



～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 3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

～フリータイムの様子～（三崎町ふれあいサロン）

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

**2月24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

■21日(火)は祝日のためお休みです。

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



28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

14時から15時は、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。  
※開催日：3日(金) 14日(火)



ぬり絵や脳トシ  
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

要予約

3月3日(金) ① 13時20分~  
3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。



## 手話 ふれあい会

- 定員 8名
- 参加費 無料

要予約

3月10日(金)  
13時30分~14時30分



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の方も、楽し  
く手話を学ぶことができます。

## 囲碁サロン

- 定員 10名
- 参加費 無料

要予約

3月17日(金)  
14時~15時



囲碁仲間と誘いあわせて、お気軽にご参加  
ください。一緒に囲碁を楽しみましょう♪

## 春の俳句で おしぼなづくり

- 定員 10名
- 参加費 無料

要予約

3月24日(金)  
14時~15時



春の草花で俳句を作りましょう。  
できた句を添えた押し花も作り  
ます。東京家政学院の教員がや  
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、21日(火) 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) 13日(月)  
15日(水) 27日(月) 29日(水)  
30日(木) ※ゲームサロンは27日(月)にあります

「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、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。  
※開催日: 6日(月)・8日(水)



## 座ってできる♪ 健康教室

3月9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、3月3日(金)までにお  
申し込みください。3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

3月23日(木) **要予約**  
13時30分～15時

●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

## ひなまつり 企画

3月2日(木) **要予約**  
14時～15時

●定員 6名 ●参加費 100円



ひなあられと和菓子でティータイム♪  
皆さんの若かりし思い出話で盛り上がり  
ましょう!

NEW

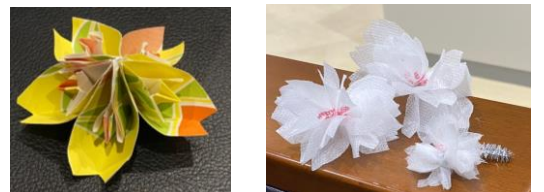
## 桜を作ろう!

3月20日(月)

**要予約**

13時30分～14時30分

●定員 6名 ●参加費 100円



『桜』をモチーフに色々作っていきます!  
指の体操をしながら一緒に楽しみましょう♪

## あそび じゅつ の じかん

3月22日(水)  
14時～15時30分

●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♪

# 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**

※22日(水)は、プログラム参加者のみ利用可能です。

- 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：1日(水) 10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。



### 29日(水) 31日(金) ミシンの時間

- ①13時30分~14時15分 (1名)
  - ②14時30分~15時15分 (1名)
- (備え付けの糸は白色のみです。)



※事前に上記連絡先へ申込みをお願いします。

## 思い出の写真であの頃を語ろう

要予約

**3月17日(金)**  
**14時~15時**



- 定員 5名 ●参加費 無料

ご自宅に眠っている思い出の写真はありますか?

写真を持ち寄って、当時の懐かしい思い出をゆるく語り合います。  
※思い出の写真をお持ちください。

## 鶴の折り紙づくり

要予約

**3月22日(水)**  
**13時30分~14時30分**



- 定員 6名 ●参加費 100円

華やかな「祝い鶴」を折り紙で折ります。おしゃべりしながら楽しく作りましょう。

## コーヒーの時間

**3日(金) 17日(金)**  
**13:30~15:30**

業界シェアトップの「デロンギ」のコーヒーマシンが登場!こだわりの美味しいコーヒーをサロンで楽しみましょう。  
★100円で2杯まで。



## ペーパークイリング

要予約

**3月29日(水)**  
**13時30分~15時**



- 定員 6名
- 参加費 300円

細い紙を指先でくるくるまとめて作る立体的なペーパーアートです。今回は「桜」をテーマに作ります。お楽しみに!

## 囲碁サロン



**3月1日(水) 8日(水)**  
**15日(水) 22日(水)**  
**13時15分~15時30分**

※29日(水)お休み。※片付けを含む時間です。

- 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。15日(水)は、囲碁ボランティアがいます。一緒に楽しみましょう。

# 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)  
■21日(火)は祝日のためお休みです。

フリータイムは  
予約不要!  
お気軽にお立ち  
寄りください。



## 囲碁サロン

●定員 各6名  
●参加費 無料

**3月9日(木) 30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。



## スマホちょっと相談

●定員 各回1名/45分  
●参加費 無料

**3月14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悩みはありませんか?  
ボランティアさんがスマートフォンの悩みについてサ  
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 7名  
●参加費 100円

**3月23日(木)**  
**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。3月は「春  
の野菜」を描きます。



1月の作品

要予約

## カラオケサロン

●定員 6名  
●参加費 無料

**3月16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。



要予約

## 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

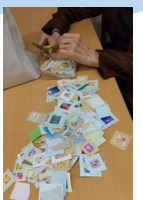
13時00分~14時00分は前回好評だった「ポイ活」の体操動画  
を放映します。体を動かしてポイントゲット!  
※動画は10分間です。

※放映日: 2日(木) 7日(火) 9日(木)



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

3月は、折り紙を行います。

折る内容については、来てからの楽しみに♪

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）

### ふれあいきいきサロンヒルフェ

**13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）

### 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

**3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2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。

## 3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

色と仲良くなって自分の魅力UP!

