



～おかげさまで、ちよだ社協は創立70周年を迎えます～

70.
千代田区社会福祉協議会
Sendai-ku Social Welfare Association

2022年
毎月20日発行

サロンたよい11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**



フリータイムは
申込み不要

アキバみんなの
サロンの様子

平日13時～16時
オープン
入退室自由

地域の皆さんの
憩いの場です。
お茶を飲みながら、
おしゃべりしたり
ゲームをしたりなど、
サロンでひと休み
しませんか？
お気軽にお立ち寄り
ください。

プログラム参加の方へ
申込み開始日

10月24日(月)
朝9:00～

※サロンごとに申込み先が異なります。
※キャンセルの場合は、ご連絡をお願いします。

【申込み・問合せ】

▼一番町・三崎町の申込み

千代田区社会福祉協議会
電話:03-3265-1901

▼アキバ・和泉の申込み

アキバ分室
電話:03-6285-2860

※いずれも月～金 9時～17時15分

お知らせ

- お弁当の持ち込みなど、飲食可能です。
- 滞在時間の制限はありません。
- サロン内では、マスクの着用をお願いします。
- 体調の優れない方は、ご利用をお控えください。
- 新型コロナウイルスの感染状況により、サロンやプログラムが中止となる場合があります。

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

フリータイムは
予約不要！
お気軽にお立ち
寄りください。



人生ゲームで 楽しく学ぶSDGs!

●定員 10名 ●参加費 無料

11月1日(火)
14時～15時

要予約

東京家政学院高校の先生によるプログラムです。皆さんSDGsについてご存じですか?特製の人生ゲームで遊びながら社会問題や環境問題を学びましょう!



スマホ ちょっと相談

●定員 各回1名/40分

●参加費 無料

11月4日(金)
11月15日(火)

① 13時20分～
② 14時～
③ 14時40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。

手話ふれあい会 11月18日(金)
13時30分～14時30分

●定員 8名
●参加費 無料

要予約

NPO法人ホープさんのご協力による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、楽しく手話を学ぶことができますよ。お気軽にご参加ください!



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。



22日(火) 14時頃～ レコード鑑賞会

サロンに置いてある様々なジャンルのレコードのなかから好きなレコードをリクエストして聞いていただけます♪ご自宅にあるレコードを聞くこともできますよ。レコードを聞きながら、素敵な時間を過ごしませんか?



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

■ 2日(水) 17日(木) は、ふれあいサロン開催、3日(木) 23日(水) 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

11月10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、10月28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
タイム ①11月14日(月)
②11月24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いたします。

「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。



あそびじゅつ の じかん

11月9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。



ゲームサロン

11月28日(月) 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!



フリータイム 13時～16時

- 定員 6名
- 参加費 無料

7日(月) 16日(水) 21日(月)
28日(月) 30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

- 23日(水)は、祝日のためお休みです。
 - 「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)

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

ポチ袋を作ろう!

要予約

11月11日(金)
13時30分~14時30分

●定員 6名 ●参加費 100円

メッセージカードの封筒やお年玉入れとして使えるポチ袋を一緒に手作りしてみませんか?
ご参加お待ちしております。



※写真はイメージです。

注目!

ソーシャルグッドロースターズの コーヒーセミナー

11月25日(金)
14時~15時

要予約

●定員 10名
●参加費 300円



障がいのあるバリスタや焙煎士が活躍する、神田錦町の「ソーシャルグッドロースターズ」にご協力いただきます。
コーヒーの美味しい淹れ方を知って、コーヒーライフを楽しみましょう!

囲碁サロン

毎週水曜日 13時15分~15時30分

※片付けを含む時間です。
※23日(水)は、祝日のためお休みです。

●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。
16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

※25日(金)は、コーヒーセミナーのためお休みです。

●定員 15名
●参加費 無料

お茶を飲みながらおしゃべりしたり、ボードゲームを楽しんだりと自由に過ごすことができます。お気軽にお越しください!



9日(水) 将棋サロン

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。



18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、仕分けたりします。



11日(金) ミシンの時間

14時~15時は、ミシンを使うことができます。

- ①14時~14時25分 (1名)
- ②14時30分~14時55分 (1名)

※事前にお問合せ先(03-6285-2860)へご連絡をお願いします。



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。

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

11月10日(木) 24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。



絵手紙づくり

●定員 5名
●参加費 100円

11月15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
の気持ちを絵手紙にしたためてみませんか?
11月は「年賀状づくり」をします。
墨と水彩絵の具、消しゴムハンコなどを
使って作品を仕上げます。

カラオケサロン

●定員 6名
●参加費 無料

要予約

11月17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。



アロハタイム

●定員 7名
●参加費 無料

要予約

11月22日(火)
13時00分~14時00分
開場時間: 12時50分



高齢者活動センターの同好会プープーヒ
ヌヒヌヒさんによるウクレレ演奏会です。
「ハワイアンパラダイス」や「アロハオ
エ」などのハワイアンソングを演奏しま
す。ウクレレのソロ曲や、歌に合わせた
演奏、フラダンスも披露します。ウクレ
レの演奏で癒されましょう♪

