



～おかげさまで、ちよだ社協は創立70周年を迎えます～

千代田区社会福祉協議会
Sorons Association of Chiyoda Ward

2022年
毎月20日発行

サロンたより 9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

申込み開始日

8月25日(木)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	P6-8	ふれあいサロン
P3	三崎町ふれあいサロン	P9	サロンニュース
P4	アキバみんなのサロン	P10,11	ちよだ社協サロンMAP
P5	和泉はあとサロン	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。

■23日(金)は祝日のためお休みです。

連絡先：03-3265-1901

スマホ ちょこっと相談

9月2日(金)
9月20日(火)

●定員 各回1名/30分 ●参加費 無料

要予約



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。



手話ふれあい会

●定員 8名
●参加費 無料

要予約

9月16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！



秋の俳句づくり

●定員 10名
●参加費 無料

9月6日(火)
14時～15時

要予約



少しずつ秋らしくなる季節。季節の移ろいを感じながら楽しく俳句を作りましょう。東京家政学院高校の教員がやさしく教えます！

歌とギターの音楽会 ～秋のコンサート～

●定員 14名
●参加費 無料

要予約

9月27日(火)
13時30分～14時30分

千住の音楽活動家 萩原守男さんによるギターの演奏会を開催します。「石原裕次郎メドレー」や「たそがれの銀座」など懐かしいメロディーが満載！楽しいトークもありますよ。ハミングしたり、身体でリズムをとったりして、みんなで楽しみましょう♪



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。ぬり絵や脳トレも用意しています。

9日(金) 14時頃～
人生会議トランプ

トランプにいろんなお題が書かれている新感覚のゲームです☆

13日(火) 14時頃～
レコード鑑賞会

一番町サロンで一緒に鑑賞しましょう♪

※27日(火)は「歌とギターの音楽会」のため
フリータイムはお休みです。

「介護予防トレーニングでポイ活」動画を放映します

14時から15時は、ふれあい福祉まつり企画「ポイ活」の体操動画を放映します。体を動かしてポイントゲット！

※動画は10分間です。

※開催日：20日(火) 30日(金)

※定員に達すると入室できない場合があります。



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

■7日(水) 15日(木)は、ふれあいサロン開催、19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。

座ってできる♪ 健康教室

9月1日(木) 13時30分～15時

要予約

●定員 3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。

※先着順です。

※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

①9月12日(月)

②9月22日(木)

要予約

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お願いします。



「ラベンダースティック」と「リボンレイ」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。

おすすめ!

出張サロン

落語鑑賞会

9月26日(月) 14時～15時30分

要予約

●定員 15名 ●参加費 無料

●場所 神田神保町2-40(神保町ひまわり館内)
3階 和洋室

※現地集合のため
サロンは閉室です

明治大学落語研究会の学生たちによる落語です。
大きな会場でゆったりとしながら存分に楽しみましょう♪



あそびじゅつ の じかん

9月28日(水) 14時～15時30分

要予約

●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!お気軽にご参加ください。



フリータイム 13時～16時

●定員 6名 ●参加費 無料

5日(月) 8日(木) 14日(水)
21日(水) 29日(木)

※ゲームサロンは29日にあります

「介護予防トレーニングでポイ活」 動画を放映します

14時から15時は、ふれあい福祉まつり企画
「ポイ活」の体操動画を放映します。体を動かしてポイントゲット!

