



～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 4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

～ハーモニカ演奏会の様子～（一番町はあとサロン）

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

3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

フリータイム

ご予約なしで利用できます!

日程：毎週火曜日・金曜日
時間：13:00～16:00
参加費：無料

お弁当持ち込みOK!
コーヒーなどのお飲み物
ご用意しています。



予約不要でご利用いただけます。過ごし方は人それぞれ。お友だちやボランティアさんとお話したり、ボードゲーム、脳トレ、ぬり絵などの用意もあり、ご自由に使っていただけます。

春のたけなわ俳句作り

要予約

日程：4月4日(火)
時間：14:00～15:00
定員：10名
参加費：無料



春はさまざまな動植物が動き出します。春の風景から自分らしい俳句を作りましょう。東京家政学院の教員がやさしく教えます!

右脳いきいきアート

要予約

日程：4月7日(金)
時間：13:30～15:00
定員：4名
参加費：無料



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、来てからのお楽しみ♪リラックスしながら右脳を活性化しましょう☆

囲碁サロン

日程：4月18日(火)
時間：13:30～15:00
参加費：無料



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!

スマホちょっと相談

要予約

日程：4月11日(火) | 14日(金)
時間：①13:20～14:00
②14:00～14:40
③14:40～15:20
定員：各回1名 参加費：無料



スマートフォンのお悩みについて、楽しくお話ししながら操作をサポートします!当日はご自身のスマホをお持ちください。ご予約の際に、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。

レコード鑑賞

日程：4月25日(火)
時間：14:00～15:00
参加費：無料



好きなレコードをリクエストして聞いていただけます♪ご自宅のレコードをお持ち込みいただけますよ。

私を語ろう

～思い出を振り返る～

日程：4月28日(金)
時間：14:00～15:00
定員：5名(申込みなしで参加できます)
参加費：無料



皆さんの生きてこられた歴史や生活哲学を思い浮かべながら、お話をしましょう。素敵で楽しい空間をつくれます。美味しい飲みものご用意もあります。思い出のお写真など持参してもOKです!

三崎町ふれあいサロン

[住所] 神田三崎町3-1-17

[開室時間] 月・水・木曜日

(祝日はお休み) 13時～16時

フリータイム



ご予約なしで利用できます!

※5日(水)20日(木)はふれあいサロン開室のためお休み

日程：6日(木)12日(水)17日(月)19日(水)
24日(月)26日(水)27日(木)

時間：13:00～16:00

参加費：無料

過ごし方は人それぞれ。お友だちやボランティアさんとお話したり、ボードゲーム、脳トレ、ぬり絵などの用意もあり、ご自由に使っていただけます。



あんぱん交流会

要予約

日程：4月3日(月)
時間：14:00～15:00
定員：6名
参加費：100円



4月4日はあんぱんの日だって知っていませんか?
1日早いですが、皆さんで楽しみましょう♪クイズもありますよ ※あんぱんをご用意しています😊

健康教室

要予約

日程：4月13日(木)
時間：13:30～15:00
定員：3名
参加費：無料



中国武術の要素を取り入れながら、じっくり体をほぐします。
※マスクを着用しての運動にご協力をお願いします。
※抽選で決定します。参加希望の方は、3月31日(金)までにお申込み下さい。4月11日(火)までに結果をご連絡いたします。

手芸タイム

要予約

日程：4月10日(水)
時間：13:30～15:00
定員：6名
参加費：150円



様々な色のリボンを編んで作る「リボンレイ」を一緒に作りましょう♪※当日は細めの針と糸をお持ちください。

ゲームサロン

日程：4月26日(水)
時間：14:00～15:00
定員：6名
参加費：無料



任天堂Switchを使用して太鼓の達人を行いましょう♪リズムに乗って腕を動かしてリフレッシュ!

～『あんぱん』ってどこから来たの?～



明治時代になり、文明開化の掛け声と共に様々な西洋の文化が日本に入ってきました。外国の牛肉と日本の鍋物が融合したすき焼き(牛鍋)などはその代表といえます。今はおなじみのすき焼きも、昔はなかったのですね…!



