

♡ みんなの居場所 ♪

# サロンだより 4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」等の地域の居場所情報を毎月お届け！



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

**3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



大人も子どもも



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 ※29日(火)は祝日のためお休み

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：4月4日(金) 8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。

## ヘルマンハーフ演奏会 要予約

日程：4月11日(金)  
 時間：13:30～14:00  
 定員：10名  
 参加費：無料



ヘルマンハーフの優しい音色を楽しみましょう♪  
 希望者の方は最後に体験もできます。

## 囲碁サロン～入門編～ 要予約

日程：4月18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!

## 東京家政学院高校による 折り紙ワークショップ 要予約

日程：4月18日(金)  
 時間：14:00～15:00  
 定員：8名  
 参加費：無料



簡単な折り紙から少し難しい折り紙まで、生徒と一緒に  
 お話ししながら楽しみましょう!

## 健康相談と血圧測定

日程：4月22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。

## 東京家政学院高校による カードゲームを楽しもう 要予約

日程：4月25日(金)  
 時間：14:00～15:00  
 定員：8名  
 参加費：無料



トランプ等のおなじみのゲームからいろいろなカードゲームまで、生徒といっしょに楽しみましょう!

# 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

フ  
リ  
ー  
タ  
イ  
ム



**ご予約なしで利用できます!**



※2日(水)・7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)、14日(月)、16日(水)  
 21日(月)、23日(水)、28日(月)、30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。



## あんぱんぬり絵

日 程：4月3日(木)  
 時 間：13:30~15:00  
 定 員：7名  
 参加費：無料



4月4日は「あんぱんの日」。  
 みんなでお話を楽しみながら、色々なパンの絵に色をつけていきましょう!

## 健康教室

要予約

日 程：4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、4月2日(水)までにお申込み下さい。  
 4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：4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、さあ、大きく振りかぶって!

## 手芸タイム

要予約

日 程：4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

※9日(水)のフリータイムは、14:45で終了します。  
 ※30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。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。



## エスコートストレッチ&区歌ダンス 要予約

日程：4月9日(水)  
 時間：15:00～15:45  
 定員：10名  
 参加費：無料

一緒に  
 からだを  
 動かしま  
 しょう



エスコートストレッチは、お子さまからご高齢の方まで気軽  
 に楽しめるエスコートダンスとストレッチを組み合わせた運  
 動です。心も身体もリラックスしましょう!

## スマホちょっと相談 要予約

日程：4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 数学の千カラを発見しよう 要予約

日程：4月23日(水)  
 時間：13:30～14:30  
 定員：8名  
 参加費：無料

※当日参加もOKですが  
 なるべくお申込みをお願いします。



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「スポーツと数学」です。

## カラオケサロン

日程：4月30日(水)  
 時間：13:30～15:00  
 定員：5名  
 参加費：無料



ゲーム機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!

## 囲碁サロン

日程：4月2日(水) | 11日(金)  
 16日(水) | 25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。

## 切手整理

日程：毎週水・金曜日  
 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。)

# 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)

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

※29日(火)は祝日のためお休みです

ちょっとしたおやつや  
お飲み物をご用意しています。



予約不要でご利用いただけます。過ごし方は人それぞれ。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。

## 囲碁サロン

日程：4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：4月15日(火)

時間：13:30～15:30

定員：7名

参加費：100円



墨と顔彩を使って仕上げます。ボランティアさんが丁寧に教えてくれるので、初めてでも安心です。4月は折り紙で「やっこさん」「鯉」を作ります。

## 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。

## 重要なお知らせ

4月22日(火)、24日(木)

5月1日(木)、8日(木)、

13日(火)、15日(木)

は神田神社本祭礼の準備等により  
和泉会館の使用ができません。

上記日程については、

**ものづくり館byYKK(4階)**

に場所を移して和泉はあとサロンを行います。**※飲食はできません**



入口はこちら!



