

♡ みんなの居場所 ♪

サロンだより10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

9月25日(木)
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



予約不要でご利用いただけます。
ゆっくりとお過ごしてください。



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。

スマホちょこっと相談 要予約

日 程：10月3日（金）7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。

囲碁サロン～入門編～

日 程：10月3日（金）10日（金）
時 間：13：15～14：15
定 員：2名
参加費：無料



全くの初心者にテキストやビデオを使って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。

ふくし出張相談 要予約

日 程：10月24日（金）
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。

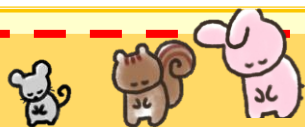
健康相談と血圧測定

日 程：10月28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。

改修工事にもなう サロン実施場所変更のお知らせ



一番町みんなのサロンが12月～来年の3月まで改修工事のため閉室することになりました。

＜改修工事期間＞令和7年12月～令和8年3月

＜工事期間中のサロン実施場所＞いきいきプラザ一番町1階左奥ギャラリースペース

なお、11月28（金）は工事や移動準備のため、休室となります。

ご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いいたします。

詳しくは9ページをご覧ください



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！

お弁当持ち込みOK!
飲食しながら一緒に交流しましょう。



※1日(水)16日(木)はふれあいサロン開室、13日(月)は祝日のためお休み

日 程：2日(木)6日(月)8日(水)15日(水)
20日(月)22日(水)23日(木)
27日(月)29日(水)30日(木)

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。

フ
リ
ー
タ
イ
ム

健康教室

要予約

日 程：10月9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、10月2日(木)までにお申込み下さい。
当選した方のみ10月6日(月)までにご連絡いたします。

NEW

足元から健康になろう！

要予約

日 程：10月23日(木)
時 間：13:30～14:30
定 員：5名
参加費：無料



正しい足のケアと足裏の体操を行います。

「足が疲れやすい」と感じている方におすすめです。

ふくし出張相談

要予約

日 程：10月20日(月)
時 間：①11:30～②12:00～
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)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。

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

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



切手整理の
活動もあります！

お弁当持ち込みOK！
飲食しながら
一緒に交流しましょう。



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：10月1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：10月1日(水)10日(金)
15日(水)31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。

スマホちょっと相談

要予約

日程：10月17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

数学の千カヲを発見しよう

要予約

日程：10月22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「先手と後手、どっちが有利？」です。

手芸タイム

要予約

日程：10月24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。

カラオケサロン

日程：10月29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！

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

フリータイム内での ゆるゆるスマホ相談

日 程：10月7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：10月9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：10月21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？
10月は「湯呑茶碗」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



10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

1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

13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

8日(水) 14時～15時

参加費：300円 申込不要・入退室自由

「折り紙でバラを作しましょう」

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

21日(火) 14時～15時

参加費：300円 申込不要・入退室自由

「新しい趣味を見つけよう!けん玉で広がる世界!」

協力：千代田かがやきけん玉会

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)

四季の会

16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)

◎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

1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

16日(木) 13時30分～15時

参加費：100円 定員：6名

はがきに絵を描い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9月5日時点のものです。

地域情報

10/16(木)
～OPEN～

みんなのサロン@ちよだんごカフェ

地域住民の方が気軽に集えるサロンです。
場所は、平河町にある「ちよだんごカフェ」
千代田区立障害者福祉センターえみふるの
地域コミュニティカフェをお借りします。

オープン：10/16(木) 10:00～12:00



ちよだんごカフェの
詳細はこちらから！



風ぐるま停留所
麴町ルート
⑨平河天満宮前

開室日：毎週月曜・木曜日 10:00～12:00 (祝日除く)

場所：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

対象：千代田区在住の方

料金：利用とサロン提供の飲み物は無料
(カフェ提供の飲食物は有料です)

問合せ：千代田区社会福祉協議会 地域サポート係

電話：03-6265-6522 Fax 03-3265-1902

Mail：chiiki@chiyoda-cosw.jp

※令和7年度の試行的事業です。

10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（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：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

※10月13日は祝日のためお休みです

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・4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・5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

