



～「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11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**



▶スプーンで花火の飾りづくり

～アキバみんなのサロンの様子～



▶オリジナルうちわづくり

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。

フリータイムは
申込み不要

プログラム参加の方へ
申込み開始日

10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

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

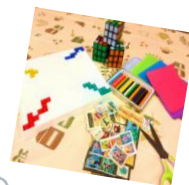
時 間：13:00～16:00

参加費：無料

■3日(金)は祝日のためお休みです。

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。

お弁当持ち込みOK!
飲食しながら一緒に
交流しましょう。



手話ふれあい会

要予約

日 程：11月10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。

スマホちょこっと相談

要予約

日 程：11月14日(火) 28日(火)

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**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。

レコード鑑賞会

日 程：11月21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。

私を語ろう

～思い出を振り返る～

日 程：11月24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!

健康相談と血圧測定

日 程：11月28日(火)

時 間：13:00～15:00

参加費：無料



あんしんセンター麴町の看護師さんが、血圧、体重、握力などの測定を行います。日頃、気になっているお身体のことを相談してみませんか。お気軽にお立ち寄りください。

～お知らせ～

囲碁メンバーを募集しています!

囲碁が好き!やってみたい!という方。
はあとサロンの担当者が一番町サロンで
対局できるように調整しています。
ご興味ある方は、お問い合わせください

TEL:03-3265-1901

(地域支援係・はあとサロン担当宛)



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!



■ 1日(水)はふれあいサロン開室、23日(木)は祝日のためお休み

日程：2日(木)6日(月)8日(水)13日(月)15日(水)
16日(木)20日(月)22日(水)27日(月)29日(水)

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：11月9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、11月2日(木)までにお申込み下さい。11月7日(火)までに結果をご連絡いたします。



思い出かるた

日程：11月13日(月)

時間：14:00～14:30

定員：6名

参加費：無料



区民在住・在勤・在学の方々の協力のもと、夏の思い出を募集しました!たくさんの思い出をもとに作ったオリジナルかるたを楽しみましょう♪

ゲームサロン

日程：11月22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きましょう♪リズムに乗って腕を動かしてリフレッシュ!

牛の部位パズル

要予約

日程：11月27日(月)

時間：14:00～15:00

定員：6名

参加費：無料



お肉の部位…名前は知ってるけど、どこの部分にあたるんだろう?農林水産省が出している牛の部位パズルと一緒にやってみませんか♪

手芸タイム

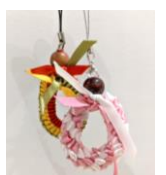
要予約

日程：11月30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。

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

- 3日(金)は、祝日のためお休みです。
- 8日(水)は、フリータイムをお休みします。
- 15日(水)・24日(金)は、プログラム後にフリータイムがあります。



お弁当持ち込みOK!
飲食しながら一緒に交流しましょう。

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。

NEW エスコートストレッチ

要予約

日程：11月8日(水)
時間：14:00～15:00
定員：10名
参加費：無料



エスコートストレッチは、お子さまから高齢の方まで気軽に楽しめるエスコートダンスとストレッチを組み合わせた運動です。心も身体もリラックスしましょう♪

編み物タイム

日程：11月10日(金)
時間：13:30～15:00
定員：なし
参加費：無料



それぞれ自由に編み物をして過ごします。普段、ご自宅で編み物をしている方、気分を変えてサロンで編み物を楽しませんか?お待ちしております。

※編み針・編み棒・毛糸は各自ご持参ください。

ウクレレ演奏会

要予約

日程：11月15日(水)
時間：13:00～14:00
定員：10名
参加費：無料



高齢者活動センター同好会のプープー・ヒヌヒヌさんによるウクレレの演奏会です。南国気分を味わいましょう♪

小さく作る フラワーアレンジ

要予約

日程：11月17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。

囲碁サロン

日程：11月1日(水)・
22日(水)・29日(水)

※8日(水)・15日(水)はお休みです。

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。

カラオケサロン

要予約

日程：11月24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。

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・木曜日
時 間：13:00~16:00
参加費：無料

■23日(木)は祝日のためお休みです。

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。

和泉サロンは
コチラの2階!!



お弁当持ち込みOK!
飲食しながら一緒に
交流しましょう。



囲碁サロン

日 程：11月9日(木) 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：11月16日(木) 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。



絵手紙づくり

要予約

日 程：11月21日(火) 13:30~15:30
定 員：7名 参加費：100円

墨と顔彩を使って季節を感じる絵手紙を作ってみませんか? 11月は「ヒヤシンスの球根」を描きます。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。



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）

ふれあいサロン・ココ

8日（水） 14時～15時
参加費：300円 申込不要・入退室自由
11月は、「懐かしのTV時代劇観賞会」です。
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）

ふれあいいいききサロンヒルフェ

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。
※会場は、2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）

四季の会

16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

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
参加費：300円 申込不要・入退室自由
11月は、金子 展寛氏による琴の演奏会！
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）



