



～「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 2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**

↓ビンゴ大会



フリータイムは
申込み不要



↑年末お楽しみ会

～アキバみんなのサロンの様子～

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。

プログラム参加の方へ
申込み開始日

1月25日(木)
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

■23日(金)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。



フリータイム

スマホちょこっと相談

要予約

日 程：2月6日(火) 16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。

右脳いきいきアート

要予約

日 程：2月9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☆

健康相談と血圧測定

日 程：2月27日(火)
時 間：13:30～15:00
定 員：4名
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!

■ 12日(月)は振替休日、7日(水)15日(木)はふれあいサロン開室のためお休み。

日程：1日(木)5日(月)14日(水)19日(月)21日(水)
26日(月)29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：2月8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30日(火)までにお申込み下さい。2月2日(金)までに結果をご連絡いたします。



みんなで作ろう! あいさつ絵本

要予約

日程：2月19日(月)
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、フェルトの切り貼りなど、絵本に必要な装飾物を一緒に作りませんか?

ゲームサロン

日程：2月21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いましょう♪リズムに乗って腕を動かしてリフレッシュ!

手芸タイム

要予約

日程：2月22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。

あそびじゅつのじかん

要予約

日程：2月28日(水)
時間：14:00～15:30
定員：4名
参加費：無料



毎回様々な手法で、楽しく色や形に触れていきます。何を作るかは当日のお楽しみ♪

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

■23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。



ゆったい 数学カフェ

要予約

日程：2月2日(金)
時間：13:30～14:30
定員：5名
参加費：無料



おもしろい問題の持込み歓迎!
コーヒーを飲みながら、数学をテーマ
におしゃべりを楽しみましょう。

スマホちょっと相談

要予約

日程：2月9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。

ミシンの時間

要予約

日程：2月9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 ※ミシン糸は各自ご持参をお願いします。



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。※使用経験のない方はご相談ください。

小さく作る フラワーアレンジ

要予約

日程：2月16日(金)
時間：13:30～14:30
定員：6名
参加費：200円



造花を使って「ひな飾り」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：2月7日(水)・14日(水)
21日(水)・28日(水)
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。

2月16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」



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

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。



みんなで作ろう!

あいさつ絵本

くまじろう

日程：2月1日(木)
時間：13:30~15:30
定員：5名
参加費：無料

要予約



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♪

囲碁サロン

日程：2月8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

カラオケサロン

日程：2月15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♪

絵手紙づくり

日程：2月20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? 2月は「やわらかいもの」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。

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

12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

14日（水） 14時～15時
参加費：300円 申込不要・入退室自由
2月は、折り紙でさくらの器をつくります。
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

20日（火） 14時～15時
参加費：300円 申込不要・入退室自由
2月は、早春演奏会を開催します。
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）

四季の会

15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

16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6年1月10日時点のものです。



2月のサロン



サロン♡ランプの灯（介護者の方向け）

7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。（要予約）

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！

20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

15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

2月はお休みです。

（基本、第4金曜日 13時～15時）

活動については下記よりお問い合わせください。

問合せ：090-6045-0019（申込担当）

高齢者向けや、誰でも参加できる
サロンなど、地域の中で居場所型
サロンをつくりませんか？



介護予防の運動活動に、
参加者の交流や見守りの
要素を加えた介護予防型サロンの
運営しませんか？

既存の介護予防型ふれあいサロンは、
P.8をご確認ください。

◎居場所型・介護予防型サロンの立ち上げ・運営についてのご相談などについては、
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。

☎ 03-6265-6522 ✉ volunteer@chiyoda-cosw.jp

2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：1,000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

※27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

※12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：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 申込み：3268-3192（申込担当）

会場：①近隣公園等 / ②富士見区民館（富士見1-6-7）※①については、雨天中止となります。

※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。

New リモート体操サロン

①会場：第1・3木曜日 ②リモート：第2・4木曜日

いずれも13時30分～15時 参加費：会場参加の場合は1,000円/回

会場：万世橋区民館（外神田1-1-13）

申込み：remote_taisou_salon@yahoo.co.jp / 090-2179-8986（申込担当）

サロンニュース

少し季節が戻りますが、12月はあとサロンでたくさんの方のクリスマスイベントを行いました♪

企業さんや学生さん、たくさんの方のボランティアさんにご協力いただきイベントを開催することができました！ありがとうございました。



ペーパークイリング@アキバ

12月6日（水）クリスマスに向けて

素敵なカードづくりを行いました。

ペーパークイリングは細長い画用紙をくるくると巻き、巻いたパーツを組み合わせてモチーフを表現します。



今回はクリスマスらしくポインセチアを作りました。同じ作り方をしていますが、作り手によって少しずつ表情が変わるのが面白いところですね。「誰にプレゼントしよう?」とクルクルしながら会話も弾んでいました。



