



～「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10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**



平日13時～16時
オープン
入退室自由

フリータイムは
申込み不要

～一番町はあとサロンの様子～

①右脳いきいきアート ②レコード鑑賞会 ③ヘルマンハーブ演奏会

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

9月25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

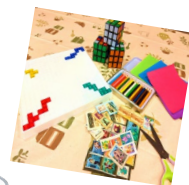
[住所] 一番町12 (いきいきプラザ一番町1階)

[開室時間] 火・金曜日(祝日はお休み)
13時～16時

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。

フリータイム

スマホちょっと相談

要予約

日 程：10月3日(火) 13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、楽しくお話しながら操作をサポートします! ※個人情報を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。

右脳いきいきアート

要予約

日 程：10月13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、来てからの楽しみ♪リラックスしながら右脳を活性化しましょう☆

レコード鑑賞会

日 程：10月17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。

ハロウィンオーナメントづくり

要予約

日 程：10月20日(金)
時 間：13:30～14:30
定 員：10名
参加費：無料



10月31日はハロウィン! ハロウィンに向けて可愛いオーナメントを作ませんか? 誰でも簡単にできますよ!

私を語ろう

～思い出を振り返る～

日 程：10月27日(金)
時 間：13:30～14:30
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ります。思い出のお写真など持参してもOKです!

～お知らせ～

27日(金)、31日(火)は、
ハロウィンのお菓子を
プレゼントします!
数量限定です。お楽しみに♪



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!



■ 4日(水) | 9日(木)はふれあいサロン開室、9日(月)は祝日のためお休み

日程：2日(月)5日(木) | 11日(水) | 18日(水)
23日(月)25日(水)30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。

健康教室

要予約

日程：10月12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、10月3日(火)までにお申込み下さい。10月6日(金)までに結果をご連絡いたします。



ハロウィンオーナメント作り

要予約

日程：10月16日(月)

時間：13:30～14:30

定員：6名

参加費：無料



ハロウィンまでもうすぐです!お化けやカボチャ...
季節のオーナメントをみんなで作りながら楽しみましょう♪

手芸タイム

要予約

日程：10月26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」を作っていきます。みんなで楽しく指を動かしましょう!

※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：10月30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いましょう♪
リズムに乗って腕を動かしてリフレッシュ!

～お知らせ～

25日(水) 26日(木)

30日(月)は、

ハロウィンのお菓子を
プレゼントします!

数量限定です。お楽しみに♪



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

■25日(水)、27日(金)
ハロウィンのお菓子をプレゼントします!
数量限定です。お楽しみに♪



■6日(金)・27日(金)は、カラオケサロン後にフリータイムがあります。

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、ぬり絵をしたりなど、自由に過ごすことができます。



お弁当持ち込みOK!
飲食しながら一緒に交流しましょう。

初めての方でも大丈夫! 骨盤改善!

NEW 自分磨きエクササイズ

要予約

日程: 10月6日(金)
時間: 13:30~14:30
定員: 10名
参加費: 無料



つま
講師: 角間 智恵美さん
(ボディメイクトレーナー)

『お腹のお肉がなかなか落ちない』と悩んでませんか?
原因は食べ過ぎではなく骨盤の歪みなんです。
誰でも出来る簡単な体操でスッキリしたお腹と美しい姿勢
を手に入れて、元気でステキな自分を作りましょう!

スマホちょっと相談

要予約

日程: 10月13日(金)
時間: ①13:30~/②14:10~/
③14:50~ ※開始時間を変更しています。
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。※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。

切手整理

日程: 10月13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。)

ゆったり 数学カフェ

要予約

日程: 10月20日(金)
時間: 13:30~14:30
定員: 5名
参加費: 無料



コーヒーを飲みながら、数学をテーマに、好きなこと・気
になる問題など、おしゃべりしませんか? 気楽に数学のお
もしろさを味わいましょう。 当日参加もOKです!

NEW カラオケサロン

要予約

日程: 10月27日(金)
時間: 13:30~14:30
定員: 5名
参加費: 無料



任天堂Switchでカラオケをします。あなたの十八番を
聴かせてください♪当日は、参加者同士の間隔を空け、
マスク着用での歌唱など、ご協力をお願いします。

囲碁サロン

日程: 10月4日(水) 11日(水)
18日(水) 25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。

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

ご予約なしで利用できます!

日程：毎週火曜日・木曜日
時間：13:00~16:00
参加費：無料

和泉サロンは
コチラの2階!!



■26日(木)、31日(火)

ハロウィンのお菓子をプレゼントします!
数量限定です。お楽しみに♪



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、ご自由に使ってください。

ハロウィンオーナメントづくり

要予約

日程：10月10日(火)
時間：13:30~14:30
定員：6名
参加費：無料



10月31日はハロウィン!ハロウィンに向けてオーナメントづくりしませんか?誰でも簡単に作れます☆

囲碁サロン

日程：10月12日(木) 26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：10月17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。10月は「大津絵」を模写します。

カラオケサロン

要予約

日程：10月19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。

フリータイム

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：旧アーツ千代田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

9日（月・祝） 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。
※会場は、1月まで万世橋区民館となります。
会場：万世橋区民館 7階 洋室 A（外神田1-1-13）
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
10月は、折り紙でコースターを作ります！
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
10月は、「紙ねんどで何作ろう」を実施します。
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：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

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）



掲載しているふれあいサロンの情報は令和5年9月10日時点のものです。

10月のサロン



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）

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：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
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

27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

10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。

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
※24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：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
※9日（祝）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：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

@三崎町 学生と一緒にうちわ作り!

