

♡ みんなの居場所 ♪

サロンだより 3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

2月25日(火)
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



一人も子どもも



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
 〔とき〕 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。

スマホちょっと相談

要予約

日程：3月7日（金）18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：3月7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！

手話ふれあい会

要予約

日程：3月11日（火）
 時間：13：20～14：30
 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♪

ブレスレットを作ろう

要予約

日程：3月21日（金）
 時間：14：00～15：00
 定員：15名
 参加費：無料



東京家政学院高校の学生と一緒に！
 折り紙やビーズを使ったブレスレットを作りますか？
 簡単にできるので、誰でも参加できますよ◎

入退場自由！ご予約不要で気軽に参加できます。

バスクリンpresents みんなで楽しく入浴剤を作ろう！

日程：3月28日（金）
 時間：①13：20～14：20
 ②14：40～15：40
 定員：各回20名
 参加費：無料

要予約



春休みの特別企画！
 バスクリンの研究者の方がきて、入浴剤の豆知識や、その他興味深いお話をいただけます♪
 オリジナルの入浴剤も作れますよ！みんな集まれ～！

3月18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♪
 ご自宅のレコードをお持ち込みいただけますよ。

3月25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、
 お身体のことを相談できます！血圧等の測定も。

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！



※5日(水)はふれあいサロン開室、20日(木)は祝日のためお休み

日 程：3日(月)6日(木)10日(月)12日(水)17日(月)
19日(水)24日(月)26日(水)31日(月)

時 間：13:00～16:00 参加費：無料

おすすめ!

スマホの相談にのることができる東京家政学院高校の学生が
3月17日(月)13:30～14:00の間サロンにいます。
相談のある方がいらっしゃいましたら、お気軽にお越しくださいね♪
※個人情報を扱う相談はお受けできない場合がありますので、ご了承ください。



フリータイム

健康教室

要予約

日 程：3月13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、3月5日(水)までにお申込み下さい。
3月7日(金)までに結果をご連絡いたします。

ゲームサロン

日 程：3月19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、さあ、大きく振りかぶって!

アレンジ工作とカードゲーム

要予約

日 程：3月26日(水)

時 間：14:00～15:00

定 員：6名

参加費：無料



東京家政学院高校の学生が考えた、紙コップや紙皿などを使った工作やトランプなどのカードゲームをします。
お気軽にご参加ください。

手芸タイム

要予約

日 程：3月27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

日 程：毎週水曜日・金曜日

時 間：13:00～16:00

参加費：無料



■12日(水)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。



健康ネイルサロン

要予約

日 程：3月5日(水)

時 間：①13:30～②14:00～

③14:30～④15:00～

定 員：各回1名/30分

参加費：200円

おしゃべりを楽しみながら、指先や手のケアをします。爪磨きやネイルなど、当日にメニューを選んでいただきます。



注目! 健康長寿のヒケツ!

要予約

日 程：3月12日(水)

時 間：13:30～14:30

定 員：10名

参加費：無料



健康長寿のために「血圧」について学んでみませんか? 講師は区内で子育て中の看護師さんです。お気軽にご参加ください。

ペーパークイリング

要予約

日 程：3月14日(金)

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わって作る立体的なペーパーアートです。今回は「桜」をテーマに作ります。

ふくし出張相談

要予約

日 程：3月19日(水)

時 間：①13:30～②14:15～

③15:00～

定 員：各回2名/30分

場 所：相談室



暮らしの中の困りごとや心配ごとなど、お聞かせください。CSW(社協職員)と一緒に考え、解決に向けてサポートします。

ミシンの時間

要予約

日 程：3月21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。 ※糸・ボビンは各自ご持参ください。

NEW 耳つぼセルフケア

要予約

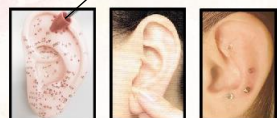
日 程：3月28日(金)

時 間：13:30～14:30

定 員：6組

参加費：無料

耳つぼ図



耳には心と体を調整するスイッチが約400ほどあると言われています。耳つぼを使って免疫サポートをしましょう。

囲碁サロン

日 程：3月5日(水) 14日(金)

19日(水) 28日(金)

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

[とき] 火・木曜日 13時～16時 (祝日除く)

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

※20日(木)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。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。



フ
リ
ー
タ
イ
ム

囲碁サロン

日 程：3月13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：3月18日(火)

時 間：13:30～15:30

定 員：7名

参加費：100円



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月は葛飾北斎の模写をします。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：3月27日(木)

時 間：13:30～15:00

定 員：6名

参加費：無料



ゲーム機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♪

切手整理サロン

日 程：毎週火・木曜日

時 間：13:30～15:30

定 員：なし

参加費：無料



使用済み切手の周りをはさみで切って整える作業です。初めての方もお気軽にご参加ください。(使用済み切手の回収もおこなっています。)

