

♡♡ みんなの居場所 ♪

サロンだより 10月号

ボランティアが運営する「ふれあいサロン」やボランティアと社協職員が運営する「はあとサロン」「みんなのサロン」の情報を毎月お届け！



ふれあい・楽しみ



フリータイムは
予約不要！



プログラム参加の方へ
申込み開始日

9月25日(水)
朝9:00～

【申込み・問合せ先】

▼一番町・三崎町の申込み

千代田区社会福祉協議会

☎03-6265-6522 (直通)

☎03-3265-1901 (代表)

▼アキバ・和泉の申込み

アキバ分室

☎03-6285-2860



ネーモ子どもも



みんなでつくろう



いますぐチェック！



～「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～

一番町みんなのサロン

〔住所〕 一番町12（いきいきプラザ一番町1階）
 〔対象〕 区内在住の方どなたでも
 〔開室時間〕 火曜日 13時～16時
 金曜日 12時～16時
 （祝日除く）

フ
リ
ー
タ
イ
ム

日 程：毎週火曜日・金曜日
 時 間：13：00～16：00（火）
 12：00～16：00（金）
 参加費：無料

ご予約なしで利用できます！

お弁当持ち込みOK！
 飲食しながら交流しましょう♪



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：10月4日（金）15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。

囲碁サロン～入門編～

要予約

日 程：10月4日（金）
 時 間：13：30～14：30
 定 員：2名
 参加費：無料



囲碁初心者の方にボランティアが囲碁のやり方やコツを教えます。囲碁を覚えて仲間を増やしましょう！

ハロウィンパーティー

要予約

日 程：10月29日（火）
 時 間：13：30～15：30
 定 員：20名 参加費：無料



キャンディーレイづくりや写真スペース、くじ引きなど、大人から子どもまで楽しめるイベントです。小さいお子さん大歓迎☆ぜひ、皆さんで遊びにきてください。

ハロウィンオーナメントづくり

要予約

日 程：10月15日（火）
 時 間：13：30～14：30
 定 員：10名
 参加費：無料



ハロウィンに向けてかわいい毛糸のオーナメントを作りましょう！毛糸を巻き付けてカタチを整えるだけで簡単にできます♪

健康相談と血圧測定

日 程：10月22日（火）
 時 間：13：00～15：00
 参加費：無料



あんしんセンター麹町の看護師さんが、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。

三崎町はあとサロン

[住所] 神田三崎町3-1-17
[対象] 60才以上の区民
[とき] 月・水・木曜日(祝日除く)
13時～16時



ご予約なしで利用できます！

■31日(木)はハロウィンの
お菓子をプレゼントします！
数量限定です。お楽しみに♪



※14日(月)は祝日、
2日(水)17日(木)はふれあいサロン開室のためお休み

日 程：3日(木)7日(月)9日(水)16日(水)21日(月)
23日(水)28日(月)30日(水)31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。



フ
リ
ー
タ
イ
ム

サロンで聞ける！ お金の管理と手続きのハナシ

日 程：10月7日(月)
時 間：14:00～15:00
定 員：10名
参加費：無料



お金の管理や手続きなどでお困りのことはありませんか？今から使えるサービスを成年後見センターの職員が丁寧に説明します。

健康教室

要予約

日 程：10月10日(木)
時 間：13:30～15:00
定 員：3名
参加費：無料



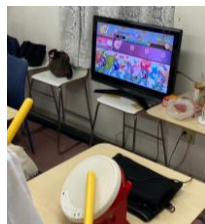
中国武術の要素を取り入れながら、じっくり体をほぐします。

※抽選で決定します。

参加希望の方は、10月2日(水)までにお申込み下さい。
10月4日(金)までに結果をご連絡いたします。

ゲームサロン

日 程：10月23日(水)
時 間：14:00～15:00
定 員：6名
参加費：無料



太鼓をたたいて体を動かしましょう！
楽しい音楽に合わせてさあ、大きく振りかぶりま
しょう♪

手芸タイム

要予約

日 程：10月24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
一緒に作りましょう♪

※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)
 [対象] 区内在住の方どなたでも
 [とき] 水・金曜日13時～16時 (祝日除く)
 ※公共交通機関をご利用ください

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



お弁当持ち込みOK！
 飲食しながら
 一緒に交流しましょう。

■30日(水)はハロウィンの
 お菓子をプレゼントします！
 数量限定です。お楽しみに♪



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。

注目!

