

♡ みんなの居場所 ♪

サロンだより 9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

8月25日(月)
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

23日(火)は祝日のためお休み



夏場の食中毒の危険性を考慮し、市販品かつ個包装以外の食品をサロンに持ち込んでのおすそ分けはご遠慮ください。



9月26日(金)14:00～15:00

「レコード鑑賞会」があります♪

9月30日(火)13:00～15:00

「健康相談と血圧測定」があります♪

オスス*

特別ミニ講座 スマホに潜む危険

要予約

日程：9月2日(火)

時間：13:30～14:30 定員：10名

プログラム開始から4周年。今回は講座形式でお話します。

スマホちょこっと相談

要予約

日程：9月5日(金)

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

※個人情報扱う相談はお受けできない場合があります

囲碁サロン～入門編～

要予約

日程：9月5日(金) 19日(金)

時間：13:15～14:15

定員：2名

参加費：無料



全くの初心者にもテキストやビデオも使って13路盤で対局が出来るまでを教えます。脳トレにも有効で囲碁仲間が出来ます。

オスス*

せっけんデコパージュ

要予約

日程：9月12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♪

手話ふれあい会

要予約

日程：9月9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ましょう♪

ふくし出張相談

要予約

日程：9月30日(火)

時間：①13:30～②14:00～

③14:30～

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。解決に向けてサポートします。

聖明学占い

～あなたの人生の流れを見つける旅～

要予約

日程：9月16日(火)

時間：①13:30～13:50

②13:55～14:15

③14:20～14:40

定員：各回1名 参加費：無料

聖明学とは、人が生まれる前からこれからの流れを読み解く統計学です。今がどんな時期なのか、そして何を大切にすると良いのかがわかります。

自分らしく、安心して生きるためのヒントをお届けします♪

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！

お弁当持ち込みOK!
飲食しながら一緒に交流しましょう。



※3日(水)18日(木)はふれあいサロン開室、15日(月)は祝日のためお休み

日 程：1日(月)4日(木)8日(月)10日(水)17日(水)

22日(月)24日(水)25日(木)29日(月)

時 間：13:00～16:00

参加費：無料

夏場の食中毒の危険性を考慮し、市販品かつ個包装以外の食品をサロンに持ち込んでのおすそ分けはご遠慮ください。



フリータイム

健康教室

要予約

日 程：9月11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、9月4日(木)までにお申込み下さい。
9月8日(月)までに結果をご連絡いたします。

健康ネイルサロン

要予約

日 程：9月25日(木)

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。



ふくし出張相談

要予約

日 程：9月8日(月)

時 間：①11:30～②12:00～

③12:30～

定 員：各回2名/30分

参加費：無料



お金の管理に自信がない

自分の将来に漠然とした不安がある

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

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)が一緒に考え、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。

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



夏場の食中毒の危険性を考慮し、市販品かつ個包装以外の食品をサロンに持ち込んでのおすそ分けはご遠慮ください。

お弁当持ち込みOK!
飲食しながら一緒に交流しましょう。



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：9月3日(水)
時 間：①13:30～
②14:00～
③14:30～
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。

囲碁サロン

日 程：9月3日(水) 12日(金)
17日(水) 26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。

手形アートで木を描こう

日 程：9月10日(水)
時 間：13:30～15:00
定 員：10名
参加費：無料



木の幹をみんなの手形で色付けします！
みんなで楽しく手形アートしましょう♪

手芸タイム

要予約

日 程：9月12日(金)
時 間：13:30～15:00
定 員：6名
参加費：150円

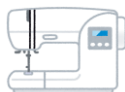


様々な色のリボンを編んで作る「リボンレイ」を一緒に作りましょう♪ ※当日は細めの針と糸をお持ちください。

ミシンの時間

要予約

日 程：9月19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・ボビン各自ご持参ください。

耳つぼセルフケア

要予約

日 程：9月26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。

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 ※23日(火)は祝日のためお休み



和泉サロンは
コチラの2階！！



夏場の食中毒の危険性を考慮し、市販品
かつ個包装以外の食品をサロンに持ち込
んでのおすそ分けはご遠慮ください。

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：9月11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お気軽に
ご参加ください。

絵手紙づくり

要予約

日 程：9月16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？
今月は「みちのくの仏さま」を描きます。ボランティア
が丁寧に教えてくれるので、初めての方も安心です。



フリータイムでは塗り絵をして過ごす方もいらっしゃいます。
塗り絵は、集中することで脳が活性化したり、心がリラックスしたりする効果があると言われています。
一緒に塗り絵を楽しみましょう♪

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。

9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

3日（水） 10時半～12時

参加費：200円 要申込

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

8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

10日（水）14時～15時

参加費：300円 申込不要・入退室自由
フルート演奏会「フルートと過ごす午後のハーモニー」
協力：福地さん

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

16日（火）14時～15時

参加費：300円 申込不要・入退室自由

紙コップに花を咲かせましょう

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）

四季の会

18日（木）14時～15時

参加費：300円 定員：10名

季節を感じられるモノの制作と茶話会を行います。

参加者の皆様には毎回好評です！

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

19日（金）13時半～15時

参加費：300円 定員：10名

※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

3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

18日（木） 13時30分～15時

参加費：100円 定員：6名

11月の展示に向けて作品作りをします。

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8月5日時点のものです。

地域情報



ふらっとちよだ～みんなのセカンドリビング～

記念すべき初回の昭和レトロなリビングを7月24日（木）に開催しました！参加者は懐かしいレコードが流れる空間で、クリームソーダを飲んだり、昔の写真を見ておしゃべりを楽しんだり、けん玉で遊んだりと様々な過ごし方で楽しんでいました。

