



～「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～



2024年
毎月20日発行

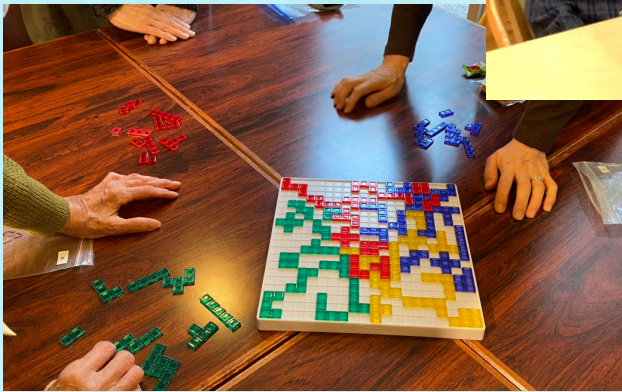
サロンだより 1月号

【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



平日13時～16時
オープン
入退室自由



～ 一番町はあとサロンの様子 ～

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。

年始のお休み 1月1日(月)～1月3日(水)

プログラム参加の方へ
申込み開始日

12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

■2日(火)は年始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。



フリータイム

手話ふれあい会

要予約

日程：1月12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。

スマホちょっと相談

要予約

日程：1月16日(火) 26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**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。

ハーモニカ演奏会

要予約

日程：1月19日(金)
時間：13:30～14:30
定員：15名
参加費：無料



ハーモニカの優しい音色に癒されませんか?懐かしの抒情歌を演奏します。演奏に合わせて歌える曲目もあります。演奏するのは、作曲家としても活躍する藤枝豊さんです。

みんなで作ろう!

あいつ絵本

要予約

日程：1月23日(火)
時間：13:30～15:30
定員：5名
参加費：無料



ちよだ社協オリジナルのあいつ絵本「にっころのカギ」第2弾を制作中です。毛糸のポンポンやモチーフ、フェルトの切り貼りなど、絵本に必要な装飾物を一緒に作りましょう♪

お楽しみビンゴ大会

要予約

日程：1月30日(火)
時間：13:30～14:30
定員：15名
参加費：無料



年の初めの運試し!ドキドキわくわくのビンゴ大会です♪
※一番町か和泉どちらか一方にお申込みお願いします。

入退場自由!ご予約不要で気軽に参加できます。



1月16日(火)14:00～15:00
「レコード鑑賞会」

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。持参もOK!

1月23日(火)13:00～15:00
「健康相談と血圧測定」

あんしんセンター麴町の看護師さんに、お身体のこと相談できます!血圧等の測定も。



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(月)3日(水)8日(月)18日(木)は年始休業、
祝日、ふれあいサロン開室のためお休み。

日 程：4日(木)10日(水)15日(月)17日(水)22日(月)
24日(水)29日(月)31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：1月11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、1月4日(木)までにお申込み下さ
い。1月9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：1月25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。

年始の書初め!

要予約

日 程：1月29日(月)

時 間：14:00～14:30

定 員：6名

参加費：無料



年の初めに今年目標を書初めしてみませんか?

筆ペンを使って力強く書きましょう!

ゲームサロン

日 程：1月31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!

～『書初め』の豆知識～

元々は宮中で行われていたお正月行事だったが、江戸時代の寺子屋の普及に伴い庶民にも広がっていったそう。

1月2日に行うのが風習で、この日に書くと「字が上達する」と言われ、また書初めで書いたものは、1月15日のお炊き上げで燃やし、その際に煙が高く出れば出るほど字が上達するといわれていたそう。



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（水）は、年始休業です。
- 19日（金）は、プログラム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。



ミシンの時間

要予約

日程：1月12日（金）
時間：①13:30～14:15
②14:30～15:15
定員：各回2名／45分
参加費：無料



ちょっとした小物づくりや洋服直しをしたい方へ、45分間ミシンを使うことができます。

※ミシン系は各自ご持参をお願いします。

初めての方でも大丈夫！骨盤改善！

自分磨きエクササイズ

要予約

日程：1月19日（金）
時間：13:30～14:30
定員：10名
参加費：無料

ついま
講師：角間 智恵美さん



『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！

みんなで作ろう！あいさつ絵本

要予約

日程：1月26日（金）
時間：13:30～15:30
定員：5名 参加費：無料



ちよだ社協オリジナルのあいさつ絵本「にっこりのカギ」第2弾をただ今制作中です。毛糸のポンポンやモチーフ、フェルトの切り張りなど、絵本に必要な装飾物を一緒に作りませんか？

囲碁サロン

日程：1月10日（水）・17日（水）
24日（水）・31日（水）

※3日（水）は年始休みです。

時間：13:00～15:30（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。

入退場自由！ご予約不要で気軽に参加できます。

1月12日（金）13:30～15:00
「編み物タイム」

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。

毎週水・金曜日13:30～15:30
「切手整理」

※3日（水）は年始休み、19日（金）はプログラム後に行きます。

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

■2日(火)は年始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。

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：1月11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

日 程：1月16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? 1月は「おめでたいもの」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：1月18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♪

