

♡ みんなの居場所 ♪

サロンだより8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

7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



ネ人も子どもも



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。
まったりとお過ごしください。

囲碁サロン～入門編～

要予約

日程：8月1日(金) | 5日(金)
時間：13:15～14:15
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！

ふくし出張相談

要予約

日程：8月19日(火)
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。

NEW

スマホちょこっと相談

要予約

日程：8月8日(金) | 2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。

美しく見せる口紅の選び方

要予約

日程：8月26日(火)
時間：13:30～14:30
定員：7名
参加費：無料
持ち物：鏡やご自身の口紅、アクセサリー



皮膚から透けて見える静脈の青みや動脈の赤みを参考に、似合う口紅を選びます♪
ゴールドのアクセサリーが似合うのか、シルバーやプラチナのアクセサリーが似合うのかも確かめてみましょう♪

健康相談と血圧測定

日程：8月26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！



※6日(水)21日(木)はふれあいサロン開室、11日(月)は祝日のためお休み

日 程：4日(月)7日(木)13日(水)18日(月)20日(水)
25日(月)27(水)28日(木)

時 間：13:00～16:00

参加費：無料

8月20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。



フ
リ
ー
タ
イ
ム

健康教室

要予約

日 程：8月14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、8月6日(水)までにお申込み下さい。
8月12日(火)までに結果をご連絡いたします。

オリジナルせっけん作り

要予約

日 程：8月27日(水)

時 間：13:30～14:30

定 員：4名

参加費：無料



自分だけのオリジナルせっけん
作りを楽しみましょう！
好きな香りもつけられますよ◎

ふくし出張相談

要予約

日 程：8月18日(月)

時 間：①11:00～②11:45～

③12:30～

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。



お金の管理に
自信がない

町内に心配な
家庭がいる

子どものための
居場所が欲しい

地域に
知り合いがない



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。

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！

お弁当持ち込みOK!
飲食しながら一緒に交流しましょう。



日 程：毎週水曜日・金曜日
時 間：13:00～16:00
参加費：無料

※8月6日(水)13時30分～15時は
「はあとサロンボランティア養成講座」を開催します。
講座後にフリータイムがあります。

健康相談と血圧測定 8月29日(金)
13:30～15:30 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。



バスクリンpresents 入浴剤を作ろう

要予約

日 程：8月1日(金)
時 間：14:00～15:00
定 員：20名
参加費：無料



バスクリンの研究者の方による入浴剤の豆知識などの興味深いお話があります♪
オリジナルの入浴剤を一緒に作りましょう。

ふくし出張相談

要予約

日 程：8月8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。

手芸タイム

要予約

日 程：8月22日(金)
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。

スマホちょこっと相談

要予約

日 程：8月22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



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。

数学科カフェ 数学の千カラを発見しよう

要予約

日 程：8月27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「建築デザイン」です。

囲碁サロン

日 程：8月13日(水)15日(金)
20日(水)29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

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。



フリータイム内での ゆるゆるスマホ相談

日 程：8月5日 (火)

時 間：13:30～15:00

(フリータイム内)



第一学院高校の学生ボランティアさんによる
ちょっとしたスマホ相談を行います。
予約制ではなく、フリータイム内での相談となります。
日頃の使い方の疑問など、
楽しくお話ししながら操作について相談してみましょう。
※個人情報を扱う相談はお受けできない場合があります。

囲碁サロン

日 程：8月14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：8月19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？8月は「ピンやガラスでできた小物」を描きます。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。

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。

8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

※ 8月はお休みです

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

11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

※ 8月はお休みです

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

※ 8月はお休みです

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

※ 8月はお休みです

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

※ 8月はお休みです

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

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

6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

21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7月11日時点のものです。

地域情報

キャッシュレス決済とは？

買い物、飲食、電車の改札機など、生活の場でキャッシュレス決済が増えています。生活に役立つキャッシュレス決済について学びます。

講師：NPO法人自立化支援ネットワーク
理事長 長谷川 久之さん

会場：39base（サンキューベース）
※飯田橋駅下車徒歩2分

8/1金

10:00-11:30

操作は行いません

自分を輝かせる カラーコーディネート講座

自分にピッタリなカラーを見つけて
新たな自分を見つけませんか。

講師：(株)Jastter
代表取締役 大槻 由美さん

会場：千代田社協アキバ分室
※秋葉原駅下車徒歩3分

8/4月

14:00-15:30

身近な場所に、ふらっと来て、見て、
つながりができるリビングのような
場所です。

ふらっと
ちょび

スマートフォンを
お持ちの方が
対象

～みんなのセカンドリビング～



区内在住
60歳以上の方

漬物・発酵食品で腸活

漬物、ヨーグルト、チーズなどの発酵食品の
メリット、簡単にできるレシピなどを学びます。

講師：東京家政大学大学院
客員教授 宮尾 茂雄さん

会場：Co-Creation Labo平河町
※麴町駅下車徒歩3分

8/7木

14:00-15:30

自分でできるシニアヨガ

自宅でイスを使った誰でもできるヨガを
プロに教わります。

講師：日本シニアヨガ協会
代表理事 足立 由喜子さん

会場：39base
※飯田橋駅下車徒歩2分

8/19火

10:00-11:30



8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

体操：第2・4火曜日

10時～11時30分 参加費：200円/回

申込み：6265-6522（ちよだ社協 地域サポート係）

会場：富士見みらい館（富士見1-10-3）

リモート体操サロン

①リモート体操：第1・3・5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

数学カフェ@アキバみんなのサロン

2ヶ月に1回、アキバみんなのサロンでは「数学カフェ」を開催しています。

テーマは毎回数学に関する内容で、過去には「数学的にとらえたタイムマシン」「スポーツと数学」「音楽に数学あり」など、興味深いプログラムが開催されてきました。8月も開催します。



