



～「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12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



～ 和泉はあとサロンの様子 ～

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。

年末年始のお休み 12月29日(金)～1月3日(水)

プログラム参加の方へ
申込み開始日

11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

■29日(金)は年末休業のためお休みです。

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。



スマホちょっと相談

要予約

日程：12月5日(火) 8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：12月8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☆

ヘルマンハーブ演奏会

日程：12月15日(金)
時間：13:00～15:00
参加費：無料



ヘルマンハーブ琴和さんによる演奏会です。「昴」「戦場のメリークリスマス」「ホワイトクリスマス」などを演奏します。素敵な音色に癒されましょう♪

レコード鑑賞会

日程：12月19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：12月22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想い浮かべながら、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：12月26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。

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!

■6日(水)21日(木)はふれあいサロン開室のためお休み。

日程：4日(月)7日(木)11日(月)13日(水)20日(水)
27日(水)28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。



健康教室

要予約

日程：12月14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、12月1日(金)までにお申込み下さい。12月7日(木)までに結果をご連絡いたします。



ゲームサロン

日程：12月7日(木)

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!

迷路プリントに挑戦!

日程：12月13日(水)

時間：14:00～15:00

定員：6名

参加費：無料



ゴールに向かって突き進め!
懐かしの迷路をみんなで楽しみましょう♪

手芸タイム

要予約

日程：12月18日(月)

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。

クリスマスビンゴ大会

要予約

日程：12月25日(月)

時間：14:00～15:30

定員：6名

参加費：無料



クリスマスにビンゴをして盛り上がりましょう!

何が当たるかはおたのしみに…

※アキバか三崎町どちらか一方に申し込みをお願いします

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

- 20日(水)は、プログラム後にフリータイムがあります。
- 27日(水)は、フリータイムをお休みします。
- 29日(金)は、年末休業です。

ボードゲームや脳トレ、ぬり絵など自由に過ごすことができます。



囲碁 12月6日(水)・13日(水)
一緒に囲碁を楽しみましょう。
※20日(水)・27日(水)はお休みです。

編み物 12月1日(金)
それぞれ自由に編み物をして過ごします。
※編み針・編み棒・毛糸は各自ご持参ください。

ペーパークイリング

要予約

日程：12月6日(水)
時間：13:30～15:00
定員：4名
参加費：300円



※イメージ

細かい紙を指先でくるくるまためて作る立体的なペーパーアートです。今回は「クリスマス」をテーマに作ります。

スマホちょっと相談

要予約

日程：12月15日(金)
時間：①13:30～ ②14:10～
③14:50～
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**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。

小さく作る フラワーアレンジ

要予約

日程：12月15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「お正月」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。

注目! クリスマスビンゴ大会

要予約

日程：12月20日(水)
時間：13:30～14:30
定員：15名
参加費：無料



※三崎町かアキバのどちらか一方にお申し込みをお願いします。

わくわくドキドキのビンゴ大会を開催します。ビンゴの司会はサンタさん?!どんな景品が当たるか、お楽しみに。奮ってご参加ください。

ゆったい 数学カフェ

要予約

日程：12月22日(金)
時間：13:30～14:30
定員：5名
参加費：無料

当日参加もOKです!

- ★中学校の問題をみてみよう!
- ★NHK「笑わない数学」で紹介されたテーマを深掘りしよう!
- ★おもしろい問題の持込み歓迎!



ホップステップタップ!で交流 年末お楽しみ会

要予約

日程：12月27日(水)
時間：13:30～15:30
定員：30名
参加費：無料



※タップダンスの会場は8階です。

大学生によるタップダンスのステージを開催します。その他にも楽しいコーナーをご用意! 1年を締めくくる楽しい思い出を作りましょう。

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

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

和泉サロンは
コチラの2階!!



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。



クリスマスお楽しみ会

日程：12月7日(木)
時間：13:30~14:30
定員：10名
参加費：無料

要予約



毎年恒例! IVUSA三崎町クラブの学生とクリスマス会を行います☆レクやクイズなど盛りだくさんの内容です。サンタさんが来るかも?!