制作ボランティア

要予約

日 程：10月4日(金)9日(水)
 時 間：13:30～15:30
 定 員：5名
 参加費：無料



ふれあい福祉まつりに向け、飾りやワークショップで使用する材料の制作をします。カットしたりお花紙を折ったりなど簡単な作業です。

スマホちょっと相談

要予約

日 程：10月11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。

数学カフェ

数学のチカラを発見しよう

要予約

日 程：10月16日(水)
 時 間：13:30～14:30
 定 員：5名
 参加費：無料



おもしろい問題の持ち込み歓迎! コーヒーを飲みながら、百マス計算を解いたりテーマに沿っておしゃべりしたりします。今回のテーマは「**方向感覚と数学**」です。

編み物タイム

日 程：10月18日(金)
 時 間：13:30～15:30
 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。モチーフをつないでくださる方も募集中です。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しませんか?

※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：10月30日(水)
 時 間：13:30～15:00
 定 員：4名
 参加費：300円



※イメージ

細い紙を指先でくるくるままとめて作る立体的なペーパーアートです。今回は「ぶどう」をテーマに作ります。

囲碁サロン

日 程：10月2日(水)11日(金)
 16日(水)25日(金)30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。

和泉 はあとサロン

【住所】 神田和泉町1-5-10（和泉会館2階）
 【対象】 60才以上の区民
 【日時】 火・木曜日（祝日除く）
 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

■31日（木）はハロウィンの
 お菓子をプレゼントします！
 数量限定です。お楽しみに♪



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。

手話ふれあい会

要予約

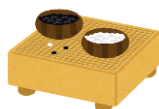
日 程：10月17日（木）
 時 間：13：30～14：30
 定 員：6名 参加費：無料

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！



囲碁サロン

日 程：10月10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

要予約

日 程：10月15日（火）
 時 間：13：30～15：30
 定 員：7名
 参加費：100円

▼過去の作品



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？
 10月は山や川、花などをモチーフにしてちぎり絵をします。

サロンで聞ける！ お金の管理と手続きのハナシ

日 程：10月22日（火）
 時 間：14：00～15：00
 定 員：10名 参加費：無料



お金の管理や手続きなどでお困りのことはありませんか？
 今から使えるサービスを成年後見センターの職員が丁寧に説明します。

カラオケサロン

日 程：10月24日（木）
 時 間：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。

ふれあいいきいきサロンヒルフェ

14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：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

9日（水） 14時～15時

参加費：300円 申込不要・入退室自由

10月は、「秋の味覚ちぎり絵」を実施します。

共催：こもれび千桜

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 地域サポート係）

ふれあいサロン・神田

15日（火） 14時～15時

参加費：300円 申込不要・入退室自由

10月は、人気アニメの鑑賞会を実施します。

詳しいプログラムは来てからのお楽しみに♪

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 地域サポート係）

四季の会

17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

18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 地域サポート係）



掲載しているふれあいサロンの情報は
令和6年9月10日時点のものです。



10月のサロン

ふれあいサロン♡ランプの灯

2日(水) 10時30分～12時

参加費：200円

地域の情報交換等気楽な茶話会です。口腔ケアでフレイル予防をしましょう。介護者(体験者)も歓迎です。

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 地域サポート係)

日本茶サロン チャチャ庵！

15日(火) 13時30分～14時30分

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 地域サポート係)

さくらの会

17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)

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

10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

※15日はお休みです。

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

第1・2・3火曜日

いずれも10時～11時30分

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

※14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・3・4火曜日

※通常、体操は、第2・4火曜日での開催です。

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先にご連絡ください。

リモート体操サロン

①姿勢改善のためのストレッチ&体幹トレーニング：第1・4木曜日

②リモート：第2・5木曜日 いずれも13時30分～15時

※通常、対面体操は、第1・3木曜日/リモートは、第2・4木曜日での開催です。

会場：万世橋区民館（外神田1-1-13）

参加費：①1000円/回 ②500円/回

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

サロンニュース

うちわ作り@一番町みんなのサロン

8月9日(金)、地域の学生たちと一緒に「手作りうちわ作り」を行いました。紙にフェルトや、折り紙、文字や絵などを描き、それぞれ好きにうちわを制作していました。

中には紙の上に折った鶴を乗せ、まるで千鳥ヶ淵のようなうちわを作る方も！学生たちと交流しながら手を動かすのは楽しかったですね。



柿渋染め@アキバみんなのサロン

柿渋という液体に漬けて干してを繰り返し、色の濃さを調整します。れば漬けるほど色が濃くなっていきます。「初めての体験だ!」という声も多く、皆さん楽しみながら柿渋染めをされていました。素敵な仕上がりになりましたね。



ハロウィンパーティーを楽しむ♪

10月29日(火)に一番町みんなのサロンにてハロウィンパーティーを行いました！

パーティーの内容はハロウィンの仮装をした赤ちゃんの寝写真を撮る「写真ブース」や、「キャンディレイ作り」「くじ引き」などをご用意。ハロウィンを感じるプログラムになっています。一緒に楽しみましょう♪



サロンクイズ!