サロンで人気のブロックス

区内4ヶ所にあるサロンでは、ボードゲームの「ブロックス」が人気です。4色のブロックを順番に置いていき、最後に手元に残った数が少ない人の勝ちです。簡単そうで、実は奥の深いゲームを通して交流が生まれています。一度体験してみてください。



はあとサロンボランティア養成講座を行います♪

8月6日(水)のアキバサロン内で「はあとサロン養成講座」を行います。

サロンでは、これまで多くの学生がボランティア活動で関わってきました。今後また皆さんの学生に活動に参加していただきたい、という思いを込めて、現在活動中の学生をゲストに、活動のたのしさ、やりがい等を話していただきます！



▲制作ボランティアで花火を作成中...



▲学生の考えた脳トレにみんなで挑戦！



▲子どもたちと楽しくお話も♪

サロンクイズ！

Q.バラバラになっている文字を並び替えて2単語作りましょう

うおく
か
に
で
ぶ
み
フ
ム
ス

ヒント：「よ」は小文字

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

私の最近の楽しみは「バスツアー探し」です。果物をたくさん食べたくて、果物狩りができるバスツアーを検索している毎日を送っています。色々と調べている中で、面白い企画がたくさんあるのだと知りました。皆さんは今までにどんなバスツアーに参加したことがありますか。おすすめの場所もあれば知りたいです。

ぜひサロンへいらしときに教えてください。お待ちしております。(千葉)



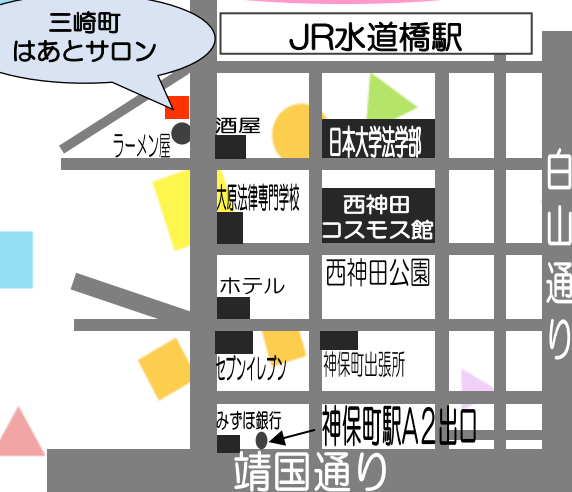
ちよだ杜協 サロンMAP

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）

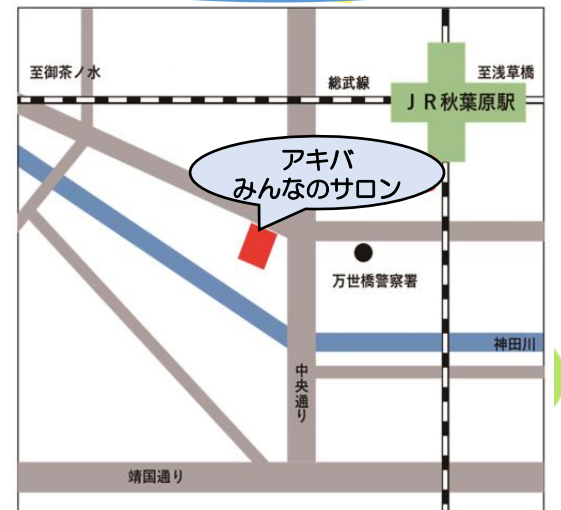


ふれあいサロン一覧

詳しい内容は6～7ページをご覧ください。

- ① さくらの会／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）

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

8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
				1	2	3
				囲碁入門 フリータイム		
				入浴剤を作ろう フリータイム		
4	5	6	7	8	9	10
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 フリータイム		
	学生ボランティアによる ゆるゆるスマホ相談 フリータイム	★ボランティア 養成講座	フリータイム	ふくし出張相談 フリータイム		
11	12	13	14	15	16	17
山の日	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	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	囲碁サロン フリータイム	囲碁サロン フリータイム		
18	19	20	21	22	23	24
ふくし出張相談 フリータイム	ふくし出張相談 フリータイム	ゲームサロン フリータイム		フリータイム		
	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	手芸タイム スマホちょこっと相談 フリータイム		
25	26	27	28	29	30	31
フリータイム	美しく見せる 口紅の選び方 健康相談 フリータイム	オリジナル せっけん作り フリータイム	フリータイム	フリータイム		
	フリータイム	数学カフェ フリータイム	フリータイム	囲碁サロン 健康相談 フリータイム		