



～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 2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

～ペーパーキリング「羽子板」の様子～
(アキバみんなのサロン)

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

1月25日(水)
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。



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

21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。

「介護予防トレーニングでポイ活」
動画を放映します

※放映日時：14日(火) 17日(金) 28日
(火) いずれも14時から15時
前回好評だった「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。



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。



スマホ ちょっと相談

●定員 各回1名/40分 ●参加費 無料

2月3日(金) ① 13時20分~
2月7日(火) 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。

要予約



右脳いきいきアート

●定員 4名 ●参加費 無料

2月10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☆



冬の俳句づくり

2月24日(金)
14時~15時

要予約

●定員 10名 ●参加費 無料

まだまだ寒いこの季節、冬ならではの俳句を作って楽しみましょう！
東京家政学院高校の教員がやさしく教えます。



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

■ 1日(水) 16日(木) はふれあいサロン開催、23日(木) 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

6日(月) 8日(水) 15日(水)
20日(月) 22日(水) 27日(月)

大人気のブロックスもあります! ぜひお立ち寄りを♪

「介護予防トレーニングでポイ活」
動画を放映します

※放映日時: 6日(月) 8日(水) 22日(水)
いずれも14時～15時

前回好評だった「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!

※60歳以上の方が対象です

※動画は10分間です。



座ってできる♪
健康教室

2月9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。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31日(火) までに
お申し込みください。2月7日(火) までに抽選結果
をご連絡いたします。

手芸
タイム

2月13日(月) 13時30分～15時

要予約

●定員 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

豆まき!
今年も福を呼ぼう!

2月2日(木) 14時～15時

要予約

●定員 6名 ●参加費 無料

2月といえば節分の日! みんなでゲームをしながら
節分の豆知識を学ぼう。



ゲームサロン

2月27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!



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

「介護予防トレーニングでポイ活」

動画を放映します ※放映日時：3日（金）15日（水）24日（金）
いずれも14時～15時

前回好評だった「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！

※60歳以上の方が対象です。
※動画は10分間です。



24日（金）切手整理サロン



※10日（金）22日（水）は、プログラム
参加者のみ利用可能です。

スマホちょこっと相談

要予約

2月10日（金）

- 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。

※当日はご自身のスマホ（PC）をお持ちください。

ヘルマンハーフ 演奏会

要予約

2月22日（水）

13時30分～14時30分



- 定員 15名 ●参加費 無料

早春コンサートを開催します。

「春の小川」や「蘇州夜曲」などを演奏
します。優しい音色に癒されましょう♪

NEW

のぼり制作



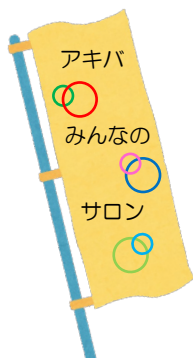
要予約

2月10日（金） 17日（金）

13時30分～15時

- 定員 6名 ●参加費 無料

アキバみんなのサロンの目印
となる「のぼり」を一緒にデ
ザインしませんか？
お気軽にご参加ください。



囲碁サロン

※22日（水）お休み。
※片付けを含む時間です。

2月1日（水） 8日（水）

15日（水）

13時15分～15時30分

- 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。

8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）

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

2月2日（木） 16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

2月9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 7名
●参加費 100円

2月21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？墨と顔彩を使って作品
を仕上げます。2月は「お
手玉」を描きます。

▼1月の絵手紙づくりの様子



要予約

スマホちょこっと相談

●定員 各回1名／45分
●参加費 無料

2月28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をやってみたくてどうやるの？」
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。

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

「介護予防トレーニングでポイ活」動画を 放映します

※放映日時：7日（火）14日（火）
いずれも13時00分～14時00分

前回好評だった「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。



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。

切手整理もあります！



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）

ふれあいサロン・ココ

8日（水） 14時～15時30分

参加費：300円 申込不要・入退室自由

2月は、箏演奏会を行います。

曲目については、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）

ふれあいいきいきサロンヒルフェ

14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）

四季の会

16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

17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

21日（火） 14時～15時30分

参加費：300円 申込不要・入退室自由

2月は、脳トレを行います。

いろいろな問題を解いてみましょう！

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

2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5年1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。

2月のサロン



サロン♡ランプの灯（介護者の方向け）

1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

16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

20日（月） 14時30分～15時30分

参加費：300円 定員：15名

2月は、「かがやき隊のスペシャル温活！

指先までぽかぽかあったまろう！」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！

21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

24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

2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）

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

2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
※28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2-40）
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）

