

♡ みんなの居場所 ♪

サロンだより 5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

4月25日(金)
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 ※6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。

スマホちょこっと相談

要予約

日程：5月2日(金) 13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。

手話ふれあい会

要予約

日程：5月13日(火)

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♪

囲碁サロン～入門編～

要予約

日程：5月9日(金) 23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!

せっけんデコパージュ

要予約

日程：5月16日(金)

時間：13:30～15:30

定員：10名

参加費：200円



石けんにドイツペーパーナプキンをデコパージュします。壁に飾っても洗面台に置いても華やかで素敵です。最後はお茶をして楽しみましょう♪

レコード鑑賞会

日程：5月20日(火)

時間：14:00～15:00

参加費：無料

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。

健康相談と血圧測定

日程：5月27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 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！



※7日(水)15日(木)はふれあいサロン開室、5日(木)は祝日のためお休み

日程：1日(木)12日(月)14日(水)19日(月)21日(水)
26日(月)28日(水)29日(木)

時間：13:00～16:00

参加費：無料

5月28日(水)14:00～15:00
「ゲームサロン」



フリータイム

健康教室

要予約

日程：5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。

※抽選で決定します。

参加希望の方は、4月30日(水)までにお申込み下さい。
5月2日(金)までに結果をご連絡いたします。

東京家政学院高校による わくわくレク

要予約

日程：5月14日(水)
時間：14:00～15:00
定員：7名
参加費：無料



東京家政学院高校の学生と一緒に、頭を使ういろいろなゲームを楽しみましょう!お気軽にご参加ください。

NEW

アキバで人気のプログラムが三崎町で初開催!

健康ネイルサロン

要予約

日程：5月21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。

手芸タイム

要予約

日程：5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。



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。

東京家政学院高校による 楽しく脳トレ!

要予約

日 程：5月7日(水)
時 間：14:00～15:00
定 員：10名
参加費：無料



東京家政学院高校の生徒の皆さんと一緒にゲームをしながら脳を活性化!頭を柔らかく、元気にしていきましょう。

ミシンの時間

要予約

日 程：5月16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。

耳つぼセルフケア

要予約

日 程：5月23日(金)
時 間：13:30～14:30
定 員：6名
参加費：無料



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。

NEW

健康相談と血圧測定

日 程：5月30日(金)
時 間：13:30～15:00
参加費：無料



ベストリハ訪問看護ステーション御茶ノ水の看護師さんが、血圧、体重などの測定を行います。日頃、気になっている体調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。

囲碁サロン

日 程：5月9日(金)14日(水)
23日(金)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。

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

※6日(火)は祝日のためお休みです



ちょっとしたやお菓子や
お飲み物をご用意しています。
※ものづくり館byYKKでの飲み物の
提供はありません。

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。

絵手紙づくり

要予約

日 程：5月20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。
5月は宮沢賢治の詩(アメニモマケズ)に絵をつけます。

囲碁サロン

日 程：5月22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。

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

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、

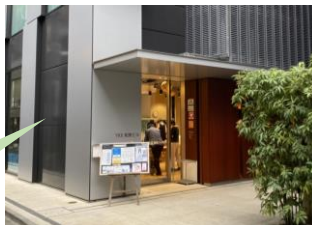
ものづくり館byYKK(4階)

に場所を移して和泉はあとサロンを行います。

※ペットボトル・水筒のみ利用できます。
通常の飲み物の提供はありません。



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

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。

5月の 居場所型ふれあいサロン



ふれあいサロン♡ランプの灯

7日(水) 10時30分～12時

参加費：200円 要申込み

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)

ふれあいいきいきサロンヒルフェ

19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

14日(水) 14時～15時

参加費：300円 申込不要・入退室自由

簡単折り紙! とけいそうボックス

会場：こもれび千桜1階千桜ホール(神田東松下町2-2-1)

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

20日(火) 14時～15時

参加費：300円 申込不要・入退室自由

簡単脳トレ! 脳トレで健康長寿!

会場：こもれび千桜1階千桜ホール(神田東松下町2-2-1)

問合せ：6265-6522(ちよだ社協 地域サポート係)

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

5月はお休み

(通常、第3金曜日に活動しています)

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)

◎居場所型・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

日本茶サロン チャチャ庵！

活動を休止します

問合せ：6265-6522 (ちよだ社協 地域サポート係)

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)

日本語カフェ Swan face to face

7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)

掲載しているふれあいサロンの情報は
令和7年4月11日時点のものです。

地域情報

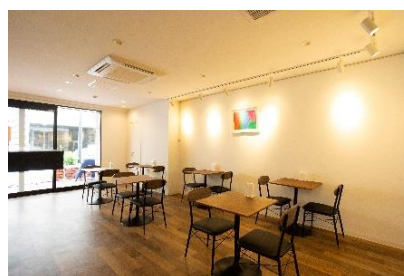
千代田区内の気軽に立ち寄れるスポットをご紹介します。

ちよだんごカフェ ～だんごを囲んで人と地域と社会がつながる 温かなコミュニティスペース～



「ちよだんごカフェ」は、日本の伝統文化に根ざしただんごと共に、笑顔が広がるひとときを提供します。カフェを運営する千代田区立障害者福祉センターえみふるでは、日頃より障がいのあるなしにかかわらず地域のさまざまな人を呼び込み多世代交流を含めたふれあいを推進しています。

