



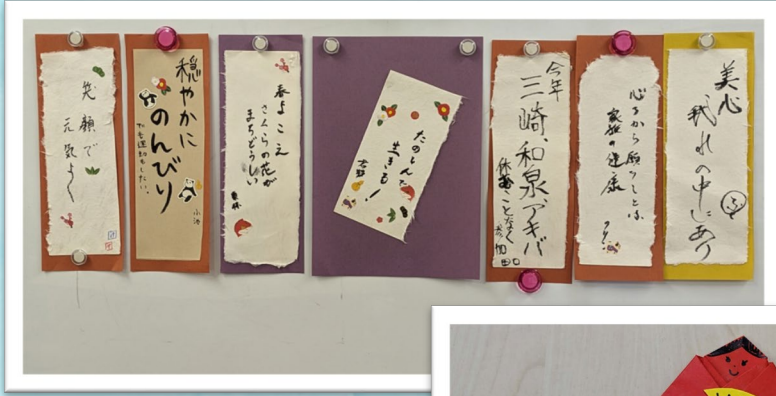
～「サロンだより」の郵送をご希望の方は、お問い合わせください～



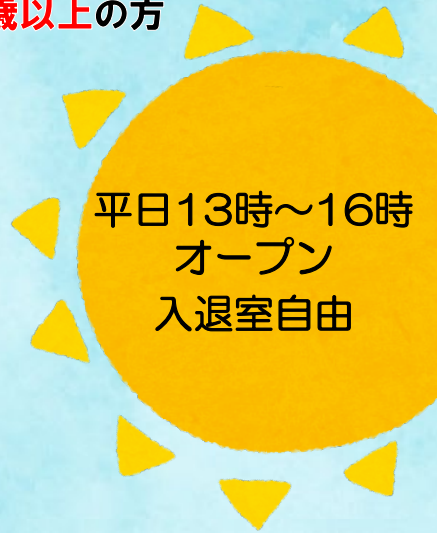
2024年
毎月20日発行

サロンだより 3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**



◀書き初め



平日13時～16時
オープン
入退室自由

ひな祭り折り紙▶



～三崎町ふれあいサロンの様子～

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。

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

2月26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

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

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。

スマホちょこっと相談

要予約

日 程：3月5日(火) 22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。

手話ふれあい会

要予約

日 程：3月8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。

キャンディーレイづくり

要予約

日 程：3月12日(火)
時 間：13:30～14:30
定 員：8名
参加費：50円



かわいいキャンディーレイを作ってみませんか?所要時間30分ほどで簡単に作ることができます!プレゼントにも素敵です☆※お一人さまお一つになります。

麻雀サロン

要予約

日 程：3月15日(金)
時 間：13:30～15:00
定 員：4名
参加費：無料



元気に楽しく!麻雀を通して交流しましょう♪
※定員に満たない場合は中止になります。前日までにご連絡いたします。

レコード鑑賞会

日 程：3月19日(火)
時 間：14:00～15:00
参加費：無料



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。

健康相談と血圧測定

日 程：3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!

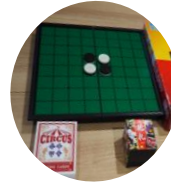
■6日(水)21日(木)はふれあいサロン開室、
20日(水)は祝日のためお休み。

日程：4日(月)7日(木)11日(月)13日(水)25日(月)
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：3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、3月5日(火)までにお申込み
下さい。3月11日(月)までに結果をご連絡いたします。



ゲームサロン

日程：3月13日(水)

時間：14:00～15:00

定員：6名

参加費：無料

ゲーム機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!
対戦もできますよ♪



手芸タイム

要予約

日程：3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。



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、祝日のためお休みです。
- 27日(水)のフリータイムは、プログラムのためお休みです。

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。



キラキラせっけん作り

要予約

日程：3月1日(金)
時間：13:30～14:30
定員：6名
参加費：無料



透明なせっけんを溶かして、好きな色をつけて固め、オリジナルのせっけんを作ります。

カラオケサロン

要予約

日程：3月8日(金)
時間：13:30～15:00
定員：6名
参加費：無料



任天堂スイッチを使ってカラオケをします。大きな声で歌って気分リフレッシュ!

ミシンの時間

要予約

日程：3月22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



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。

ボードゲームで大交流!

要予約

日程：3月27日(水)
時間：13:30～15:30
定員：20名
参加費：無料



4色のピースを角で接するように置いていき、手持ちが少ない人が勝ちとなる陣取りゲームです。年齢問わず楽しめるゲームで一緒に盛り上がりましょう。

囲碁サロン

日程：3月6日(水)・13日(水)
22日(金)・29日(金)

※祝日や他プログラムとの兼ね合いで一部、曜日を変更しています。

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。

3月15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。



囲碁サロン

日 程：3月14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。



絵手紙づくり

要予約

日 程：3月19日(火) 13:30～15:00
定 員：6名 参加費：無料

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? 3月は「お雛様」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

要予約

日 程：3月21日(木) 13:30～15:00
定 員：6名 参加費：無料

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：神田公園区民館（神田司町2-2）
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
3月は、講師として裏千家の平井宗智先生をお招きして、早春のお茶会を開催します。
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）

ふれあいサロン万世

15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

19日（火） 14時～15時
参加費：300円 申込不要・入退室自由
3月は、平安貴族の愛用した八方広がりの“花紋折り”の折り紙を作ります。
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）

