



～おかげさまで、ちよだ社協は創立70周年を迎えました～

2023年
毎月20日発行

サロンたより 1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**



2023年もよろしく申し上げます！



フリータイムは
申込み不要

～コーヒーセミナーの様子（アキバみんなのサロン）～
協力：SOCIAL GOOD ROASTERS千代田

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

2022年 **12月26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

■3日(火)は年始休業です。

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

17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♪
ご自宅のレコードもお持ち込み
できますよ。

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、コーヒード
などの飲みものもご用意しています。
お一人で、友だちと誘い合わせて、お気軽にお
越しください。



スマホ ちょっと相談

- 定員 各回1名/40分
- 参加費 無料



要予約

1月10日(火) ① 13時20分~
1月13日(金) ② 14時~
③ 14時40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

- 定員 10名
- 参加費 無料

要予約

1月27日(金)
14時~15時



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。素敵な音色に癒
されましょう♪



新春ビンゴ大会

1月31日(火)
13時30分~14時30分

要予約

- 定員 16名
- 参加費 無料



一番町サロンのビンゴで新年の運試し！ビンゴを目指して一緒に楽しんでみませんか？一等は
豪華景品が当たるかも！？皆さんの参加をお待ちしております♪

※2つのサロンでビンゴ大会を開催します。一番町か和泉どちらか一方にお申込みください。

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

■ 4日(水) 19日(木) はふれあいサロン開催、2日(月) は年始休業
 9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。



おすすめ!

フリータイム

13時～16時

●定員 6名 ●参加費 無料

5日(木) 11日(水) 16日(月)

18日(水) 30日(月) ※ゲームサロンは30日(月)に行います。

大人気のブロックもあります! ぜひお立ち寄り♪



座ってできる♪ 健康教室

1月12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、1月5日(木)までにお申し込みください。1月10日(火)までに抽選結果をご連絡いたします。

手芸 タイム

1月26日(木) 要予約
 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。

「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

みかんの皮で作っちゃお!



1月23日(月) 14時～15時 要予約

●定員 6名 ●参加費 100円

MIUSAの学生たちとみかんの皮を使っていろいろな形を作ってみよう。意外と簡単で夢中になっちゃうかも…!? 最後はみんなでなかよくみかんを食べます。



あそびじゅつ の じかん

1月25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。



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。

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

※11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!



20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。



27日(金) ミシンの時間
45分間ご使用できます。備え付けの糸は白色のみです。
①13時30分~14時15分 (1名)
②14時30分~15時15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。



注目!

百人一首かるたを 楽しもう!

要予約

**1月11日(水)
14時~15時**

- 定員 10名 ●参加費 無料



お正月らしく、百人一首かるたで遊びましょう。初心者でも大丈夫! 東京家政学院高校の生徒と教員が楽しく教えます。



※昨年の様子

ポチ袋づくり

要予約

**1月13日(金)
13時30分~14時30分**

- 定員 6名 ●参加費 100円

前回好評につき2回目の開催です。
いろんな形のポチ袋を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。

囲碁サロン

**1月4日(水) 18日(水) 25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。※11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。
18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)

■3日(火)は年始休業です。

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

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。

予約不要ですので、お気軽にお立ち寄りください。



新春ビンゴ大会 ●定員 7名 ●参加費 無料



1月10日(火)
13時30分~15時

要予約

和泉サロンのビンゴで新年の運試し!ビンゴを目指して一緒に楽しみませんか?豪華景品が当たるかも!

※2つのサロンでビンゴ大会を開催します。一番町か和泉どちらか一方にお申込みください。

囲碁サロン ●定員 各6名 ●参加費 無料



1月12日(木) 26日(木)
13時30分~15時

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 7名 ●参加費 100円

1月17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?

1月は「赤いもの」を描きます。墨と顔彩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

1月19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。懐かしの歌をみんなで楽しく歌いませんか?楽しく歌ってリフレッシュしましょう☆

スマホちょっと相談 ●定員 各回1名/40分 ●参加費 無料

1月24日(火)
① 13時30分~
② 14時15分~

要予約



スマートフォンのお悩みについてサポートします。ボランティア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。

ペーパーキイリング ●定員 4名 ●参加費 300円

1月31日(火)
13時30分~15時

要予約



※製作の様子

細い紙を指先でくるくるまどめて作る立体的なペーパーアートです。今回は「梅の花」をテーマに作品を作ります。

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

※3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

10日（火）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

11日（水）14時～15時30分

参加費：300円 申込不要・入退室自由

1月は、折り紙で今年の干支である

「ウサギ」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）

ふれあいサロン・神田

17日（火）14時～15時30分

参加費：300円 申込不要・入退室自由

1月は「鬼のちぎれ絵」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

19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

20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

1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12月10日時点のものです。

NEW …令和4年度新規登録サロン

2023

※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。

1月のサロン



NEW

かがやき隊

サロン♡ランプの灯 (介護者の方向け)

4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)

16日(月) 14時30分~15時30分

参加費: 300円 定員: 15名

1月は「寒い冬に負けない美肌を作る
~簡単スチーム体験~」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!