地域活動を応援する場として、一部時間帯に店舗客席スペースを貸し出し、活動の拠点としてもご活用いただけます。地域の方々が気軽に集い、交流し、新たなつながりを生み出す場所として、皆さまをお迎えします。ぜひ「ちよだんごカフェ」で、心温まる時間をお過ごしください。



メニュー

だんご 1本180円(税込み)

お茶 1杯310円(税込み)

そのほか、コーヒーやジュースなどもあります

住所：千代田区平河町2丁目3-10 ライオンズ
マンション平河町110(1階)
東京メトロ「半蔵門駅」2番出口 徒歩5分
問合せ：070-5570-6406
営業日：月曜日から金曜日(祝日休み)
営業時間：12:00～18:00 (LO17:30)

5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：こもれび干桜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（講師の指導あり）
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3・5木曜日
②リモート体操：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

プレスレットづくり@一番町

東京家政学院高校の生徒さんが企画をした、プレスレットづくりを行いました。当日は様々な年代の方が参加し、和気あいあいとした和やかな雰囲気印象的でした。完成したプレスレットはキラキラでとても素敵です。一人一人ちがった個性溢れるプレスレットができました☆



入浴剤作り@一番町

バスクリン株式会社による「入浴剤作り」が行われました。春休みということもあり、子どもたちも多く参加しました。

入浴剤に関わるクイズに答えたり、何種類もある香料の中から好きなものを選んで、オリジナルの入浴剤をつくるのは楽しかったですね♪
また近いうちに開催する予定です。お楽しみに！

写真で振り返る 入浴剤作り @一番町



皆で楽しく
作りました！



ありがとう！

5年間はあとサロンの担当として、皆様には大変お世話になりました。はあとサロンでは、多くの方との出会いがあり、様々なことを学ばせていただきました。

「サロンに来るのが楽しみ」「サロンを開けてくれてありがとう」と言ってもらえると、サロンをやっているとよかったなと思います。そして、サロンのなかで、参加者の皆さん同士が仲良くしている様子を見るのが好きでした。

サロンで学んだことを活かして、これからも頑張ります。たくさんの思い出をありがとうございました。

また会う日までお元気で♪

小池桃子

サロンクイズ！

Q これはなんでしょう？

春 夏 冬

A 勉強 B 商売 C 運動

理由もお答えください！

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

先日、エジプト料理を食べにいきました。エジプト料理は、地中海料理と中近東料理が融合した料理で、トマトや豆、魚などがよく使われています。今回は食べませんでした。が、鳩を食べるのも一般的とのこと。世界は広く、まだまだ知らないことがたくさんありますね。ちなみに、一緒に食へに行ったのは千葉さんと3月まで職員として勤務していた小池さんです。美味しい料理も相まって会話も弾み、思い出に残る食事会になりました。（高橋）



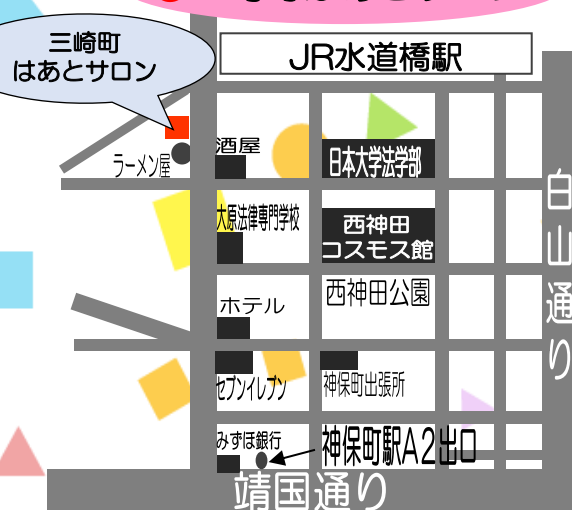
ちよだ杜協 サロンMAP

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（こもれび干桜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
（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）
- ④ ふれあいサロン・ココ／
ふれあいサロン・神田
（こもれび干桜）
- 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

5月

サロ★プログラムカレンダー



●開室時間：13時～16時

(金曜日の一曜日は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
			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 (YKK)	フリータイム		
5	6	7	8	9	10	11
こどもの日	振替休日		健康教室	囲碁入門 フリータイム		
		楽しく脳トレ！ フリータイム	フリータイム (YKK)	囲碁サロン フリータイム		
12	13	14	15	16	17	18
フリータイム	スマホちょこっと相談 ★手話ふれあい会	わくわくレク フリータイム		せっけんデコパージュ フリータイム		
	フリータイム (YKK)	囲碁サロン フリータイム	フリータイム (YKK)	ミシンの時間 フリータイム		
19	20	21	22	23	24	25
フリータイム	レコード鑑賞会 フリータイム	健康ネイルサロン フリータイム	手芸タイム	囲碁入門 フリータイム		
	絵手紙づくり 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 耳つぼセルフケア フリータイム		
26	27	28	29	30	31	
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	フリータイム	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	健康相談 フリータイム		