何も問題はないのに、すぐに仕事をクビになってしまう虫はなんですか？



正解者には景品プレゼント！サロン担当に伝えてね

解答をお知りになりたい方は、お電話でもお伝え可能です。表紙の連絡先へ、お問い合わせください。



編集後記

前回、高橋さんが「つるむらさき」が好き、という話をしていましたが私は正反対のようです。

ネバネバした野菜が苦手で、モロヘイヤやオクラなど大の苦手です。つるむらさきを食べたことはないですが、きっと苦手なんだろうな、と思います。

しかし、山芋は克服しました。醤油を混ぜて食べると絶品です。マグロにかけて食べるもよし。お肌がつるつるになります。(千葉)



ちよだ サロン

① 一番町みんなのサロン



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 13時～16時
金 12時～16時 ※祝日除く

② 三崎町はあとサロン



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

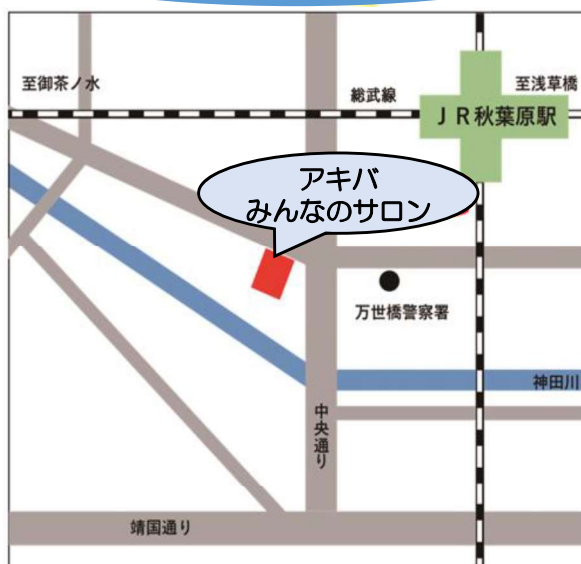
詳しい内容は6～7ページ

- 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
(神田公園区民館)
- ③ふれあいサロン万世
(万世橋区民館)

三社協 MAP



●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

●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。

- ④ふれあいサロン・ココ／
ふれあいサロン・神田
（こもれび千桜）
- ⑤四季の会
（旧今川中学校）

10月

サロ★プログラムカレンダー



- 開室時間：13時～16時
(金曜日の一番町は12時から開室)

🎃 マークの日はお菓子がもらえちゃう！？

- 一番町・アキバ（千代田区在住の方どなたでも）
●三崎町・和泉（千代田区在住の60歳以上）



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 地域サポート係 tel：03-3265-1901
アキバ分室 tel：03-6285-2860

一番町みんなのサロン

三崎町はあとサロン

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
	フリータイム		フリータイム	スマホちょこっと相談 囲碁入門 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	制作ボランティア フリータイム		
7	8	9	10	11	12	13
お金の管理と 手続きのハナシ フリータイム	フリータイム	フリータイム	健康教室	フリータイム		
	フリータイム	制作ボランティア 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 囲碁サロン フリータイム		
14	15	16	17	18	19	20
スポーツの日	スマホちょこっと相談 オーナメントづくり フリータイム	フリータイム		フリータイム		
	絵手紙づくり フリータイム	数学カフェ 囲碁サロン フリータイム	手話ふれあい会	編み物タイム フリータイム		
21	22	23	24	25	26	27
フリータイム	健康相談 フリータイム	ゲームサロン フリータイム	手芸タイム	フリータイム		
	お金の管理と 手続きのハナシ フリータイム	フリータイム	カラオケサロン フリータイム	囲碁サロン フリータイム		
28	29	30	31			
フリータイム	ハロウィン パーティー	フリータイム	🎃フリータイム			
	フリータイム	🎃囲碁サロン ペーパーキリング フリータイム	🎃フリータイム			