お楽しみビンゴ大会

日 程：1月23日(火)
時 間：13:30~14:30
定 員：10名
参加費：無料

要予約



ドキドキわくわくのビンゴ大会を開催します。どんな景品が当たるか、お楽しみに♪

※一番町か和泉どちらか一方にお申込みお願いします。

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

※2日はお休みです。

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

8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、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

10日（水）14時～15時

参加費：300円 申込不要・入退室自由

1月は「笑って元気！口腔ケア体操！」を開催します。

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）

ふれあいサロン・神田

16日（火）14時～15時

参加費：300円 申込不要・入退室自由

1月は「脳トレで2024元気にスタート！」を開催いたします。

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

18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

19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12月10日時点のものです。

1月のサロン



サロン♡ランプの灯（介護者の方向け）

1月はお休みです。

（基本、毎月第1水曜10時30分～12時）
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！

16日（火） 13時30分～15時

温かい日本茶と和菓子をご用意し、お待ちしております♪

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

18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

26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

1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

※2日はお休みです。

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

※3日はお休みです。

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

※2日・30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）

パーティー木曜日

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

※1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

※2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：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

牛の部位パズル@三崎町

11月27日(月)三崎町ふれあいサロンにて「牛の部位パズル」が行われました。農林水産省が出している手作りパズルで、貼ったり切ったり考えたりして楽しむパズルとなっています。お肉の知識も増えて楽しかったですね。



ウクレレ演奏会@アキバ

11月15日(水)アキバみんなのサロンにて「ウクレレ演奏会」が行われました。参加者の中には赤ちゃん連れのお母さんや、初めていらっしやる方も。

素敵な歌声と音色が聞けて、陽気な気分になりました。今後もウクレレ演奏会を企画していきますので、ぜひお越しください。



和泉・一番町はあとサロンビンゴ大会のご案内!

一年の始まりにビンゴゲームはいかがですか?
一等はなんとクオカード! ほかにも目を惹く景品もたくさんあります。サロンに来たことがある人もない人も、ぜひこの機会にいらっしやってみてください。お待ちしております。



サロン調査隊!

身近な話題について、サロン利用者の皆さんに聞きました。

Q1「今年一番の買い物は?」

- ・エアコンを新しくした
- ・ヘルメット購入
- ・熱海への温泉旅行



Q2「子供のころ、お正月に何をした?」

- ・家で家族と花札
- ・お正月の三が日は父が手料理をふるまう
- ・お寿司を食べる
- ・凧あげ

サロンクイズ!

お肉屋さんで「カルビ」「ロース」「ハラミ」が売られていたらロースを選ぶ人は誰でしょうか?



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

今年も残り数日となりました。長いようで短いあっといふ間の一年ですね。私はいつも年末になると、一年間こんなことがあったなと振り返りもしつつ、来年はこんな年にしたい!と目標を立てています。

皆さまは今年、どんな年になりましたか?また、来年はどんな一年にしたいですか?お話は尽きないので、いつでもサロンに遊びに来てくださいね。(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)



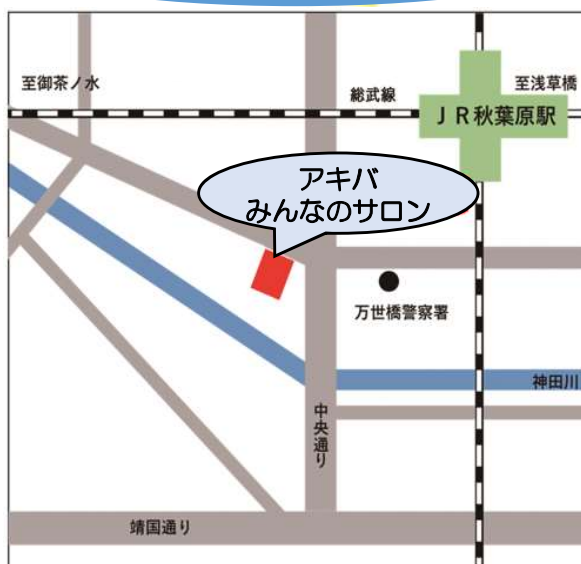
ふれあい
詳しい内容は6～7ページ

- ① 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)

三社協 MAP



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

サロナー覧

ページをご覧ください。

- 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）

1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
年末・年始休業（～1/3）			フリータイム	フリータイム		
			フリータイム	フリータイム		
8	9	10	11	12	13	14
成人の日	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	囲碁サロン フリータイム	囲碁サロン フリータイム	ミシンの時間 編み物タイム フリータイム		
15	16	17	18	19	20	21
フリータイム	スマホちよこっと相談 レコード鑑賞会 フリータイム	フリータイム		★ハーモニカ 演奏会		
	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	★自分磨き エクササイズ		
22	23	24	25	26	27	28
フリータイム	健康相談 あいさつ絵本作り フリータイム	フリータイム	手芸タイム	スマホちよこっと相談 フリータイム		
	★ビンゴ大会	囲碁サロン フリータイム	フリータイム	あいさつ絵本作り フリータイム		
29	30	31				
年始の書初め！ フリータイム	★ビンゴ大会	ゲームサロン フリータイム				
	フリータイム	囲碁サロン フリータイム				