



～おかげさまで、ちよだ社協は創立70周年を迎えます～

2022年
毎月20日発行

サロンたよい12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

● 昨年の和泉はあと
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。

年末年始のお休み 12月29日(木)～1月3日(火)

プログラム参加の方へ
申込み開始日

11月25日(金)
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

■30日(金)は年末休業です。

フリータイムは
予約不要!
お気軽にお立ち
寄りください。



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。ぬり絵や脳トレのプリントや、
ボードゲーム、コーヒーなどの飲みものもご用意しています。
一人で、友だちと誘い合わせて、お気軽にお越しください。



20日(火) 14時頃~

レコード鑑賞会

好きなレコードをリクエスト
して聞いていただけます♪

年賀状に書ける 俳句づくり!

●定員 10名
●参加費 無料



12月6日(火)
14時~15時

要予約

年賀状に添える俳句をつくってみましょう。
東京家政学院の教員が優しく教えます!

スマホ ちよこっと相談

●定員 各回1名/40分
●参加費 無料

12月9日(金)
12月13日(火)
①13時20分~
②14時~
③14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。

右脳いきいきアート

●定員 4名
●参加費 無料

12月9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、来てからの楽しみ♪リラッ
クスしながら右脳を活性化しましょう☆

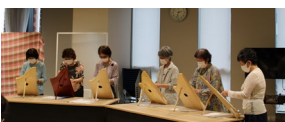


ヘルマンハーフ 演奏会

●定員 16名
●参加費 無料

12月23日(金)
13時30分~14時30分

要予約



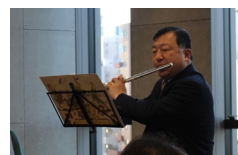
「赤鼻のトナカイ」「ジングルベル」などクリスマスソングを演奏します。優しい音色に癒されましょう♪

ウインター コンサート

●定員 16名
●参加費 無料

12月27日(火)
13時30分~14時30分

要予約



福地万太郎さんによるフルート演奏です。「雪」「津軽海峡冬景色」など冬にちなんだ曲がもりだくさん。素敵な音色で奏でます♪ぜひご参加ください。

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、29日(木) は、年末休業です。
※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。



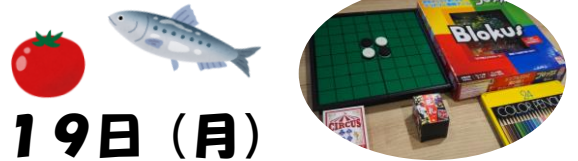
おすすぬ!

フリータイム 13時～16時

●定員 6名 ●参加費 無料

1日(木) 5日(月) 14日(水) 19日(月)
21日(水) 28日(水)

大人気のブロックもあります! ぜひお立ち寄りを♪



座ってできる♪ 健康教室

12月8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、11月30日(水)までにお申し込みください。12月5日(月)までに抽選結果をご連絡いたします。

手芸 タイム

① 12月12日(月)
② 12月22日(木)

いずれも13時30分～15時



要予約

●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。

「リボンレイ」と「布のクリスマスツリー」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

12月21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!

NEW

わくわくク & 年末 ビンゴ大会

12月26日(月) 14時～15時30分

●定員 6名 ●参加費 無料

要予約



東京家政学院の生徒と脳トレを楽しみましょう!
楽しく頭をつかって思考力アップ!
最後にはビンゴ大会も…!?

※アキバか三崎町どちらか一方に申し込みをお願いします



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

- 30日(金)は、年末休業です。
 - 「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。



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

※14日(水)は、プログラム参加者のみ利用可能です。

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。お出かけのついでに、お立ち寄りください!

2日(金) ラッピング勉強会

13時30分~15時は、ギフト用の簡単なラッピングを一緒にしませんか?ラッピングが得意な方、興味がある方、ぜひご参加ください。

製作ボランティア

7日(水)、9日(金)、16日(金)は、アキバ分室のイベントに向け、画用紙を切ったり貼ったりしてクリスマス飾りを作ります。



スマホ ちょっと相談

12月9日(金)

- ①13時~/②13時40分~
- ③14時20分~

要予約

- 定員 各回1名/30分 ●参加費 無料
- ※当日はご自身のスマホ(PC)をお持ちください。



注目!

クリスマス ビンゴ大会



要予約

**12月14日(水)
14時~15時**



- 定員 15名 ●参加費 無料

わくわくドキドキのビンゴ大会を開催します。ビンゴの司会はサンタさん?!
どんな景品が当たるか、お楽しみに。
奮ってご参加ください。

※2つのサロンでビンゴ大会を開催します。
三崎町かアキバのどちらか一方にお申し込み
をお願いします。



ペーパークイリング

要予約

**12月23日(金)
13時30分~15時**



- 定員 6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まわって作る立体的なペーパーアートです。今回は「羽子板」をテーマに作品を作ります!

囲碁サロン

**12月7日(水) 21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。※14日(水)は、お休みです。

囲碁仲間とお誘いあわせて、お気軽にご参加ください。
21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。

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)

■29日(火)は年末休業です。

フリータイムは
予約不要!
お気軽にお立ち
寄りください。



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

脳トレプリント
充実しています!