ものづくり館 by YKK

〒101-0024

神田和泉町1-1 YKK和泉ビル

\*和泉サロンより徒歩1分

※ものづくり館byYKKまで行き方は9ページをご覧ください。

## 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) 10時～11時30分

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

4月からの新生活！脳トレで健康寿命を延ばそう！

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

15日(火) 14時～15時

参加費：300円 申込不要・入退室自由

母の日にぴったりな折り紙でカーネーションづくりを実施します。

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

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7年3月7日時点のものです。

# 4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!

15日(火) 13時30分~14時30分  
参加費: 100円 定員: 6名

温かい日本茶と和菓子をご用意し、お待ちしております♪

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 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)

## 日本語カフェ Swan face to face

2日(水) 19時~20時

外国人と日本語で会話をしながら、外国を身近に感じてみよう。

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

# 4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：麴町区民館（麴町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2・4木曜日

②リモート体操：第1・3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

## 乳幼児のための応急手当@アキバ

2月26日(水)アキバみんなのサロンにて

「乳幼児のための応急手当」が行われました。子育て世帯の方々が多く参加し、中には1カ月の赤ちゃんを連れて参加された家族もありました。

いざ、という時のために、皆さん熱心に受講していました。

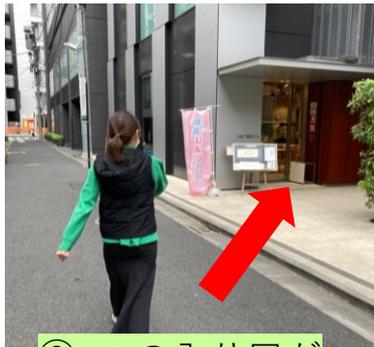
## オリジナル缶バッジ作り@和泉

第一学院高校の生徒や、ワテラスの学生と参加者の皆さんで「オリジナル缶バッジ」を作りました！

使用済み切手を活用して作成したので、世界に一つのかわいい缶バッジが作れました。



**和泉サロン 4月22日～5月15日まで使用するYKKまでの行き方をご紹介します！**



③YKKの入り口が見えてきます  
こちらの4階です



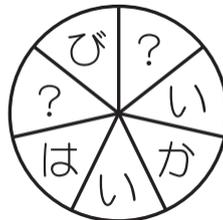
茶色い表示板が目印！

②YKKの表示板を左折



①タバコ屋さんの前を通り、先へ進みます

## サロンクイズ！



ヒント

- ①夏
- ②?と?は違う文字

「？」に文字を入れ、ある文字から時計回りに一周すると単語ができる。それは何か。

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

少しずつ暖かくなり、過ごしやすい季節になってきました。

この時期の果物といえばやはり「いちご」。いちごが好きな私は現在、いちご狩りに行くのが悩んでいます。練乳をたっぷりかけてお腹いっぱいになるまで食べるのが幸せです。日々の生活の中から小さな「幸せ」を見つけ、増やしていけるようにしていきたいですね。

皆さまの幸せなこともぜひ教えてください。サロンでお待ちしています。(千葉)



# ちよだ社協 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/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

# 4月

## サロン★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
	1	2	3	4	5	6
	フリータイム		あんぱんぬり絵 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	フリータイム	フリータイム		
7	8	9	10	11	12	13
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	健康教室	★ヘルマンハーブ 演奏会		
	フリータイム	フリータイム エスコートストレッチ	囲碁サロン フリータイム	囲碁サロン スマホちょこっと相談 フリータイム		
14	15	16	17	18	19	20
フリータイム	フリータイム	フリータイム		囲碁入門 折り紙ワークショップ フリータイム		
	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	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	カードゲーム フリータイム		
	フリータイム (YKK)	数学カフェ フリータイム	フリータイム (YKK)	囲碁サロン フリータイム		
28	29	30				
フリータイム	昭和の日	フリータイム				
		★カラオケサロン				