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）

サロニニュース



帰ってきた
ポイ活企画

ポイントためて楽しく健康に！

2月3日より、ふれあい福祉まつりで大人気だった企画「介護予防トレーニングでポイ活」をサロン内で行います！

前回と同様、各サロンで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、3月16日より獲得数に応じた景品と交換します。

ポイントを貯めて楽しく健康を目指しましょう。

【期間】

2/3(金)～3/14(火)

※詳しい日程は各サロンページをご確認ください。

【引換期間】

3/16(木)～3/31(金)

【景品】

ポイント6個以上…5本指靴下

ポイント3～5個…ちょっとしたいいもの

ポイント1～2個…粗品

【参加方法】

期間中に各会場で
ポイントカードを
もらう

プログラムに参加し
ポイントを貯める

ポイントカードと
引き換えに景品を
プレゼント



はあとサロンスタンプカードはお持ちですか？



あたたかくておいしい
コーヒーが飲めます♪
ほこりも入らないし便利
です！

もらったタンブラーを自分で可愛くアレンジしました♪



はあとサロンではスタンプカードを用意しています。サロンに10ポイントごとにちよっとしたプレゼントと交換できます。カードを忘れるとスタンプを押せないのにご注意ください！
そして30ポイントが貯まるとはあとサロンオリジナルグッズをお渡ししています。
今お渡ししているオリジナルグッズは「ごきんじょちゃんタンブラー」です！デザインもかわいく、サロンでお茶を飲むのにも便利ですよ。皆さん30ポイント目指してサロンにたくさん来てくださーい！

編集後記

まだまだ寒い日が続きますが、2月になると少しずつ春の兆しを感じられます。

私は2月になると、毎年秩父にある宝登山へロウバイを見に行っています。黄色くてかわいなお花を見ると、春が近づいているなとワクワクします。皆さんはどんな時に春の訪れを感じますか？

寒い時期は外出するのが億劫になりがちですが、サロンに来るまでのお散歩がちょっとした運動になります。2月から始まるポイ活では、簡単な体操ができるので、気軽に参加できます。ご参加お待ちしております。

(小池)

サロクイズ！



組み合わせてできる二字熟語は何でしょう？

タノタノツノノ木

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♪

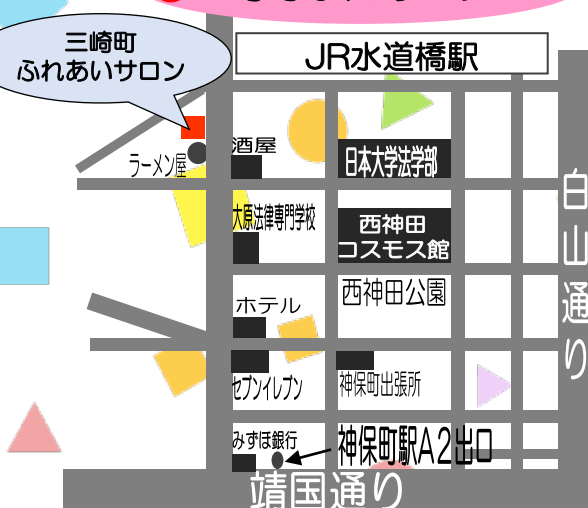
ちよだ社協 サロンMAP

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ふれあいいいききサロン
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

2月

サロ★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：03-6285-2860⑩フリータイム内に
ポイ活あり

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
			豆まき！	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	フリータイム⑩		
6	7	8	9	10	11	12
フリータイム⑩	スマホちょこっと相談 フリータイム	フリータイム⑩	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⑩	囲碁サロン フリータイム	カラオケサロン フリータイム	スマホちょこっと相談 のぼり制作		
13	14	15	16	17	18	19
手芸タイム	フリータイム⑩	フリータイム		フリータイム⑩		
	フリータイム⑩	囲碁サロン フリータイム⑩	囲碁サロン フリータイム	のぼり制作 フリータイム		
20	21	22	23	24	25	26
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⑩		冬の俳句作り フリータイム		
	絵手紙作り フリータイム	ヘルマンハープ 演奏会	天皇誕生日	フリータイム⑩ 切手整理		
27	28					
ゲームサロン フリータイム	フリータイム⑩					
	スマホちょこっと相談 フリータイム					