日本の文化と外国の文化が融合された、和洋折衷料理の中でも究極と言われるのが『あんぱん』です。パンの中に別の素材を包み込んで焼く菓子パンなど外国ではなかなかお目にかかれならしい…

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

フリータイム



ご予約なしで利用できます!

日程：毎週水曜日・金曜日
時間：13:00～16:00
参加費：無料

お弁当持ち込みOK!
コーヒーなどのお飲み物を用意しています。



予約不要でご利用いただけます。過ごし方は人それぞれ。お友だちやボランティアさんとお話したり、ボードゲーム、脳トレ、ぬり絵などもあり、ご自由に使っていただけます。



スマホちょっと相談

要予約

日程：4月14日(金)
時間：①13:00～／②13:40～／
③14:20～
定員：各回1名／30分
参加費：無料



※ご自身のスマホ(PC)をお持ちください。

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が個別にサポートします。

のぼり制作～仕上げ～

要予約

日程：4月21日(金)
時間：13:30～15:00
定員：5名
参加費：無料



フェルトを縫い付けたり、手形を付けたりしてアキバみんなのサロンの目印となる「のぼり」を作ります。

ミシンの時間

要予約

日程：4月5日(水) 21日(金)
時間：①13:30～14:15
②14:30～15:15
定員：各回1名／45分
参加費：無料



ちょっとした小物を手作りしたい方へ、45分間使うことができます。備え付けの糸は白色のみです。

切手整理

日程：4月28日(金)
時間：13:30～15:30
定員：5名
参加費：無料



使用済み切手の周りをはさみで切って整える作業です。初めての方もお気軽にご参加ください。(使用済み切手の回収もしています。)

囲碁サロン

日程：4月5日(水) 12日(水)
19日(水) 26日(水)
時間：13:15～15:30
定員：8名
参加費：無料

※片付けを含む時間です。



囲碁仲間とお誘いあわせて、お気軽にご参加ください。19日(水)は、ボランティアと一緒に楽しみましょう。



いつかのフリータイムの様子です。アキバみんなのサロンは2023年4月で3年目を迎えます。これからも、地域の皆さんと一緒に身近で安心できる場所をつくっていきたいと思います。

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

フリータイム

ご予約なしで利用できます!

日程：毎週火曜日・金曜日
時間：13:00~16:00
参加費：無料

お弁当持ち込みOK!
コーヒーなどのお飲み物
ご用意しています。



予約不要でご利用いただけます。過ごし方は人それぞれ。お友だちやボランティアさんとお話したり、ボードゲーム、脳トレ、ぬり絵などの用意もあり、ご自由に使っていただけます。

囲碁サロン

日程：4月13日(木)
時間：13:30~15:00
定員：6名
参加費：無料



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。

カラオケサロン

要予約

日程：4月20日(木)
時間：13:30~15:00
定員：6名
参加費：無料



任天堂スイッチでカラオケをします。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いたします。

絵手紙づくり

要予約

日程：4月18日(火)
時間：13:30~15:30
定員：7名
参加費：100円



墨と顔彩を使って仕上げます。ボランティアさんが丁寧に教えてくれるので、初めてでも安心です。4月は「紙風船」を描きます。

重要なお知らせ

4月25日(火)、27日(木)
5月2日(火)、9日(火)、
11日(木)、16日(火)、
18日(木)

は神田神社本祭礼の準備等により
和泉会館の使用ができません。
上記日程については、

ものづくり館byYKK(4階)
に場所を移して和泉はあとサロンを行います。

※飲食はできません

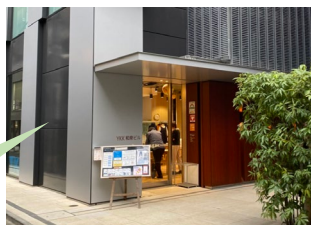
ものづくり館 by YKK

〒101-0024

神田和泉町1-1 YKK和泉ビル
*和泉サロンより徒歩1分



入口はこちら!



