



～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
Chiyoda District Social Welfare Association

2022年
毎月20日発行

サロンたより10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

9月26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	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

フリータイムは
予約不要！
お気軽にお立ち
寄りください。



俳句でハロウィン風鈴！

10月4日(火)
14時~15時



要予約

●定員 10名 ●参加費 無料



俳句を作ってハロウィン用の怖か
わい風鈴をつくりましょう！
俳句が苦手でも大丈夫です！東京家政
学院の教員が楽しく教えます。

スマホ ちょっと相談

10月7日(金)

10月11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~



要予約

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。

ハーモニカ演奏会

要予約

●定員 10名 ●参加費 無料

10月28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
ロもあります。演奏するのは、
作曲家としても活躍されている藤枝豊さんです♪



右脳いきいきアート

●定員 4名
●参加費 無料

10月14日(金)
13時30分~15時

要予約

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
クしながら右脳を活性化しましょう☆



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。ぬり絵や脳トレなどを
用意しています。一緒に楽しみませんか？

★25日(火)、28日(金)はハロウィンの
お菓子をお配りします！数量限定なのでお早めに♪



18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♪

「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：4日(火) 7日(金) 11日(火) 14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

■ 5日(水) 20日(木)は、ふれあいサロン開催10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。

フリータイムは
予約不要!
お気軽にお立ち寄り
ください。



座ってできる♪
健康教室 10月13日(木) **要予約**
13時30分～15時

●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。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。

※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、9月30日(金)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。

手芸 ① 10月17日(月) **要予約**
② 10月27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。



「ソックスモンキー」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。

ゲームサロン

10月12日(水) 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!



防災& 役立ち体操

10月19日(水) 14時～15時 **要予約**

●定員 4名 ●参加費 無料

コープみらい様のご協力のもと、ミニカードを使った防災バックに
何を入れる?のゲームや非常時にも役立つ健康維持のための簡単な
体操を行います♪



フリータイム 13時～16時

●定員 6名 ●参加費 無料

3日(月) 12日(水) 13日(木)
24日(月) 26日(水) 31日(月)

★26日(水)、31日(月)はハロウィンの
お菓子をプレゼント! 数量限定なのでお早めに。



「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: 3日(月) 6日(木)

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)

フリータイムは
予約不要!
お気軽にお立ち
寄りください。



おすすめ

スマホちょっと相談

10月5日 (水)

要予約

- ① 13時~
- ② 13時40分~
- ③ 14時20分~



●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。「QRコードって何?」「読み取り方を知りたい!」など、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。

注目!

フルーツ&ピアノ オータムコンサート

10月26日 (水)

要予約

14時~15時



- 会場 万世橋区民館8階 洋室D
- 定員 20名 ●参加費 無料

福地万太郎さんによるフルートと、森信子さんによるピアノのコンサートです。クラシック音楽や唱歌「もみじ」などを素敵な音色で奏でます。ぜひご参加ください!

※演奏後、サロンでお過ごしいただけます。

囲碁サロン

5日 (水) ・ 12日 (水) ・ 19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。
19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

※26日 (水) は「フルーツ演奏会」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：5日(水)、7日(金)、12日(水)、14日(金)

★28日 (金) は、
ハロウィンのお菓子をプレゼント!
数量限定です。お楽しみに♪



12日 (水) 将棋サロン



21日 (金) ちよこっと編み物

13時30分~15時は、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!

楽ちん!



※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。

28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。

和泉サロンは
コチラの2階!!

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)

フリータイムは
予約不要!
お気軽にお立ち
寄りください。



囲碁サロン

●定員 各6名
●参加費 無料

10月13日(木) 27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。



カラオケサロン

●定員 6名
●参加費 無料

要予約

10月20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。



スマホちょっと相談

●定員 各回2名/45分
●参加費 無料

10月25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。

絵手紙づくり

●定員 5名
●参加費 100円

要予約

10月18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。10月は「チューリップの球根」を描きます。
※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 各6名
●参加費 無料

数独や塗り絵などの脳トレや、ボードゲームを用意しています。お茶を飲みながらのんびりすることもできますよ。ご予約不要ですので、お気軽にお立ち寄りください。



★25日(火)、27日(木)はハロウィンのお菓子をお配りします! 数量限定なのでお早めに!