ボランティア養成講座@アキバ

8月6日にアキバみんなのでボランティア養成講座を開催いたしました。

前半は、これまでサロンでボランティア活動を行っている大学生の中村さんによる「僕がボランティアを続ける理由」と題した質問形式のお話がありました。

後半はグループワークとしてサロンのプログラムをチームごとに考え、各チームからたくさん素敵なアイデアが出されました。

中村さんからは、ボランティアを長く続けるコツとして無理をしないこと、自分が活動を楽しむこと、どんなことでも自分の得意なことを活かすこと、という3つのメッセージが参加者の皆さんに送られました。あらためて、サロンは利用者・ボランティア・職員、みんなの協働で成り立っているのだと実感しました。

今回参加した学生の中には、ボランティア活動に興味を持ち、次の活動へとつながった方もいます。



発表者：中村さん

これからも、皆さんの居場所としてサロンをより良くしていけるよう、今回の講座を活かしていきます。

サロンクイズ!

Q. **?**に漢字1文字を入れて果物の名前を完成させてください♪

桜 **?**

* ヒント：小さくて2個セット？

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。



ゆるゆるスマホ相談@和泉

8月5日に和泉はあとサロンで、第一学院高校の学生さんによる「ゆるゆるスマホ相談」を行いました。

元々、月に一度、活動をしてきていましたが、「スマホの使い方をサポートすることのできる生徒がいるので、ボランティア活動として行いたい」という相談を受け、プログラムを実施しました。

当日は多世代交流も出て、賑やかで楽しい和泉サロンとなりました。

今後も定期的に行いますので、プログラムを見つけた際は、是非ご参加ください。



一番町サロン改修工事のお知らせ

このたび、一番町サロンの改修工事を行うこととなりました。利用者の皆さまにはご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

■改修工事期間：令和7年12月～令和8年3月

■工事に伴う閉館日：令和7年11月28日(金)

■改修工事期間のサロン開催場所：いきいきプラザ1階
ギャラリースペース



ギャラリースペース



あんしんセンターの手前にあります。

※12月2日(火)から
こちらが会場です。

正面入口向かって左奥

編集後記

秋といえば、スポーツの季節ですね。軽い運動を続けることで自律神経が整い、睡眠や集中力も高まります。

私は、この秋からウォーキングを日課にし、日々の景色を楽しみたいと思います。(川越)

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）

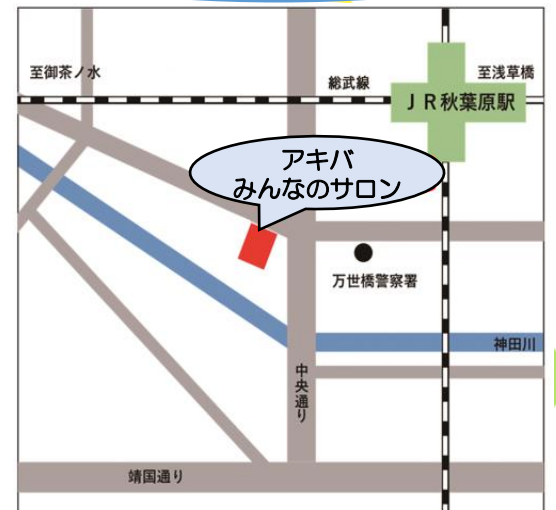


ふれあいサロン一覧

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



●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
			フリータイム	スマホちょこっと相談 囲碁入門 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		
6	7	8	9	10	11	12
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	囲碁入門 フリータイム		
	ゆるゆるスマホ相談 フリータイム	フリータイム	囲碁サロン フリータイム	囲碁サロン フリータイム		
13	14	15	16	17	18	19
スポーツの日	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	スマホちょこっと相談 フリータイム		
20	21	22	23	24	25	26
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	足元から 健康になろう フリータイム	ふくし出張相談 フリータイム		
	絵手紙づくり フリータイム	数学カフェ フリータイム	フリータイム	手芸タイム フリータイム		
27	28	29	30	31		
フリータイム	健康相談 フリータイム	フリータイム	フリータイム	フリータイム		
	フリータイム	★カラオケサロン	フリータイム	囲碁サロン フリータイム		