17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

19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

1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: 090-6045-0019 (申込担当)

そばの実会

1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

1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

1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

※3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

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22-1）

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

※3日・10日・24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

※2日・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：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

※3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：お休み / 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

ポチ袋を作ろう@アキバ

11月11日(金)アキバみんなのサロンにて「ポチ袋を作ろう」を開催しました。当日は7名の方に参加いただき、大賑わいでした。何度も繰り返し返すうちに上手に作る事ができるようになりました。覚えて!と思ったら忘れていくの繰り返しでしたが、皆さんで協力して忘れないように、楽しく復習している様子も見られました。



大変好評なプログラムだったため、1月13日(金)に第二弾を開催します。気になる方いらっしやいましたら、ご予約をお願いします!

手話ふれあい会@一番町

11月18日(金)一番町はあとサロンにて「手話ふれあい会」を開催しました。お手本の文章に沿って、手話を学びます。先生のお人柄もあり、明るい雰囲気でした。

なぜ?と疑問に思うことや、気になったことをすぐに先生に聞くことができるので、とても好評です。ぜひ皆さんもチャレンジしてみてくださいいかがでしょうか。



▲手話の発表を行っている様子

サロン調査隊!

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。テーマは...「あなたはお雑煮派?きな粉派?お汁粉派?」です。



- 第1位 お雑煮 11人
- 第2位 お汁粉 7人
- 第3位 きな粉 3人

~日本各地のおもしろ雑煮こぼなし~

徳島の祖谷(いや)地方では、餅を入れない「餅なし雑煮」があるそう。昔は山奥で米があまりとれなかったため、餅の代わりに豆腐や里芋など、土地で採れたものを餅に見立てて入れる。九州・長崎の「具雑煮」は、あご(トビウオ)だしのすまし仕立て。具は鶏肉、かまぼこ、白菜、人参、唐人菜など必ず奇数(9種や13種など)にする。日本の雑煮の中でも、もっとも具たくさんで豪華といわれているそう。

(その他の回答)
お雑煮に鴨肉入れる、はちみつ
きな粉、バター醤油、さとう醤油、磯辺焼きなど

サロンクイズ!



これはなんでしょうか?



ヒント: ①読み方は関係ない
②みんな持ってる

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、「お餅」について質問しました。いろいろな餅事情を知ることができて面白いですね。ちなみに私はお雑煮派です。お雑煮が大好きで、お正月は朝昼晩毎日食べています。土地によって具材が変わってくるのも興味深いです。
サロンだより読者の皆さんも、我が家はこんなお雑煮食べているよ!とぜひ教えてください。(千葉)

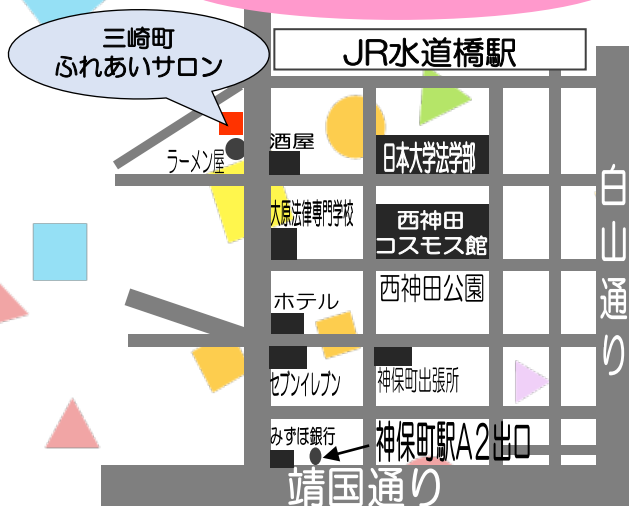
ちよだ社協 サロンMAP

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)

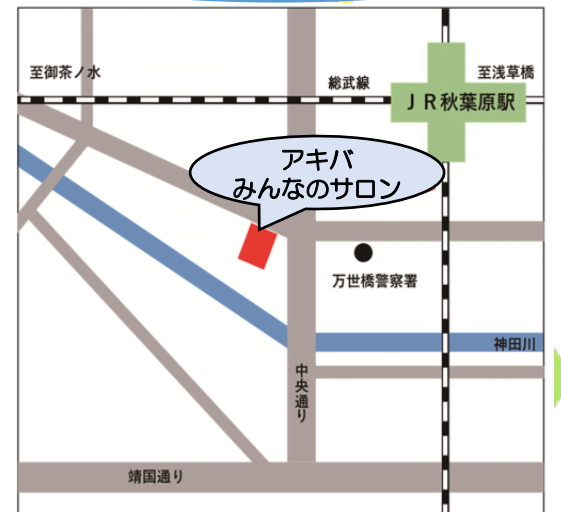


ふれあいサロン一覧

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 (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

1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
			フリータイム	フリータイム		
		年末・年始休業 (～1/3まで)	囲碁サロン フリータイム	フリータイム	フリータイム	
9	10	11	12	13	14	15
成人の日	スマホちょこっと相談 フリータイム	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 ビンゴ大会	百人一首かるた を楽しもう	囲碁サロン フリータイム	ポチ袋を作ろう フリータイム		
16	17	18	19	20	21	22
フリータイム	レコード鑑賞会 フリータイム	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	切手整理 フリータイム		
23	24	25	26	27	28	29
みかんの皮で つくっちゃお!	フリータイム	あそびじゅつの じかん	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	囲碁サロン フリータイム	囲碁サロン フリータイム	ミシンの時間 フリータイム		
30	31					
ゲームサロン フリータイム	★ビンゴ大会					
	ペーパークイリング フリータイム					