「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: 4日(火) 6日(木) 11日(火)

※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

10日（月・祝）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

12日（水）14時～15時30分

参加費：300円 申込不要・入退室自由

10月は「脳トレ・間違い探し」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）

ふれあいサロン・神田

18日（火）14時～15時30分

参加費：300円 申込不要・入退室自由

10月は、折り紙で来年の干支（うさぎ）のポチ袋を作ります。

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）

四季の会

20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

21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）

ふれあいサロンクローバー

10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9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。

10月のサロン

サロン♡ランプの灯（介護者の方向け）

5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

17日（月） 14時30分～15時30分

参加費：300円 定員：15名

「秋のちょいトレ&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）

日本茶サロン チャチャ庵！

18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

20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

28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

10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）

ふれあいサロンハーモニー

10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

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

※25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

※10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

絵手紙づくり@和泉



8月16日(火)、和泉はあとサロンにて「絵手紙づくり」が行われました。今回は参加者の皆様がうちわに絵を描き、最後に鑑賞をして楽しみました。

鬼灯や猫じゃらしなど、素敵な作品がたくさんできました。絵手紙づくりは毎月行われています。見学も随時受け付けていますので、この機会にぜひ♪



▲絵手紙づくり 今回の作品

キーホルダー作り@アキバ

アキバみんなのサロンでは「キーホルダーづくり」が行われました。

参加者は思い思いの絵を描き、どれも素敵なキーホルダーが出来上がりました。トースターでプラバンがどんどん小さくなっていくのを見守るのはドキドキしますね。

やってみたい方は、お声がけください♪



▲うまくできるかな...わくわく

ボランティア交流会のご報告

8月22日(月)にボランティア交流会を行いました。

普段4ヶ所のサロンで活躍されているボランティアさんが集まり、親睦を深めました。学生や、個人ボランティアの方々と一緒にこれからのサロンについて考えることで視野が広がり、多種多様な意見が飛び交いました。

皆さまの素敵な企画やアイデアを今後のプログラムやサロンの運営にどんどん取り入れていこうと思います。

また、サロン利用者の「こんなことしてみたい!」「もっとこうなればなあ」という思いを気軽に書ける『ご意見ノート』を作成しました! 匿名でも大丈夫ですので、自由にコミュニケーションの一つとして活用ください。



▲交流会の様子



▲ご意見ノート登場!

サロンクイズ!



?に入る数字は何でしょうか。

ヒント: 何かの頭文字

ほ = 1
 ほ = 34
 き = 7
 し = ?



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

まだまだ日中は暑いですが、朝と夜はだいぶ涼しくなってきたと感じる今日この頃です。

最近、夜ご飯を食べるとすぐ眠くなってしまっているので、夕食前にお風呂に入るよう努めています。

サロンにも新しい取り組みとして、『ご意見ノート』を設置しました。交流の一つとして、どんどん書き込んでくださいね♪(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

10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	8	9
フリータイム	俳句でハロウィン風鈴 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		
	フリータイム	スマホちょこっと相談 囲碁・フリータイム	フリータイム	フリータイム		
10	11	12	13	14	15	16
スポーツの日	スマホちょこっと相談 フリータイム	ゲームサロン 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	将棋・囲碁サロン フリータイム	囲碁サロン フリータイム	フリータイム		
17	18	19	20	21	22	23
手芸タイム	レコード鑑賞会 フリータイム	防災&役立ち体操		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		
24	25	26	27	28	29	30
フリータイム	フリータイム	フリータイム	手芸タイム	★ハーモニカ演奏会		
	スマホちょこっと相談 フリータイム	オータムコンサート	囲碁サロン フリータイム	切手整理 フリータイム		
31						
フリータイム						