

♡ みんなの居場所 ♪

サロンだより 11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

10月24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

予約不要でご利用いただけます。ゆっくりとお過ごしください。

11月18日(火)14:15～15:00
「レコード鑑賞会」

11月25日(火)13:00～15:00
「健康相談と血圧測定」



スマホちょこっと相談 要予約

日程：11月4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～ 要予約

日程：11月7日(金)14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。

クリスマスの飾りづくり 要予約

日程：11月21日(金)
時間：13:30～15:30
定員：10名
参加費：200円



布や鎖で作る手作りクリスマスツリー!
プログラム終了後は、抹茶の会によるお抹茶のいただき方を一緒に学びましょう♪

ふくし出張相談 要予約

日程：11月4日(火)
時間：①13:30～②14:00～
③14:30～
定員：各回2名/30分
参加費：無料



NEW

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。2階の相談室を借りて実施します。

手話ふれあい会 要予約

日程：11月11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♪

美しく見せる口紅の選び方 要予約

日程：11月25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



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が似合うのか、シルバーやプラチナのアクセサリが似合うのかも確かめてみましょう♪

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開催場所が変更になります。

<改修工事期間>令和7年12月～令和8年3月

詳しくは9ページをご覧ください

<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

※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。

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！

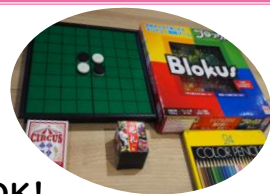
※5日(水)20日(木)はふれあいサロン開室、
3日(月)24日(月)は祝日のためお休み

日 程：6日(木)10日(月)12日(水)17日(月)19日(水)
26日(水)27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。



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

健康教室

要予約

日 程：11月13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、11月6日(木)までにお申込み下さい。

当選した方のみ11月10日(月)までにご連絡いたします。



ふくし出張相談

要予約

日 程：11月10日(月)

時 間：①11:30～②12:00～
③12:30～

定 員：各回2名/30分

参加費：無料



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。

NEW

オリジナル フォトフレーム作り

要予約

日 程：11月19日(木)

時 間：13:30～14:30

定 員：7名

参加費：無料

小さいカラフルなブロックやふわふわな綿をつけて自分だけのオリジナルフォトフレームを作りませんか？



秋の豆知識



イチョウは太古の地質時代から生きている化石植物のひとつ。起源は恐竜のいた時代よりももっと前で、約2億年前には世界的にたくさんの種類が分布していたと考えられています。しかしその後の様々な気候変動を経て、現在確認できる原種は中国で野生に生育する1種類のみ。それが古くに(鎌倉時代からそれ以前ともいわれ、諸説ある)日本に伝来し、日本各地に広まっていったそうですよ。



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!



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。

健康相談と血圧測定 11月28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。



ふくし出張相談

要予約

日 程：11月5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：11月5日(水)14日(金)
19日(水)26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。

健康ネイルサロン

要予約

日 程：11月5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。メニューは当日選んでいただきます。



ミシンの時間

要予約

日 程：11月21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



※糸・ボビン(金属は不可)は各自ご持参ください。

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。

特別ミニ講座 スマホに潜む危険

要予約

日程：11月7日(金)
時間：13:30～14:30 定員：10名

プログラム開始から4周年。一番町サロンで行った特別ミニ講座のアンコール講座をアキバで開催♪講座形式でお話します。

耳つぼセルフケア

要予約

日程：11月14日(金) 定員：6名
時間：13:30～14:30 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。

※抽選で決定します。

参加希望の方は、11月7日(金)までにお申込み下さい。
当選した方のみ11月11日(火)までにご連絡いたします。

手芸タイム

要予約

日 程：11月28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」を一緒に作しましょう♪ ※当日は細めの針と糸をお持ちください。

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(祝日除く)

13時～16時

ご予約なしで利用できます！

日程：毎週火曜日・木曜日、21日(金)
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。



和泉サロンは
コチラの2階！！



おしらせ

21日(金)開室します

和泉サロン×第一学院高等学校イベント開催！

21日(金)は金曜日ですが、和泉サロンを開室します！
当日は第一学院高等学校の文化祭のプログラム会場として、
和泉サロンを使用します。
いつものフリータイムとして、ボードゲームや切手整理な
どもできます。ぜひご来所ください。

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。

フリータイム内での ゆるゆるスマホ相談

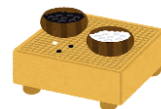
日程：11月4日(火)
時間：13:30～15:00
(フリータイム内)

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：11月13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：11月18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？11月は「好きな色の毛糸玉」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。)