好評のため今後第4木曜日午後13時30分から定期的な開催をします。

出入り自由ですので、ふらっとお立ち寄りください。

※お茶菓子は無料、クリームソーダは100円



9月の昭和レトロ

●9月25日（木）13：30～15：00

●Co-Creation LABO

（平河町1丁目4-3 平河町 伏見ビル 2F）

「昭和」をテーマにしたサロンを企画しました。おしゃれなレンタルスペースで昭和の音楽を聴きながらくつろげる空間です。お気軽にお越しください！



問合せ：03-6265-6522
地域サポート係

9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・水曜日

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

カラオケサロン@アキバ

ゲーム機を使ったカラオケで、集まった皆さんで順番に歌います。お腹の底から声を出して気分リフレッシュ★予約不要、不定期で開催していますので、プログラムを見かけた際は、ぜひお立ち寄りください！



手話ふれあい会@一番町

2か月に1回、一番町みんなのサロンでは「手話ふれあい会」を開催しています。天気や体調のことなど、日常会話でよく使う表現を中心に学んでいます。聴覚障害のある方々と普段から関わりをもつ永田さんが講師をします。「手話を覚えてみたいけれどきっかけがなかった」という方は、ぜひ一度参加してみてはいかがでしょうかでしょう。



一番町スマホちょっと相談の特別企画を開催します！

令和3年9月からスタートした一番町のスマホ相談プログラム。スマホの基本操作を中心に、ちょっとしたお悩みを個別にサポートしています。4周年を迎える今月は、個別相談のほかに、講座形式で知っておきたいスマホの知識をボランティアが解説します。正しく知って快適なスマホライフを送りましょう。詳しくは、2ページをご覧ください。



ありがとう！

退職のご挨拶

約5年間サロンの担当として皆様には大変お世話になりました。コロナ禍を乗り越え、参加者の皆さんが和気あいあいと交流している様子から、サロン運営に携わることができてとても良かったと感じます。たくさんの学びをありがとうございました。これからもサロンをよろしくお願いいたします！

高橋

サロンクイズ！

Q.下図は何と読むでしょう

玉玉玉玉玉

×



ヒント：×は掛け算の記号

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、高校天文部の生徒が主人公の映画を観ました。それぞれ別の学校に通う生徒たちが天体観測をきっかけにつながる物語です。登場人物の中には、もともと星が好きなのほかに、まったく興味なかったところから天体観測に夢中になっていく子もいました。何かに興味をもつきっかけはいろんな所に転がっているなと感じ、おもしろかったです。サロンでも皆さんの興味を刺激するさまざまなプログラムを企画しています。お気軽にご参加ください。（高橋）



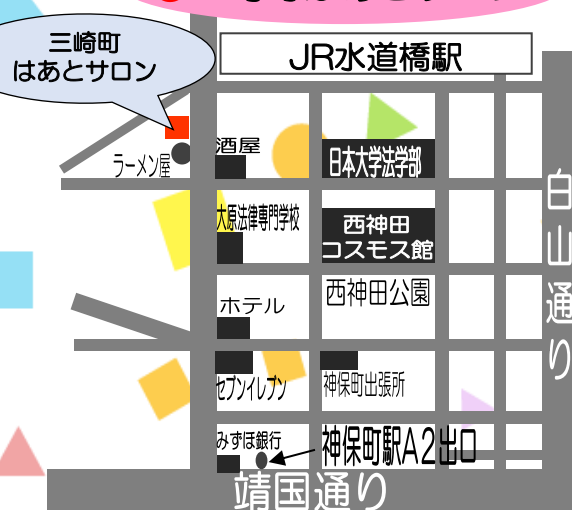
ちよだ杜協 サロンMAP

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

9月

サロ★プログラムカレンダー



●開室時間：13時～16時

(金曜日の一番組は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
フリータイム	特別ミニ講座 スマホに潜む危険 フリータイム		フリータイム	スマホちょっと相談 フリータイム 囲碁入門		
	フリータイム	囲碁サロン 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		
8	9	10	11	12	13	14
ふくし出張相談 フリータイム	手話ふれあい会 フリータイム	フリータイム	健康教室	せっけんデコパージュ フリータイム		
	フリータイム	手形アートで 木を描こう フリータイム	囲碁サロン フリータイム	手芸タイム 囲碁サロン フリータイム		
15	16	17	18	19	20	21
敬老の日	聖明学占い フリータイム	フリータイム		囲碁入門 フリータイム		
	絵手紙 フリータイム	囲碁サロン フリータイム	フリータイム	ミシンの時間 フリータイム		
22	23	24	25	26	27	28
フリータイム	秋分の日	フリータイム	健康ネイルサロン フリータイム	レコード鑑賞会 フリータイム		
		フリータイム	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		
29	30					
フリータイム	健康相談 ふくし出張相談 フリータイム					
	フリータイム					