クリスマスお楽しみ会@和泉

12月7日（木）NUSAIN崎町クラブの学生さんによるクリスマス会を行いました。クイズやビンゴ、けん玉大会など盛りだくさんの内容でした。クイズではクリスマスのお知識を学べ、景品をかけたビンゴもドキドキでした。けん玉大会は懐かしい遊びが大好評！大盛り上がりの日でした。



はあとサロンボランティア募集中!

はあとサロンのボランティアを募集しています。

ご自身の特技を生かして活動してみませんか?短時間でもOKです。学生さんもシニアの方もどなたでも活動できます。詳細ははあとサロン職員にお問い合わせください!(電話でのお問合せもOKです。表紙をご覧ください。)



サロンクイズ!

隣の大きな家の住人。
何人住んでいるのでしょうか?



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

私の祖母はグループホームで暮らしているのですが、引っ越したのが、2年半ほど前。ちょうどコロナウイルスによる制限が厳しい頃でした。制限が緩和された最近祖母のホームに遊びに行くことが増えていきます。祖母は米寿を迎えた今もなおオシャレが大好きです。先日可愛らしい赤い力チューシャをお土産に持って行きました。カチューシャを渡すと、とても喜んで何度も鏡を見ていたのが嬉しかったです。楽しめるものがあるのはとても良いことだなと思います。(小池)



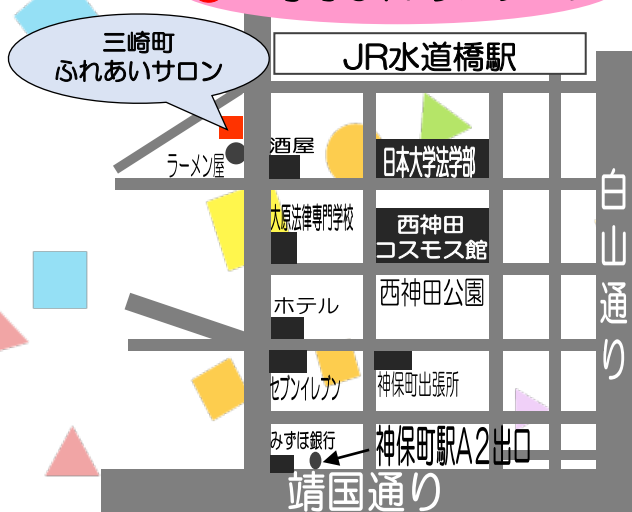
ちよだ社協 サロンMAP

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/リモート体操サロン (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)

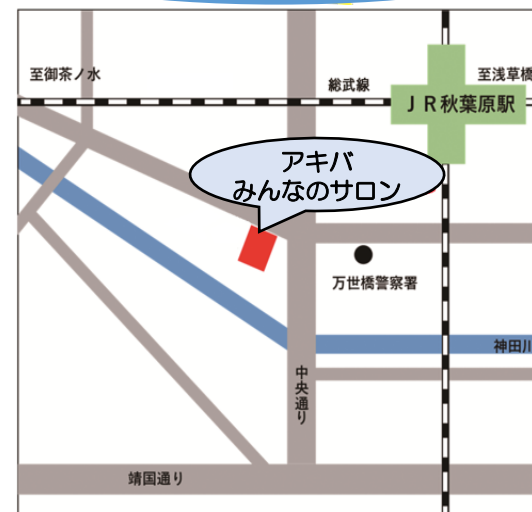


ふれあいサロン一覧

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

2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

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
			フリータイム	フリータイム		
			絵本作り フリータイム	数学カフェ フリータイム		
5	6	7	8	9	10	11
フリータイム	スマホちょこっと相談 フリータイム		健康教室	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 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 ミシンの時間 フリータイム		
12	13	14	15	16	17	18
振替休日	フリータイム	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	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 編み物タイム フリータイム		
19	20	21	22	23	24	25
あいさつ絵本作り 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	手芸タイム	天皇誕生日		
	絵手紙づくり フリータイム	囲碁サロン フリータイム	フリータイム			
26	27	28	29			
フリータイム	健康相談と血圧測定 フリータイム	あそびじゅつの じかん	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			