



～「サロンだより」の郵送をご希望の方は、お問い合わせください～

2023年
毎月20日発行

サロンだより7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

～フラダンス鑑賞会の様子（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

6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

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!
飲食しながら一緒に
交流しましょう。



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。

スマホちょっと相談

要予約

日程: 7月4日(火) | 4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! ※個人情報扱う相談はお受けできない場合があります。予約時にご相談ください。

カラーセラピー

要予約

日程: 7月7日(金)
時間: 13:30～15:30
定員: 8名
参加費: 無料



100本以上のカラフルなボトルを選びます。選んだボトルから今の気持ちや睡眠の質についてサポートします。

レコード鑑賞会

日程: 7月18日(火)
時間: 14:00～15:00
参加費: 無料



お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。

手話ふれあい会

要予約

日程: 7月21日(金)
時間: 13:30～14:30
定員: 8名
参加費: 無料



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方も、楽しく手話を学ぶことができます。

利用者さんの声

Q. 一番町はあとサロンのオススメポイントは?

気軽に来れる居場所があって嬉しい! ボードゲームをしたり、お話をしたりして過ごしています。



広くてのんびりできてひと息つくのにお勧めの場所です。

いきいきプラザのプール後に来ています。友だちに会えるので嬉しいです。



囲碁サロン

要予約

日程: 7月25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! 参加人数の調整を行いますので、お手数ですがご予約をお願いします。

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：3日(月)10日(月)12日(水)19日(水)
24日(月)26日(水)31日(月)

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。

願いを短冊に込めよう!

要予約

日程：7月6日(木)
時間：14:00～15:00
定員：6名
参加費：無料



7月7日は七夕です。
短冊にお願いごとを書いて、皆さんで楽しみましょう。
ちょっとしたものも出てくるかも…!?

健康教室

要予約

日程：7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、7月3日(月)までにお申込み下さい。7月7日(金)までに結果をご連絡いたします。

ひまわりに好きな色を塗ろう!

日程：7月19日(水)
時間：13:30～14:30
定員：6名
参加費：無料



夏といえばひまわり!
ひまわりのぬりえに様々な色を付けてカラフルな自分だけのひまわりを作ってみましょう♪

手芸タイム

要予約

日程：7月27日(木)
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」「洗濯ばさみのネコ」からお選びいただけます♪
※当日は細めの針と糸をお持ちください。

ゲームサロン

日程：7月31日(月)
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きましょう♪
リズムに乗って腕を動かしてリフレッシュ!

～『ひまわり』の豆知識～

夏を象徴する花と言われたら、最初にイメージするのはやっぱりひまわりですね。太陽を象徴するともいわれ、黄色く大きい花は多くの人の目を惹きつけます。ひまわりは現代のみならず、古代の人々にも愛されてきました。例えば、古代インカ帝国で、太陽神のシンボルとして崇められていたそうですよ。

寒さの厳しい極東の国、ロシアの国花がひまわりだったりもします。とても意外ですね。

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

ご予約なしで利用できます!

フリータイム

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!
飲食しながら一緒に交流しましょう。



予約不要でご利用いただけます。過ごし方は人それぞれです。お友だちやボランティアさんとお話したり、ボードゲームや脳トレ、ぬり絵をしたり、自由に過ごすことができます。



セタ★スノードーム

日程：7月7日(金)
時間：14:00～15:00
定員：10名程度
参加費：無料



※イメージ

ペットボトルを使って、セタにちなんだスノードームを手作りしてみましょう!

※ご自宅の空きビンを使用することもできます。
※材料が無くなり次第、終了します。



切手整理

日程：7月14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おこなっています。)

小さく作る

フラワーアレンジ

要予約

日程：7月21日(金)
時間：13:30～14:30
定員：6名
参加費：200円



※イメージ

造花を使って小さめのアレンジメントを作ります。おしゃべりしながら手先を使って楽しく作りましょう。

ペーパークイリング

要予約

日程：7月28日(金)
時間：13:30～15:00
定員：4名
参加費：300円



※イメージ

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「ひまわり」をテーマに作ります。

※7月21日(金)までにお申し込みください。

囲碁サロン

日程：7月5日(水) 12日(水)
19日(水) 26日(水)
時間：13:15～15:30 (片付け含む)
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。一緒に囲碁を楽しみましょう。



毎週水曜日におこなっている囲碁サロンの様子です。皆さん真剣に、時々おしゃべりもしながら対局しています。

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

和泉サロンは
コチラの2階!!



ご予約なしで利用できます!



おしらせ

31日(月)は月曜日ですが、和泉サロンを開室をします! 是非お越しください。

フリータイム

日程: 毎週火曜日・木曜日、31日(月)
時間: 13:00~16:00
参加費: 無料

お弁当持ち込みOK!
飲食しながら一緒に
交流しましょう。



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: 7月13日(木) 27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。

絵手紙づくり

要予約

日程: 7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。ボランティアが丁寧に教えてくれるので、初めてでも安心です。7月は「民芸品」を描きます。

カラオケサロン

要予約

日程: 7月20日(木)
時間: 13:30~15:00
定員: 6名
参加費: 無料



任天堂Switch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。

夏のわくわくしク

要予約

日程: 7月25日(火)
時間: 14:00~15:00
定員: 8名
参加費: 無料



東京家政学院高校の生徒さんと一緒に身体と頭を使ったレクを楽しみましょう!