囲碁サロン

日程：12月14日(木)
時間：13:30~15:00
定員：6名
参加費：無料

要予約



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

日程：12月19日(火)
時間：13:30~15:30
定員：7名
参加費：100円

要予約



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? 12月は「年賀状」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。

カラオケサロン

日程：12月21日(木)
時間：13:30~15:00
定員：6名
参加費：無料

要予約



任天堂スイッチでカラオケをします。大きな声で歌うことは健康にも効果があるようです! みんなで楽しく歌いましょう♪

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：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）

ふれあいいいききサロンヒルフェ

11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）

ふれあいサロン・ココ

13日（水） 14時～15時
参加費：300円 申込不要・入退室自由
12月は、「師走落語会」を開催します。
出演：山柳 山柳（やまやなぎさんりゅう）氏
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

19日（火） 14時～15時
参加費：300円 申込不要・入退室自由
12月は、クリスマスフルート演奏会を開催！
出演：福地 万太郎 氏
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

21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

12月はお休みです。
（基本、第3金曜日 13時30分～15時）
参加費：300円 定員：10名
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11月10日時点のものです。



12月のサロン

サロン♡ランプの灯（介護者の方向け）

6日（水） 10時30分～12時

参加費：200円

介護の色々、地域の情報、口腔ケアの話など、
気軽な茶話会を開催しています。

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！

12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

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

21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

22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

12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
※26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
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

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。



「自分磨きエクササイズ」
(アキバみんなのサロン)



「右脳いきいきアート」
(一番町はあとサロン)



「ハロウィンオーナメントづくり」
(和泉はあとサロン)



「ゲームサロン」
(三崎町ふれあいサロン)

ホップステップタップ！で交流 年末お楽しみ会



●12月27日(水) 13:30~15:30

★**タップダンス**

中央大学の「Freiheit」の皆さんによるステージです。

★**ワークショップ「夢のおせち」づくり**

★**わいわいゲーム大会** など

子どもから大人まで
みんなで楽しみましょう！

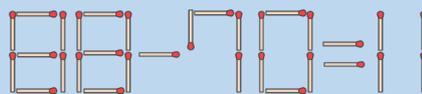


アキバみんなのサロンの
特別企画のご案内！

大学生によるタップダンスのステージやワークショップなど、楽しいコーナーをご用意します。(4ページ参照)
1年を締めくくる楽しい思い出を作りましょう。ご参加お待ちしております！

サロンクイズ！

マッチを1本だけ動かして正しい式を導いてください。



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

先日、万世橋地区の町会行事に参加しました。福祉部の皆さんが企画したお食事会で、最後にミニ花束のプレゼントがあり、温かい気持ちになりました。私もお花をいただいたのですが、部屋にお花があると雰囲気明るくなって良いものですね。

皆さんが心に残っているプレゼントは何ですか？サロンに来た際、ぜひ教えてください。今月もよろしくお願いします。
(高橋)

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)

12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	
				フリータイム			
				編み物タイム フリータイム			
4	5	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		ゲームサロン フリータイム	スマホちょこっと相談 右脳いきいきアート フリータイム			
	フリータイム	囲碁サロン ペーパークイリング フリータイム	フリータイム お楽しみ会	フリータイム			
11	12	13	14	15	16	17	
フリータイム	フリータイム	迷路プリント に挑戦! フリータイム	健康教室	ヘルマンハーブ 演奏会			
	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 フラワーアレンジ フリータイム			
18	19	20	21	22	23	24	
手芸タイム	レコード鑑賞会 フリータイム	フリータイム		私を語ろう フリータイム			
	絵手紙づくり フリータイム	★クリスマス ビンゴ大会	カラオケサロン フリータイム	数学カフェ フリータイム			
25	26	27	28	29	30	31	
クリスマス ビンゴ大会	健康相談と血圧測 定 フリータイム	フリータイム	フリータイム				
	フリータイム	年末お楽しみ会	フリータイム				

年末・年始休業（～1/3）