※動画は10分間です。

※開催日: 14日(水)、21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

- 「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)

- 23日(金)は、祝日のためお休みです。



おすすめ

あたまやわらかサロン

要予約

9月2日(金)

14時30分~15時

- 定員 6名 ●参加費 無料

大学生のボランティアグループ「IVUSA三崎町クラブ」の皆さんが企画する体操やクイズ、ゲームと一緒に脳トレしましょう！初めての方も大歓迎。お待ちしております。



NEW

おしゃれにリメイクボックス

要予約

9月9日(金)

13時30分~14時30分

- 定員 6名 ●参加費 100円

お家に眠っているお菓子などの空き箱はありませんか？おしゃれにリメイクしてみましょ！



※写真はイメージです。

おすすめ

ヘルマンハーブ演奏会

9月21日(水) 14時~15時

要予約

- 定員 10名 ●参加費 無料

ヘルマンハーブ琴和の皆さんによる演奏会です。「糸」や「川の流れるように」などの曲をヘルマンハーブの優しい音色で奏でます♪お楽しみに！



囲碁サロン

7日(水)・14日(水)・28日(水)

13時15分~15時30分

- 定員 8名
- 参加費 無料

※片付けを含む時間です。

囲碁仲間とお誘いあわせて、お気軽にご参加ください。14日(水)は、囲碁ボランティアがいます。一緒に囲碁を楽しみましょう。



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

※21日(水)は「ヘルマンハーブ演奏会」のため、フリータイムはお休みです。

「介護予防トレーニングでポイ活」動画を放映します



13時から14時は、ふれあい福祉まつり企画「ポイ活」の体操動画を放映します。体を動かしてポイントゲット！

※動画は10分間です。

※開催日：14日(水)、16日(金)、28日(水)、30日(金)

7日(水) 将棋

13時30分から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。

16日(金) 人生会議トランプに挑戦!

14時から、いろいろなお題が書かれたトランプを使って遊びながら、今後の過ごし方やケアについて考えます。

30日(金) 切手整理サロン



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)

囲碁サロン 9月8日(木)
9月22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。

秋のわくわくしク

●定員 7名
●参加費 無料

9月15日(木)
14時~15時

要予約



東京家政学院高校の生徒さんと一緒に、頭とカラダを動かして、楽しいゲームをしましょう。お気軽にご参加下さい!

スマホちょこっと相談

●定員 各回2名/45分
●参加費 無料

9月27日(火)

① 13時30分~

② 14時15分~



要予約

「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。

ペーパーキリング ●定員 5名 ●参加費 300円
9月13日(火) 13時30分~15時

要予約



細い紙を指先でくるくるまわって作る立体的なペーパーアートです。季節にちなんだ素敵な作品を作ってみませんか?9月は「もみじ」をテーマに作品を作ります♪

絵手紙づくり ●定員 7名 ●参加費 100円
9月20日(火)
13時30分~15時30分

要予約



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。9月は「画家の絵」を模写します。
※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
9月29日(木)
13時30分~15時

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

「介護予防トレーニングでポイ活」動画を放映します

13時00分~14時00分はふれあい福祉まつり企画「ポイ活」の体操動画を放映します。体を動かしてポイントゲット!

※動画は10分間です。

※放映日: 15日(木) 22日(木) 29日(木)

※定員に達すると入室できない場合があります。



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。

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）

ふれあいいきいきサロンヒルフェ

12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・ココ

14日（水）14時～15時30分

参加費：300円 申込不要・入退室自由

9月はいろいろな折り紙で金魚をつくります。

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）

四季の会

15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）

ふれあいサロン万世

16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

20日（火）14時～15時30分

参加費：300円 申込不要・入退室自由

9月は懐かしの昭和ドラマを観ます。

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）

ふれあいサロンクローバー

9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）

掲載しているふれあいサロンの情報は令和4年8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。

9月のサロン



サロン♡ランプの灯（介護者の方向け）

7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

12日（月）14時30分～15時30分

参加費：300円 定員：15名

「マスクをはずしてもキレイな顔を作ろう！

～顔トレとフェイスパックで肌ケア～」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）

さくらの会

15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）

日本茶サロン チャチャ庵！

20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

30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

9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）

NEW ふれあいサロンハーモニー

9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：090-265-28369（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

9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

※20日はお休みです。21日が活動日になります。

参加費：1000円/6カ月

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

※27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：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