スマホちょっと相談

●定員 各回1名/45分
●参加費 無料

要予約

11月29日(火)
① 13時30分~
② 14時15分~



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

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。



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・ココ

9日（水） 14時～15時30分

参加費：300円 申込不要・入退室自由

11月は「株式会社パソナグループ」の皆さんにご協力いただき、『楽しく学べる！運動と食事で健康について考えよう』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2-2-1）

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

14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

15日（火） 14時～15時30分

参加費：300円 申込不要・入退室自由

11月は「脳トレ&塗り絵」を行います。

みんなで楽しくおしゃべりしましょう♪

会場：こもれび千桜1階千桜ホール（神田東松下町2-2-1）

問合せ：6265-6522（ちよだ社協 ボランティア係）

四季の会

17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

18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

11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10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。

11月のサロン

サロン♡ランプの灯（介護者の方向け）

2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）

日本茶サロン チャチャ庵！

15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

17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

21日（月） 14時30分～15時30分

参加費：300円 定員：15名

「冬を元気に乗り切るために指先をおしゃれに～ハンドケアとカラフルネイルケア～」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）

虹の丘

25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

11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

11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

11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
※23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2-2-1）
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
※29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：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2-4-0）
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2-4-0）
申込み：080-3426-5350（申込担当）

NEW

ウォーキングの会

①ウォーキング：第1火曜日 / ②体操：第2・4火曜日

いずれも10時～11時30分 参加費：②200円/回

会場：①近隣公園等 / ②富士見区民館（富士見1-6-7） 申込み：3268-3192（申込担当）

※参加希望の方は右記番号より留守番電話もしくはFAXにてご連絡ください。

★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

歌とギターの演奏会 @ 一番町

9月27日(火) 歌とギターの演奏会を行いました。ゲストは千住の音楽活動家・萩原守男さんです。「たそがれの銀座」や



「里の秋」などの歌唱曲のほか「コーヒールンバ」などのギター演奏もありました。一番町サロンでの開催は、約3年ぶりとなり、萩原さんとの再会に感激する参加者の方も！情熱的なギターの音色と歌声で会場は盛り上がりました♪

ヘルマンハープ演奏会 @ アキバ

9月21日(水) ヘルマンハープ琴和さんによる演奏会を行いました。こちらの演奏会は毎回好評で、今回もたくさんの方が集まりました。「荒城の月」や「ムーンリバー」などを演奏しました。秋の情景が思い浮かぶ美しい音色に癒されました。



フリータイムの過ごし方



その1 のんびりカフェタイム

コーヒーやお茶をご用意しています。おやつの中には、ちょっとしたお菓子もお配りしています♪ お友だちと誘い合わせてくるのもいいですね。



▲一番町サロンではレコード鑑賞ができます

その2 脳トレやぬり絵

数独やクロスワードなどの脳トレプリントや、ぬり絵をご用意しています。はあとサロンに通って脳トレ習慣を身に付けましょう！



▲脳トレの種類もたくさん

その3 ボードゲームで熱戦を繰り広げる！

はあとサロンでは様々なボードゲームをご用意しています。特に人気なのは、4名対戦の「ブロックス」ルールは簡単ですが、奥が深いんです。1度ハマったら抜け出せません。



▲どこのサロンでも流行中のブロックス

その4 ボランティアさんとお話

はあとサロンにはボランティアや職員が常駐しています。コロナ禍で人と話す機会が減ってしまった方もいるかと思いますが、サロンでたくさんお話ししましょう♪

はあとサロンのフリータイムは予約不要でご利用いただけます！今回はフリータイムの利用についてご紹介します。

サロンクイズ！



?に入る単語は何でしょう。

い **123**  **3**み **23** 

は **123**  **3**り **23** 

123=?

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



実家で飼っている犬が今年の12月で17歳になります。犬種はポメラニアンとチワワのミックス犬で、名前は「ごま」です。以前までは「お散歩」という言葉を聞くと飛びついて来たのですが、最近のはのんびり歩いて近寄ってきます。そんな姿も可愛くてこれからも元気に長生きしてほしいと思います。皆さんはペットを飼ったことはありませんか？皆さんのペットや好きな動物についてサロンでお話ししましょう♪(小池)

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

11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

お気軽に
お立ち寄りください

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
	人生ゲーム フリータイム		文化の日	スマホちよこっと相談 フリータイム	5	6
	フリータイム	囲碁サロン フリータイム		フリータイム		
7	8	9	10	11	12	13
フリータイム	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		
	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	ポチ袋を作ろう ミシンの時間 フリータイム		
14	15	16	17	18	19	20
手芸タイム	スマホちよこっと相談 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		
	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	切手整理 フリータイム		
21	22	23	24	25	26	27
フリータイム	レコード鑑賞会 フリータイム	勤労感謝の日	手芸タイム	フリータイム		
	アロハタイム フリータイム		囲碁サロン フリータイム	コーヒーセミナー		
28	29	30				
ゲームサロン フリータイム	フリータイム	フリータイム				
	スマホちよこっと相談 フリータイム	囲碁サロン フリータイム				