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。

ふれあいいきいきサロンヒルフェ

10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

12日(水) 14時～15時

参加費：300円 申込不要・入退室自由

2025 弥生お茶会を開催します。

講師：裏千家平井宗智

会場：こもれび千桜1階千桜ホール(神田東松下町2-1)

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

18日(火) 14時～15時

参加費：300円 申込不要・入退室自由

春風るるんフルート&オーボエコンサート

演奏者：福地氏 高梨氏

会場：こもれび千桜1階千桜ホール(神田東松下町2-1)

問合せ：6265-6522（ちよだ社協 地域サポート係）

四季の会

13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

21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7年2月10日時点のものです。



3月のサロン



ふれあいサロン♡ランプの灯

5日(水) 10時30分～12時

参加費：200円

地域の情報や困りごとなどを話せる気軽な茶話会です。
口腔ケアに関する相談やトレーニングも実施しています。
(介護者や介護を終えた方も歓迎です)

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！

18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

3月はお休みです。

(基本、第3木曜日 13時30分～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：090-3878-0196 (申込担当)

新

日本語カフェ Swan face to face

5日(水) 19時～20時

外国人と、日本語で交流しよう

会場：かがやきプラザ4階 ボランティアサロン

(九段南1-6-10)

問合せ：swanchiyoda@gmail.com (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

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

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：6265-6522（ちよだ社協 地域サポート係）

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

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・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

会場：万世橋区民館 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

手作りカバーが完成! @アキバ

サロンの倉庫で眠っていた毛糸の四角いモチーフが仕切り板のカバーとして生まれ変わりました。編み物の得意な利用者の方が一つひとつモチーフをつなぎ、仕切り板からずり落ちないように工夫もされている素敵能力です。アキバのサロンにまた一つ毛糸の作品が加わり、雰囲気により明るくなった気がします。協力してくださった皆さん、ありがとうございました。



スマホちょっと相談 @一番町

一番町サロンでは月に2回ボランティアの方によるスマホ操作の個別相談を行っています。気になることがありましたら、利用してみてください。

2年くらい前から利用しています。いつも親身になって教えてくれ、くり返し習っていくうちにスマホの操作にも慣れてきました。だんだんと身についてきて嬉しです。



Yさん

おいせ

フレスレットを作ろう

【日時】3/21日(金)

14:00-15:00

【場所】一番町みんなのサロン

【定員】15名

【参加費】無料



東京家政学院高校の生徒の皆さんによる企画です。ぜひご参加ください!



はあとサロンやふれあいサロンの活動場所である三崎町のフロアをクリーニングしました。掃除をすると心もすっきりします。

利用者の皆さんには、いつもキレイに使っていただきありがとうございます。これからもよろしくお願いします。

サロンのフロア美化 @三崎町

サロンクイズ!

ある	なし
カン	ピン
ケーキ	ジュース
粉	汁
フライ	てんぷら

あるなし問題
左図の法則を
教えてください



正解者にはミニプレゼントを。
サロン開室中に、職員にこっそり伝えてね。

編集後記

三寒四温のこの頃、いかがお過ごしですか? 3月、サロンではいろいろなプログラムが開催される予定です。これらのプログラムの多くは、地域の方々の「やってみたい」という声から企画が生まれ、その皆さんが企画ボランティアとして活動しています。企画ボランティアは、普段からサロン以外でも活動をしている方や、利用者としてサロンに参加していて、初めて活動する方などさまざま。いつでも参加し、活動できるサロンです。ぜひお立ち寄りください。

(高橋)



ちよだ杜協 サロンMAP

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
（神田公園区民館）
- ③ふれあいサロン万世
（万世橋区民館）
- 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）
- ⑥日本語カフェSwan face
to face（かがやきプラザ）

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

3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)

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・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：03-6265-6522
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
3	4	5	6	7	8	9
フリータイム	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	健康ネイル 囲碁サロン フリータイム	フリータイム	フリータイム		
10	11	12	13	14	15	16
フリータイム	★手話ふれあい会	フリータイム	健康教室	フリータイム		
	フリータイム	★健康長寿のヒケツ	囲碁サロン フリータイム	ペーパークイリング 囲碁サロン フリータイム		
17	18	19	20	21	22	23
スマホちょこっと相談 フリータイム	スマホちょこっと相談 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	春分の日	フリータイム プレスレットを作ろう		
	絵手紙づくり フリータイム	ふくし出張相談 囲碁サロン フリータイム		ミシンの時間 フリータイム		
24	25	26	27	28	29	30
フリータイム	健康相談 フリータイム	工作とカードゲーム フリータイム	手芸タイム	入浴剤づくり フリータイム		
	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	耳つぼセルフケア 囲碁サロン フリータイム		
31						
フリータイム						