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）



掲載しているふれあいサロンの情報は令和6年2月10日時点のものです。



3月のサロン



サロン♡ランプの灯

6日(水) 10時30分~12時

参加費：200円

地域の情報交換や気楽なお喋りの茶話会です。
3月は、特別にヘルマンハーブの演奏を開催！
(要予約・介護者の方も歓迎)

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！

19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

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)

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
ふれあい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ふれあい
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。

◎居場所型ふれあいサロン・介護予防型ふれあいサロンの立ち上げ・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

3月の 介護予防型ふれあいサロン



※65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

※20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

※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）

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

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は、雨天中止

※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

どなたでも参加できる

「一番町みんなのサロン」に！

現在、60歳以上の区民を対象に運営している一番町はあとサロンが、4月から、区民どなたでも参加可能な「みんなのサロン」になります。年齢を問わず、子どもから大人まで、緩やかにつながれる憩いの場です。お気軽にお越しください。



60歳以上の区民

区民どなたでもOK
「一番町みんなのサロン」



あいさつ絵本

ただいま製作中！

あいさつをテーマにした絵本「ここの力ギ」の第2弾として写真絵本を製作中です。絵本の写真に必要な装飾物をサロンに集まったボランティアの皆さんと一緒に作りました。

毛糸のポンポンは、簡単にみえますが、丸くカットするには意外とコツがいります。

皆さんに作っていただいたポンポンやフェルトのハート、編んでいただいたモチーフは、主人公「くまじろう」の世界を彩ります。完成をお楽しみに♪



サロンクイズ！

文字を並び替えてできる言葉は何でしょう？

らんぜんさ

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、フィンランドを舞台にした映画を観ました。物語の中で、「フィンランドの人はゆったりしているように見える」「それは森があるから」というやり取りがありました。自然との距離が近い暮らしは、心を穏やかにしてくれるのだと思いました。フィンランドへ行ったことがある方、ぜひお話を聞かせてください。
今月も、いろいろなプログラムを開催します。お気軽にご参加ください。(高橋)

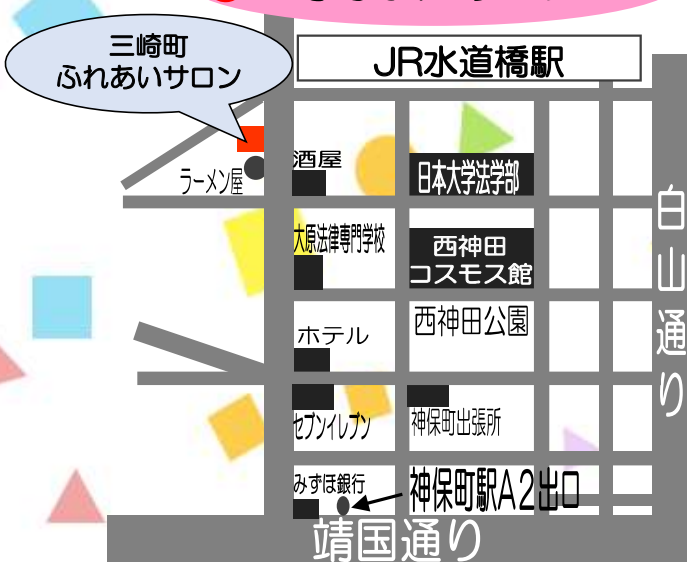
ちよだ サロン

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 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/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

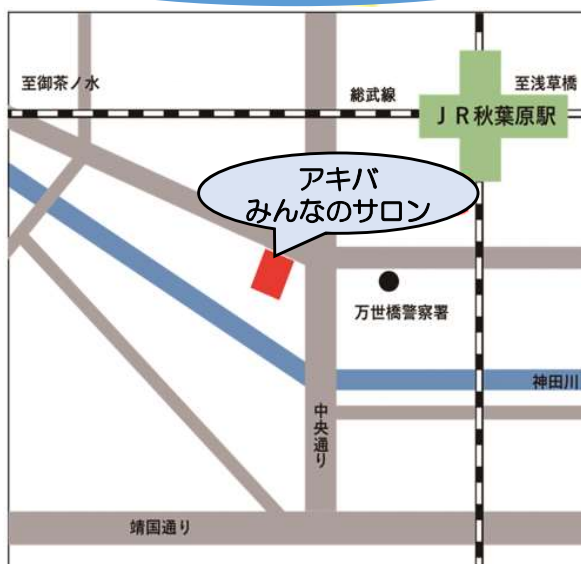
詳しい内容は6～7ページ

- 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）

3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。

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

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	
				フリータイム せっけん作り 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		フリータイム	★手話ふれあい会			
	フリータイム	囲碁サロン フリータイム	フリータイム	★カラオケサロン			
11	12	13	14	15	16	17	
フリータイム	キャンディーレイ作り フリータイム	ゲームサロン フリータイム	健康教室	麻雀サロン フリータイム			
	フリータイム	囲碁サロン フリータイム	囲碁サロン フリータイム	編み物タイム 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	春分の日		スマホちょこっと相談 フリータイム			
	絵手紙づくり フリータイム		カラオケサロン フリータイム	囲碁サロン ミシンの時間 フリータイム			
25	26	27	28	29	30	31	
フリータイム	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			
	フリータイム	ボードゲーム で大交流!	フリータイム	囲碁サロン フリータイム			