フリータイム

ちよだのふれあいサロン



11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

5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）

ふれあいいいききサロンヒルフェ

10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

12日（水）14時～15時

参加費：300円 申込不要・入退室自由

歌で誤嚥防止「のどピコ体操」♪秋のお楽しみコンサート
協力：福地さん・安保さん

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

18日（火）14時～15時

参加費：300円 申込不要・入退室自由

実りの秋！脳も心も豊かにする

秋のわくわく脳トレサロン

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

20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

21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

5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

20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10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～

3回目の“昭和レトロなリビング”は9月25日（木）に開催しました！
参加者はこれまでと同様に昭和の懐かしい空間で、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、昔の遊びをしたりと様々な過ごし方で楽しんでいました。

11月も第4木曜日13時30分から開催の予定です。
全年齢対象で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



11月の昭和レトロサロン

●11月27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



11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：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

ウォーキング：第1火曜 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

スマホに潜む危険@一番町

9月2日(火)に一番町みんなのサロンにてスマホボランティアの小谷さんによる「特別ミニ講座 スマホに潜む危険」が行われました。スマホサロン開始から4周年を迎え、今回特別に開催されました。参加された方々はみな、熱心に耳を傾けており、質問もでたりと賑わいを見せていました。11月にはアキバみんなのサロンでも開催予定のため、気になる方はぜひ足をお運びください。

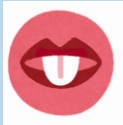
一番町みんなのサロンでは、スマホに関連するプログラムの他に、初心者から始められる「囲碁入門」や「レコード鑑賞会」、「聖明学占い」などたくさん魅力的なプログラムがあります。近くにお越しの際は、ぜひ立ち寄りください。



▲小谷さんのお話に耳を傾ける皆さん

サロンクイズ!

Q. 目だったら4
鼻だったら9
口だったら何になる?



*ヒント：口にはどんな機能がある？

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。



アキバみんなのサロンでは「ミシンの時間」が開催されています。ミシンの使用方法がよくわからない：そんな方でも大丈夫です。ミシンボランティアが隣で丁寧に教えてくださるので安心です。
縫いたいものがあつたけれど、家にミシンがなくてなかなかできなかった、そんな方がいらっしゃいましたら、ぜひお越しください。



▲ミシンを使用している様子

ミシンの時間@アキバ

編集後記

もう少して11月になります。皆さま、冬支度はもうされましたか。あっという間に寒くなると思いますので、時間を見つけて寒さ対策をしていきましょう。(千葉)



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、ご理解とご協力をお願いいたします。

■改修工事期間：令和7年12月～令和8年3月

■工事に伴う現在の場所での最終日：令和7年11月25日(火)

■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

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）

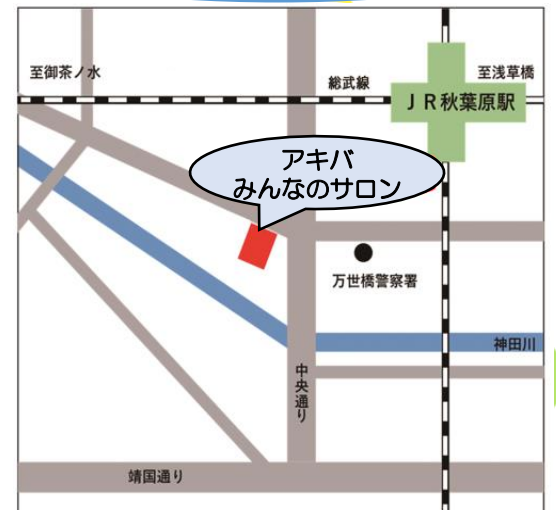


ふれあいサロン一覧

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

11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	4	5	6	7	8	9
文化の日	ふくし出張相談 スマホちょこっと相談 フリータイム		フリータイム	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	ふくし出張相談 囲碁サロン ネイルサロン フリータイム	フリータイム	★スマホに潜む 危険		
10	11	12	13	14	15	16
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	健康教室	囲碁入門 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	囲碁サロン 耳つぼセルフケア フリータイム		
17	18	19	20	21	22	23
フリータイム	レコード鑑賞会 フリータイム	フォトフレーム 作り フリータイム		クリスマスの飾り づくり 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	ミシンの時間 フリータイム		
				第一学園高校文化祭 特別プログラム		
24	25	26	27	28	29	30
勤労感謝の日 振替休日	美しく見せる口紅 の選び方 フリータイム	フリータイム	フリータイム	一番町サロン休室		
	健康相談 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 健康相談 フリータイム		