8月21日(月)、三崎町ふれあいサロンにて「学生と一緒にうちわ作り!」が行われました。

今回は参加者の皆様がうちわにシールや、好きな絵柄を切り抜き、各々自由にオリジナルのうちわを作っていました。

完成したうちわを並べてみると、それぞれ個性があって、見ているだけで楽しい気持ちになりますね。



▲素敵な作品がたくさん!

Halloween coming soon...



プログラム

ハロウィンのオーナメント作りを各サロンで行います!一緒に季節を感じながら楽しみましょう♪

→プログラム詳細ページへGO!

お楽しみ

10月25日(水)~31日(火)まで各サロンにてハロウィンお菓子を配布します🍬

※数に限りがありますのでお早めに!

サロンクイズ!

上では足し算、下では引き算。これは一体なんでしょうか?

ヒント：家の中にあります



正解者にはささやかなプレゼントを用意しています♪各はあとサロンの開室中にご来所いただき回答してください!

編集後記

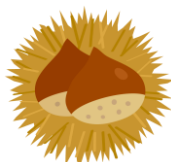
もうすぐ10月です。

暑さも落ち着いてきた頃でしょうか。これからはだんだんと涼しくなり、厳しい寒さ手前の短い快適な季節がやってきます。

食欲の秋、スポーツの秋とも言いますし、おいしいものをたくさん食べてたくさん身体も動かしたいですね!

秋に食べたいものは『栗ご飯』です。炊き立てのご飯と甘い栗を今から楽しみにして日々を過ごそうと思います。

(千葉)



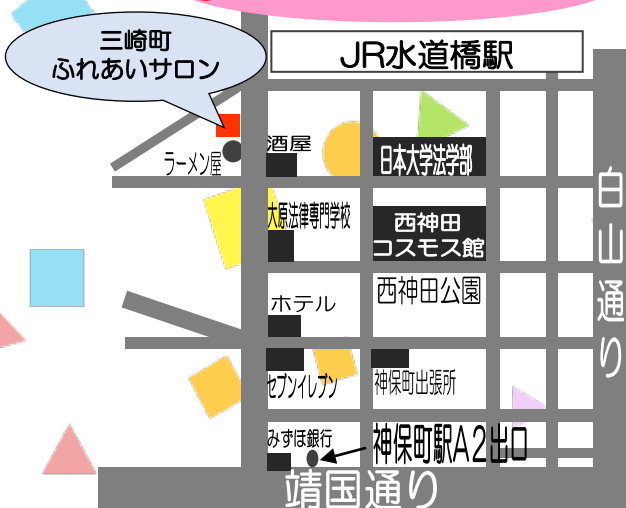
ちよだ社協 サロンMAP

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

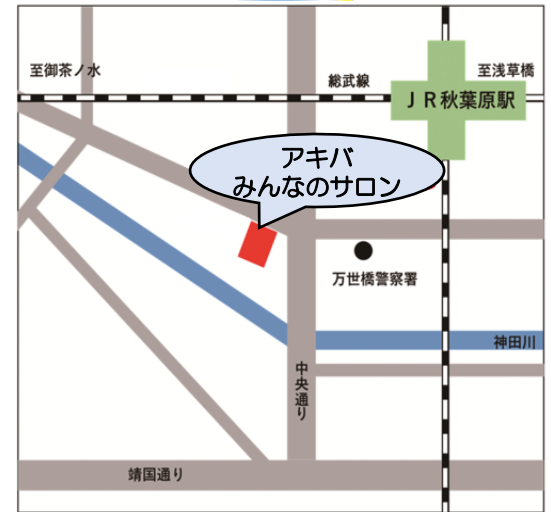
介護予防の体操サロン

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)



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 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 / ふれあいサロン万世 (万世橋区民館)
- ③ ドレミの丘 (旧アーツ千代田3331)
- ④ 虹の丘 (三好弥ビル)
- ⑤ ふれあいサロン・ココ / ふれあいサロン・神田 (こもれび千桜)
- ⑥ 四季の会 (旧今川中学校)

10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	スマホちょこっと相談 フリータイム		フリータイム	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	★自分磨き エクササイズ			
9	10	11	12	13	14	15	
スポーツの日	フリータイム	フリータイム	健康教室	右脳いきいきアート スマホちょこっと相談 フリータイム			
	ハロウィン オーナメントづくり	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 切手整理 フリータイム			
16	17	18	19	20	21	22	
ハロウィン オーナメントづくり	レコード鑑賞会 フリータイム	フリータイム		ハロウィン オーナメントづくり 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	数学カフェ フリータイム			
23	24	25🎃	26🎃	27🎃	28	29	
フリータイム	フリータイム	フリータイム	手芸タイム	私を語ろう 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	★カラオケサロン			
30🎃	31🎃						
ゲームサロン フリータイム	フリータイム						
	フリータイム						



ハロウィン期間限定！
先着順に何か
もらえちゃうかも…！？