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。おひとりでも、
お友だちと誘い合わせ来ても楽しめます。予約不要ですので、お気軽にお立ち寄りください。



流行りのブロックス
で脳を活性化☆

お楽しみ クリスマス会

●定員 7名
●参加費 無料



12月1日(木)
14時~15時

要予約

IVUSA三崎町クラブの学生さんによるクリスマス会です。クリスマスにまつわるクイズや脳トレなど楽しくチャレンジ☆
プレゼントもご用意しています。
お気軽にご参加ください。



囲碁サロン

●定員 各6名
●参加費 無料

12月8日(木) 22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



12月15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。



絵手紙づくり

●定員 5名
●参加費 100円

12月20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? 12月は「冬の野菜」を描きます。墨と水彩絵の具を使って作品を仕上げます。



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

※27日はお休みです。

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）

ふれあいいいききサロンヒルフェ

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

12月はフルーツによるクリスマス演奏会を行います。良いひと時をお楽しみください♪

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

12月はヘルマンハーブ琴和によるクリスマス演奏会を行います。曲は、来てからのお楽しみに♪

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

12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11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。

12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）

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）

NEW

かがやき隊

19日（月） 14時30分～15時30分

参加費：300円 定員：15名

キラキラメイクでクリスマスを先取りしましょう★

※記念撮影会もできます。

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！

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

23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

12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

12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

12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

※27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

※28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

※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

※29日はお休みです。

参加費：1000円/月

会場：魏町区民館（魏町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

※26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

※27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）

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

右脳いきいきアート@一番町

10月14日(金)、ボランティアの大沼さんによる「右脳いきいきアート」を行いました。今回は、画用紙と墨を使って来年のカレンダーを作りました。

このプログラムでは、毎回異なるテーマと技法で作品を作ります。次回は、12月に開催予定です。リラックスしながら右脳を活性化！ぜひご参加ください。



防災&役立ち体操@三崎町

10月19日(水)、コープみらい東京1ブロック委員会の方にご協力いただき、防災と体操をテーマにプログラムを開催しました。防災バックに何を優先して入れるかを考えたり、各家庭で実践している備えを教え合ったりしたほか、簡単にできる体操で身体をリフレッシュしました。



定期的に防災について考えることで、意識を高めていきましょう。



サロン調査隊!

①クリスマスに食べるごちそうといえば?

- 第1位 ケーキ(いちご、モンブランなど) 10人
- 第2位 チキン(ロースト、フライド) 9人
- 第3位 ローストビーフ 2人



(その他の回答)

七面鳥、五目寿司、手巻き寿司、赤飯、すき焼き、フライドポテト、ピザパイ、唐揚げ、お酒

②こたつ出す派? 出さない派?

出す(17%) 出さない(83%) あなたはどっち派?



「燃費がいい! 落ち着く!」

身近な話題について、サロン利用者の皆さん(およそ30名)にアンケートを取りました。

「クリスマスに食べるごちそう」で最も多かった回答は「ケーキ」でした。

「こたつ」については、「出さない派」が多数でした。こたつは暖かくて良いけれど、場所を取ってしまうから使わない、持っていないという声が多く聞かれました。ご協力ありがとうございました!



サロンクイズ!

?に入る単語は何でしょう。

小 - 1 = は	木 - 4 = ①
元 - 4 = て	三 - 1 = ②
大 - 3 = な	タ - 3 = ③

①②③ = ? ハテ+

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



サロンのアンケート企画で、こたつについて質問しました。皆さんはどんな寒さ対策をしていますか? こたつを持っていない私は、厚底ブーツのようなスリッパを履いて過ごしています。また、美味しく身体も温まる生姜たっぷりのスープは定番メニューです。

今月も、寒さに負けずサロンで楽しく過ごしましょう! お待ちしています。
 (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



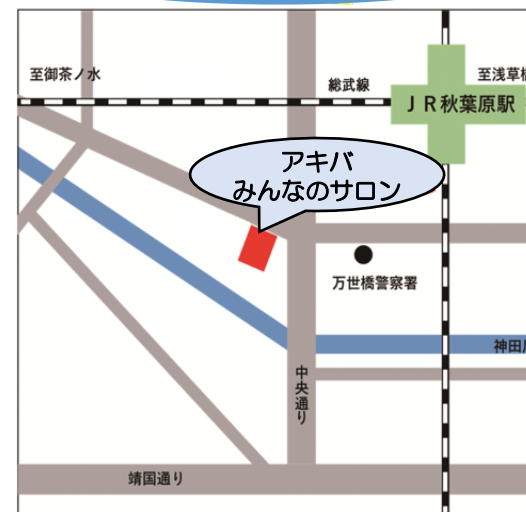
電 車：JR水道橋駅西口から徒歩10分
地下鉄神保町駅A2出口から徒歩10分
風ぐるま：「西神田コスモス館」下車 徒歩2分
住 所：神田三崎町3-1-17
(三崎町二交差点・ラーメン店並び)
開室時間：月・水・木 13時～16時 ※祝日除く

介護予防の体操サロン

詳しい内容は8ページをご覧ください。

- ① バーディー木曜会 (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)
- ⑥ ウォーキングの会 (富士見区民館)

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



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)

12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
			フリータイム	フリータイム		
			クリスマス会 フリータイム	ラッピング フリータイム		
5	6	7	8	9	10	11
フリータイム	俳句づくり フリータイム		健康教室	右脳いきいきアート 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	スマホちょこっと相談 フリータイム		
12	13	14	15	16	17	18
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		フリータイム		
	フリータイム	クリスマス ビンゴ大会	カラオケサロン フリータイム	フリータイム		
19	20	21	22	23	24	25
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	手芸タイム	★ヘルマンハーブ 演奏会		
	絵手紙づくり 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	ペーパークイリング フリータイム		
26	27	28	29	30	31	
わくわくレク& 年末ビンゴ大会	★フルーツ演奏会	フリータイム				
	フリータイム	囲碁サロン フリータイム	年末・年始休業（12/29～1/3まで）			