掲載しているふれあいサロンの情報は令和5年10月10日時点のものです。

11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）

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：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

11月はお休みです。

（基本、毎月第3木曜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

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）



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

11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
※28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
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）

参加者に聞いてみた！

Qはあとサロンでどのように過ごしていますか？

以前はボランティアとして参加しており、今は参加者としてサロンに通っています。

サロンでは、お友だちとお話したり、自由に楽しく過ごしています。

家では時間を持て余すこともありますが、サロンに来ると時間があつという間に過ぎてしまいます。

友だちとお話すると気持ちが晴れやかになります。

(サロン歴6年・女性)



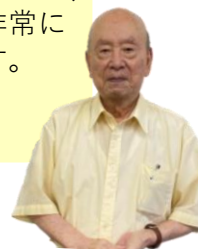
はあとサロンに参加してくれる参加者にお話を聞いてみました♪ご協力いただいた3名の方ありがとうございます。

Qはあとサロンの好きなところは？

高齢者が気軽に集まり、世間話やよもやま話ができるところです。また家の近くにあるのも便利です◎

サロンに通ってくる方々やボランティア、職員とお話すると、若返った気持ちになり、非常に有意義な時間を過ごせます。

(サロン歴13年・男性)



サロンニュース

ご協力いただいた皆さまありがとうございました！

Thank you!

Qはあとサロンに通ったきっかけは？



東京生まれ下町育ちの私は、長く千葉市に住んでおりましたが、2021年3月2日(偶然私の誕生日)に千代田区に引っ越してまいりました。その翌週にちょうどアキバ分室のオープン記念イベントがあり、初めてサロンに参加しました。

サロンでは、ボードゲームやカラオケ、手話レッスンなどに参加しています。ボランティアさんや学生さん、職員さんと交流し、自然と笑顔になります。

はあとサロンのスタンプカードも13枚目に入りました。何枚までいけるかこれからも挑戦したいです！(サロン歴3年・女性)

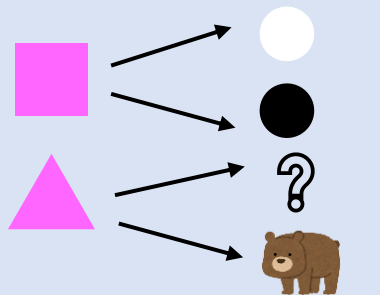
(小池)

今回は、3名の参加者の方に、はあとサロンについてインタビューを行いました。皆さん楽しんでサロンを利用して来てくれていることが分かり、とても嬉しく思います。そんな私もサロンで参加者の方と関わることを楽しみにしています。特に皆さんの思い出話を聞くことは、新たな発見があり、自分の人生観を深めるようで、とても学びになっています。また一緒にボードゲームをすると、大げなく盛り上がるのも楽しいです。ボードゲームは世代の垣根を超えるなーと感じます。これから皆さんと一緒に楽しいサロンを考えていきたいです。ぜひご意見お聞かせください。

編集後記

サロンクイズ!

Q、?に入るものはなんでしょう?



ヒント：魚です

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!

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
麹町駅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 (麹町区民館)
- 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)

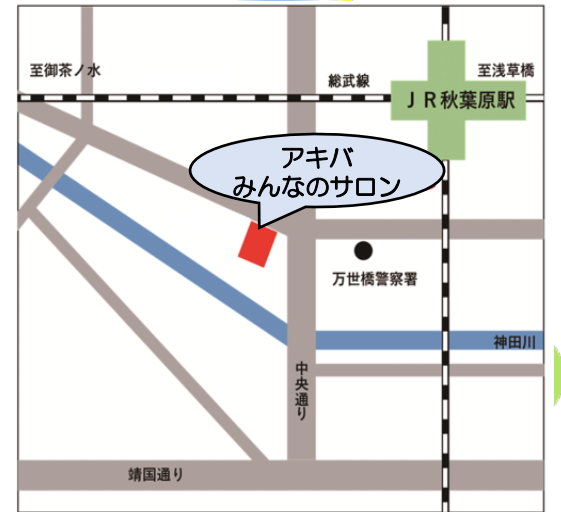


ふれあいサロン一覧

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)

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

11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	
			フリータイム	文化の日			
		囲碁サロン フリータイム	フリータイム				
6	7	8	9	10	11	12	
フリータイム	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	エスコート ストレッチ	囲碁サロン フリータイム	編み物タイム フリータイム			
13	14	15	16	17	18	19	
思い出かるた フリータイム	スマホちょっと相談 フリータイム	フリータイム	フリータイム	フリータイム			
	フリータイム	★ウクレレ 演奏会	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			
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	ゲームサロン フリータイム	勤労感謝の日	私を語ろう 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			
27	28	29	30				
牛の部位パズル フリータイム	スマホちょっと相談 健康相談と血圧測定 フリータイム	フリータイム	手芸タイム				
	フリータイム	囲碁サロン フリータイム	フリータイム				