

♡ みんなの居場所 ♪

サロンだより 6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

5月23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



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

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。

スマホちよこっと相談 要予約

日程：6月6日(金) 10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：6月6日(金) 20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 ブレスレットを作ろう 要予約

日程：6月13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せんか?
簡単にできるので、誰でも参加できますよ◎

ふくし出張相談 要予約

日程：6月27日(金)
時間：①13:30～②14:15～
③15:00～
定員：各回2名/30分
参加費：無料



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。

健康相談と血圧測定

日程：6月24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!



フリータイム

※4日(水)19日(木)はふれあいサロン開室のためお休み

日程: 2日(月)5日(木)9日(月)11日(水)16日(月)
18日(水)23日(月)25日(水)30日(月)

時間: 13:00~16:00

参加費: 無料



6月18日(水)14:00~15:00

「ゲームサロン」

※この時間はWi-Fiが
使用できます。



注目!

東京歯科大学短期大学 口腔健康プログラム

かむカム歯ッピー!

要予約

日程: 6月2日(月)23日(月)

※両日参加のプログラムです。

時間: 14:30~15:30

定員: 7名

参加費: 無料



※空きがある場合は、当日参加もOKです。

個別にお口の機能や細菌数を測定し、その結果から
口腔体操や清掃のプログラムをご提案します。

※簡単なアンケート調査があります。

健康教室

要予約

日程: 6月12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、6月5日(木)までにお申込み下さい。
6月9日(月)までに結果をご連絡いたします。

ふくし出張相談

要予約

日程: 6月16日(月)

時間: ①10:30~②11:15~

③12:00~

定員: 各回2名/30分

参加費: 無料



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。



ふくし出張相談のため、早くから開室していま
すが、**サロン開始時間は13時~16時です。**

手芸タイム

要予約

日程: 6月26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。

※7月から手芸タイムはアキバみんなのサロンに
移行します

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。

ふくし出張相談

要予約

日程：6月4日(水)
 時間：①13:30～
 ②14:15～
 ③15:00～
 定員：各回2名/30分
 参加費：無料



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。

スマホちょっと相談

要予約

日程：6月13日(金)
 時間：①13:30～14:10
 ②14:10～14:50
 ③14:50～15:30
 定員：各回1名
 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 数学のチカラを発見しよう

要予約

日程：6月18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「**数学的に捉えたタイムマシン**」です。

東京歯科大学短期大学 口腔健康プログラム

注目! かむカム歯ッピー!

要予約

日程：6月20日(金)
 時間：14:00～15:00
 定員：10名
 参加費：無料



※空きがある場合は、当日参加もOKです。

個別にお口の機能や細菌数を測定し、その結果から口腔体操や清掃のプログラムをご提案します。

※2回連続のプログラムです。(2回目7/11(金))
 簡単なアンケート調査があります。

囲碁サロン

日程：6月4日(水) 13日(金)
 18日(水) 27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)

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

和泉サロンは
コチラの2階!!



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。



フリータイム

囲碁サロン

日 程：6月12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：6月17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? 6月は七夕人形を作ります。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。



ものづくり館 byYKK

4月後半～5月中旬は、
ものづくり館
byYKK (4階) で
サロンを行いました♪



つなぐま

ものづくり館 byYKKの
マスコット
キャラクター



7ロックス



切手整理

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。



6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

4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

9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

11日(水) 14時~15時

参加費: 300円 申込不要・入退室自由

初夏のお楽しみ落語会!

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

17日(火) 14時~15時

参加費: 300円 申込不要・入退室自由

涼風爽やかコンサート!