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（外神田6-11-14）
問合せ：6265-6522（ちよだ社協 ボランティア係）

ふれあいいきいきサロンヒルフェ

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&ふれあいサロン・神田

12日（水）18日（火） 14時～15時30分
参加費：300円 申込不要・入退室自由 ※1日のみ参加可能
7月は、ふれあいサロン・ココとふれあい神田の合同企画で、折り紙で「熊手」を作ります。2つのサロンの時間を使って、1つの作品を作ります。
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

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6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。

7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）

日本茶サロン チャチャ庵！

18日（火） 13時30分～14時30分

参加費：100円 定員：6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

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）



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

7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：700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：麴町区民館（麴町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
※17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
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：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）
※参加希望の方は申込み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）

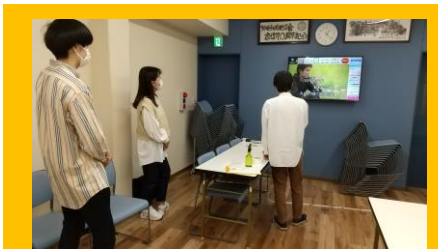
サロンニュース

写真で振り返るはあとサロン

はあとサロンでは、毎月楽しいプログラムを行っています。ぜひお立ち寄りください。



たのしみなこと・やってみたくこと
たくさん桜の花びらに書きました♪
(アキバみんなのサロン)



カラオケで盛り上がりよう！
「カラオケサロン」
(和泉はあとサロン)



みんなで人生ゲーム♪
「人生ゲームで楽しく学ぶSDGs！」
(一番町はあとサロン)



5種類のお茶を飲み比べます。
「利き茶に挑戦！」
(三崎町ふれあいサロン)

手先が器用なボランティアによる 折り紙の数々@アキバみんなのサロン



鶴の折り紙



ポチ袋



扇の飾り

毎回参加者は楽しそうに頭と手先を使う折り紙に挑戦しています。ぜひお気軽にご参加ください♪

梅雨の時期でもあるので、じめじめします。食べ物傷みやすいので、皆さんもお気をつけください。
雨の日が続くと外に出かけるのが億劫になり、家に籠りがちになっていませんか？
「誰かとおしゃべりしたいな」そんな風に感じたらぜひサロンにお越しください！いつでもお待ちしております。(千葉)

編集後記

あっという間に7月です。1年の半分がもう過ぎてしまったのだと考えると寂しいです。



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！



M・T・S・H・R
このアルファベットは何を表しているでしょうか？

ヒント:数は関係なく、順番に注目

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。

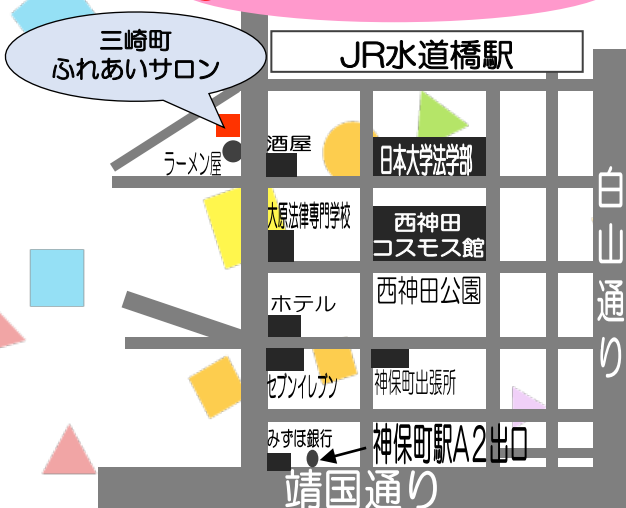
ちよだ社協 サロンMAP

① 一番町はあとサロン



電 車：半蔵門駅5番出口または
魏町駅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 (魏町区民館)
- 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)

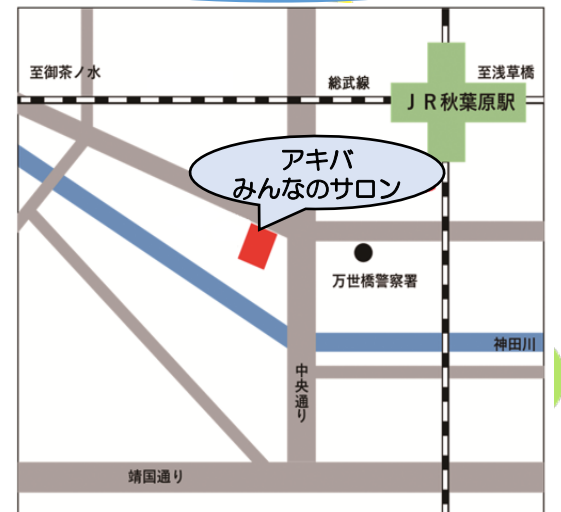


ふれあいサロン一覧

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)
- ②ふれあいいいきいきサロン
ヒルフェ
(神田公園区民館)
- ③ふれあいサロン万世
(万世橋区民館)
- ④ドレミの丘
(アーツ千代田3331)
- ⑤虹の丘
(三好弥ビル)
- ⑥ふれあいサロン・ココ／
ふれあいサロン・神田
(こもれび千桜)
- ⑦四季の会
(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

7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	9
フリータイム	スマホちょっと相談 フリータイム		願いを短冊に 込めよう!	カラーセラピー 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	セタスノードーム フリータイム		
10	11	12	13	14	15	16
フリータイム	フリータイム	フリータイム	健康教室	スマホちょっと相談 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	切手整理 フリータイム		
17	18	19	20	21	22	23
海の日	レコード鑑賞会 フリータイム	ひまわりに好き な色を塗ろう! フリータイム		★手話ふれあい会		
	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	フラワーアレンジ フリータイム		
24	25	26	27	28	29	30
フリータイム	囲碁サロン フリータイム	フリータイム	手芸タイム	フリータイム		
	わくわくレク 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		
31						
ゲームサロン フリータイム						
フリータイム						