フリータイム	健康教室	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 フリータイム	囲碁サロン フリータイム	わくわくレク			
8	9	10	11 山の日	12	13	14	
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			
	フリータイム	囲碁サロン・将棋 フリータイム		スマホちょこっと相談 切手整理・フリータイム			
15	16	17	18	19	20	21	
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		フリータイム			
	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	ちょこっと編み物 フリータイム			
22	23	24	25	26	27	28	
フリータイム	フラダンス 鑑賞会	フリータイム	手芸タイム	★ハーモニカ演奏会			
	あたまやわらかサロン 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	★キーホルダーづくり			
29	30	31					
人生会議 トランプ	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	★キーホルダーづくり					