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）

ふれあいいいききサロンヒルフェ

10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

12日（水） 14時～15時30分

参加費：300円 申込不要・入退室自由

4月は、「笑い筆」文字を使ったかわいいイラストを描きます。

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）

ふれあいサロン・神田

18日（火） 14時～15時30分

参加費：300円 申込不要・入退室自由

4月は、折り紙を使ってパンダを作ります。

会場：こもれび千桜1階千桜ホール（神田東松下町2-2-1）

問合せ：6265-6522（ちよだ社協 ボランティア係）

四季の会

20日（木） 14時～15時

参加費：300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

21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）



掲載しているふれあいサロンの情報は令和5年3月10日時点のものです。

※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。

4月のサロン



サロン♡ランプの灯 (介護者の方向け)

5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

20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

28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)

日本茶サロン チャチャ庵!

4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)

そばの実会

4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

4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
※25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
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）

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）

春の こいこいキャンペーン

- 期間：4月3日(月)～4月28日(金)
- 実施場所：一番町、三崎町、アキバ、和泉

新しい風の吹く春！ということで、はあとサロンでも素敵な企画を打ち立ててみました。その名も『春のこいこいキャンペーン』
上記の期間、対象の方に「サロンオリジナルグッズ」をプレゼント！

対象者

- ① サロン利用がはじめての方
- ② お友達にサロンを紹介して一緒に来た方



対象者の方は職員にお声がけください◎



福は一内！鬼は一外！
(豆まき@三崎町)



アキバの名物になるかも…!?
(のぼりづくり@アキバ)

写真で振り返る
二月のプログラム
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！



正解者には、
ささやかなプレゼントがあります♪

サロンクイズ！

春から【すぐ】をひいたら
わかる食べ物とは？

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。

編集後記

早いものでもうすぐ4月です。気温も上がり、桜も咲きはじまりました。こんな季節は散歩したくなりますね。お花見をしたいな、とは思っているものの、人が多いところに行くのは少し怖いので、穴場な場所があったらぜひ教えてください。
こっそりお弁当を持ってお花見に出かけようと思います。
皆さまも春の陽気を楽しんでくださいな。(千葉)

ちよだ サロン

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 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 (こもれび干桜1階)
- ⑥ ウォーキングの会 (富士見区民館)



ふれあい
詳しい内容は6～7ページ

- 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)

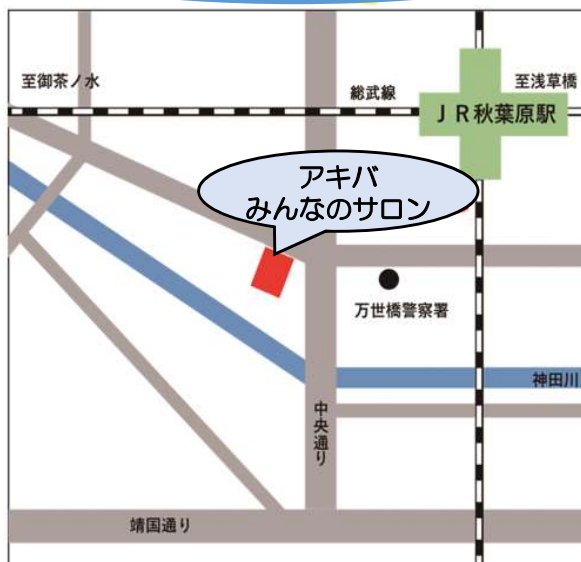
三社協 MAP



サロン一覧
ページをご覧ください。

- 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 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

4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

※和泉サロンについて

3月22日～4月22日まで和泉会館の使用ができないため上記の期間中ものづくり byYKKにてサロンを行います。

詳細は5ページへ

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	
4月は『春のこいこいキャンペーン』開催中！ 素敵なサロンオリジナルグッズをgetしましょう♪ 詳細は9ページをご覧ください							
3	4	5	6	7	8	9	
あんぱん交流会	春の俳句作り フリータイム		フリータイム	フリータイム 右脳いきいきアート			
	フリータイム	ミシンの時間 囲碁サロン フリータイム	フリータイム	フリータイム			
10	11	12	13	14	15	16	
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	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	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			
17	18	19	20	21	22	23	
フリータイム	フリータイム 囲碁サロン	フリータイム		フリータイム			
	絵手紙作り 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	のぼり制作 ミシンの時間 フリータイム			
24	25	26	27	28	29	30	
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 ゲームサロン	フリータイム	私を語ろう フリータイム			
	フリータイム (YKK)	囲碁サロン フリータイム	フリータイム (YKK)	切手整理 フリータイム			