色カルタとパーソナルカラー診断で楽しく色遊び。

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!

3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)

### 虹の丘

3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

3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

# 3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

※21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

※21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）

## バーディー木曜会

毎週木曜日 10時～11時30分

参加費：500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

※21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

## 写真で振り返る一月のプログラム

今月もいろいろなプログラムを予定しています。  
お楽しみに！



ハーモニカ演奏会  
(一番町はあとサロン)



折り紙でポチ袋づくり  
(アキバみんなのサロン)



みかんの皮だゾウ！  
(三崎町ふれあいサロン)



ピンゴ大会で1等記念  
(和泉はあとサロン)

## ボランティア紹介

サロンの受付やお話相手など運営ボランティアとして活躍中の皆さんを紹介いたします！



世界中の大人にも子どもにも読んでもらいやすい絵本！

### 藤田 富紀江さん

- 【担当】アキバ・和泉・三崎町
- 【好きな食べもの】お寿司
- 【好きな本】せかいでいちばんつよい国
- 【行きたい場所】スリランカ（ビルマ）



### 佐藤 美智子さん

- 【担当】アキバみんなのサロン
- 【好きな食べもの】お寿司
- 【好きな本】SF小説
- 【行きたい場所】世界遺産を巡りたい



### 相原 由子さん

- 【担当】アキバみんなのサロン
- 【好きな食べもの】和菓子
- 【好きな本】童話、山本周五郎特集
- 【行きたい場所】温泉があるところ

## 編集後記

卒業や新生活を迎える季節になりました。私にとっては、妹・母・祖母の誕生日が3月ということでお祝いの月でもあります。忙しくしていると、行事やイベントなど、つい忘れてしまいがちですが、一つひとつ楽しみたいたいです。ちなみに、私は季節の和菓子を食べることが好きです。

今月もサロンでお待ちしております！  
(高橋)

## サロンクイズ！

それぞれ共通する平仮名を入れて言葉を作り、最後にできる言葉は何でしょう。

① ず う ①

② ② と

し ③ ぶ ③ し

① ② ③ =

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。

# 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



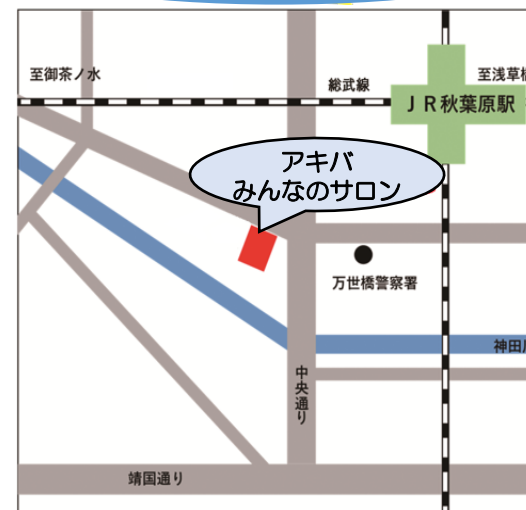
電 車：JR水道橋駅西口から徒歩10分  
地下鉄神保町駅A2出口から徒歩10分  
風ぐるま：「西神田コスモス館」下車 徒歩2分  
住 所：神田三崎町3-1-17  
(三崎町二交差点・ラーメン店並び)  
開室時間：月・水・木 13時～16時 ※祝日除く

## 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 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)
- ③ ふれあいいいきいきサロン ヒルフェ (神田公園区民館)
- ④ ふれあいサロン万世 (万世橋区民館)
- ⑤ ドレミの丘 (アーツ千代田3331)
- ⑥ 虹の丘 (三好弥ビル)
- ⑦ ふれあいサロン・ココ/ふれあいサロン・神田 (こもれび千桜)
- ⑧ 四季の会 (旧今川中学校)



# 3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

㊦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
ポイ活景品交換期間 3月16(木)～31日(金)			ひなまつり企画	スマホちょこっと相談 フリータイム㊦	11	12
		囲碁サロン フリータイム㊦	フリータイム㊦	コーヒーの時間 フリータイム		
6	7	8	9	10		
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㊦	健康教室	手話ふれあい会 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㊦	フリータイム㊦		
13	14	15	16	17	18	19
フリータイム	フリータイム㊦	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	囲碁サロン フリータイム	カラオケサロン フリータイム	思い出の写真で あの頃を語ろう コーヒー/フリータイム		
20	21	22	23	24	25	26
桜を作ろう！	春分の日	あそびじゅつの じかん	手芸タイム	春の俳句で 押し花づくり フリータイム		
		囲碁サロン 鶴の折り紙づくり	絵手紙づくり フリータイム	フリータイム		
27	28	29	30	31		
ゲームサロン フリータイム	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		
	フリータイム	ペーパーキリング ミシンの時間 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		