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

19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

20日(金) 13時30分~15時

参加費: 300円 定員: 10名

ティッシュカバーを作ります。

※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)

◎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

ふれあいサロンとは…

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。

日本語カフェ Swan face to face

4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）

さくらの会

19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）

**掲載しているふれあいサロンの情報は
令和7年5月9日時点のものです。**

地域情報

ふれあいサロンを深掘り！

現在、26団体がふれあいサロンとして区内で活動しています。ふれあいサロンには、交流・仲間づくりのための「居場所型」と、介護予防のための「介護予防型」の2種類があります。

居場所型	介護予防型
18団体	8団体

「居場所型」ふれあいサロンの内、9団体は子育て世帯向けに活動しています。団体ごとに、さまざまなテーマを通して住民同士の交流・見守りを行っています。

ピックアップ 四季の会

- 第3木曜日 14時～15時
- 旧今川中学校1階（鍛冶町2-4-2）



お花のアレンジメントや貼り絵、押し絵など、参加者の皆さんが季節を感じながら手先を使って簡単に楽しめるプログラムを企画しています。お茶菓子とおしゃべりを楽しむ時間もあります。お気軽にご参加ください。（代表：木崎さんより）

毎月のプログラムを楽しみにしています。これ（右上図）は、ちりめん生地を使った押し絵です。集中して作った後はお茶菓子をいただき、とても楽しい時間を過ごしています。

（参加者Fさんより）

6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リモート体操：第1・3木曜日
②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
いずれも13時30分～15時
会場：①オンライン②万世橋区民館 参加費：①500円/回 ②1000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

エスコートストレッチ@アキバ

エスコートダンス協会の野口さんによる「エスコートストレッチ」プログラムを開催しました。ペアになつてのびのびとストレッチ。この日は区歌にあわせてダンスもしました。音楽に合わせて身体を動かすと気持ちが良いですね。プログラム終了後は皆さんスッキリした様子でした。ご参加ありがとうございました。



折り紙ワークショップ@一番町

東京家政学院高校の生徒の皆さんによるプログラムを開催しました。折り紙で「ヒマワリ」「ツバキ」「クローバー」「カエル」などを作り、参加者からは、「難しそつだっだけれど、生徒の皆さんの教え方が丁寧で完成させることができました。」という感想が聞かれました。次回のプログラムもお楽しみに！



三崎町サロンから手芸タイム開催場所変更のお知らせ

毎月第4木曜日に三崎町はあとサロンでリボンレイづくりをしています。編み方や色の組み合わせによって、さまざまな作品に仕上がります。7月からは、アキバみんなのサロンに場所を移して開催予定です。お気軽にご参加ください。



サロン担当職員



川越 高橋 千葉

よくお願いします

- ①挑戦したいこと
- ②好きなご飯のお供

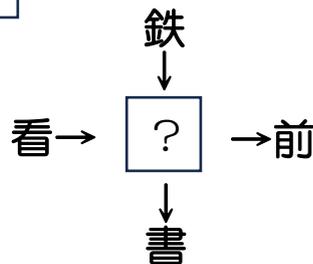
①登山を再開する
②なめ茸

①手品を覚える
②鶏そぼろ

①万博に行く
②祖母の手作りの辛味シソ

サロンクイズ!

Q [?]に入る漢字は何でしょう



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

大阪市の夢洲では、大阪・関西万博が開催されています。一九七〇年の大阪万博に行ったことがある方もいらっしゃると思います。国内外のさまざまな展示が見られるのは興味深いです。皆さんが注目しているものは何ですか？私は1周2kmの大屋根リングを歩いてみたいです。もう一つ、収集癖のある私はスタンプリーも気になっています。訪れた方はぜひお話を聞かせてください。(高橋)



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 (こもれび干桜1階)
- ⑥ ウォーキングの会 (富士見区民館)



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

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/ふれあい
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)

6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	7	8
かむカム歯ッピー! フリータイム	フリータイム		フリータイム	スマホちよこっと相談 囲碁入門 フリータイム		
	フリータイム	ふくし出張相談 囲碁サロン フリータイム	フリータイム	フリータイム		
9	10	11	12	13	14	15
フリータイム	スマホちよこっと相談 フリータイム	フリータイム	健康教室	プレスレットを作ろう 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	スマホちよこっと相談 囲碁サロン フリータイム		
16	17	18	19	20	21	22
ふくし出張相談 フリータイム	フリータイム	ゲームサロン フリータイム		囲碁入門 フリータイム		
	絵手紙づくり フリータイム	数学カフェ 囲碁サロン フリータイム	フリータイム	かむカム歯ッピー! フリータイム		
23	24	25	26	27	28	29
かむカム歯ッピー! 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	手芸タイム	ふくし出張相談 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		
30						
フリータイム						