※19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

アンサンブル・ポコポコ演奏会

7月12日(火)、和泉はあとサロンにてアンサンブル・ポコポコの演奏会がありました。ピアノとバイオリンで、季節の歌や「東京ブギウギ」などの懐かしい曲が演奏されたほか、曲の合間には、歌詞を当てるクイズや指体操もあり、楽しい演奏会でした。



介護予防トレーニングで

ポイ活しよう

サロンで、ふれあい福祉まつり企画「ポイ活」に参加しませんか？

各サロンが指定する日時のフリータイム内で放映される体操動画(10分程度)に参加すると、ポイントが貯まります。ポイントは、10月15日(土)開催の「ふれあい福祉まつり」で獲得数に応じた景品と交換します！

期間：9月13日(火)～10月14日(金)

会場：サロン4か所(一番町・三崎町・アキバ・和泉)

★サロン以外にもポイントが獲得できる活動先があります。詳しくは社協職員におたずねください。



スマホちよこっと相談



岡本 栄司さん

【担当】アキバみんなのサロン
 【好きな食べもの】どら焼き
 【行きたい場所】エベレストの見える所



小谷 好美さん

【担当】一番町はあとサロン
 【好きな食べもの】和食ならなんでも！
 【行きたい場所】もう一度、四国八十八か所霊場を歩き通したい。

スマホちよこっと相談のボランティアの皆さんを紹介します。



岡本さんや小谷さんのほかに、上智大学やボランティア団体の学生さんもスマホボランティアとして活躍中です。ちよこっとした操作の不安などお聞かせください。お待ちしております。



サロンクイズ！

ひらがなを並べ替えて言葉を作りましょう。

あ い し て
 か て い し て

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

先日、3年ぶりに地元の花火大会がありました。小さい頃、友だちと浴衣を着て見に行ったことを思い出し、とても懐かしくなりました。皆さんはどんな夏を過ごしましたか？

9月のサロンは、「落語」や「演奏会」などのプログラムを予定しています。ぜひご参加ください！(高橋)



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)

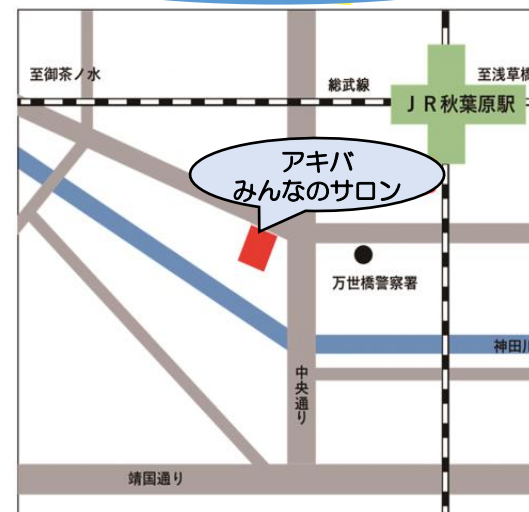


ふれあいサロン一覧

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

9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	
			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	あたまやわらかサロン フリータイム			
5	6	7	8	9	10	11	
フリータイム	秋の俳句作り フリータイム		フリータイム	人生会議トランプ 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	囲碁サロン フリータイム	リメイクボックス フリータイム			
12	13	14	15	16	17	18	
手芸タイム	レコード鑑賞会 フリータイム	フリータイム		手話ふれあい会 フリータイム			
	ペーパーキリング フリータイム	囲碁サロン フリータイム	わくわくレク フリータイム	人生会議トランプ フリータイム			
19	20	21	22	23	24	25	
敬老の日	スマホちょこっと相談 フリータイム	フリータイム	手芸タイム	秋分の日			
	絵手紙づくり フリータイム	ヘルマンハーブ 演奏会	囲碁サロン フリータイム				
26	27	28	29	30			
落語鑑賞会	歌とギターの音楽会	あそびじゅつの じかん	ゲームサロン 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	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			