

♡ みんなの居場所 ♪

サロンだより 12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

11月25日(火)
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

■30日（火）は年末休業のためお休みです。

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。



いきいきプラザ一階の左奥
 にあるスペースになります



スマホちょこっと相談

要予約

日 程：12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



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：12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。

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
 <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
 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



健康相談と血圧測定

日 程：12月23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！

※3日(水)18日(木)はふれあいサロン開室、
 29日(月)31日(水)は年末のためお休み

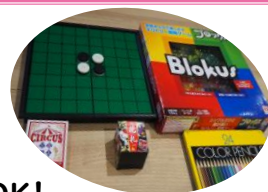
お弁当持ち込みOK!
 飲食しながら一緒に交流しましょう。

日 程：1日(月)4日(木)8日(月)10日(水)15日(月)
 17日(水)24日(水)25日(木)

時 間：13:00～16:00

参加費：無料 ■22日(月)はプログラム終了後にフリータイムあり

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：12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、12月3日(水)までにお申込み下さい。

当選した方のみ12月8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：12月15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。

冬のワクワクビンゴ

要予約

日 程：12月22日(月)
 時 間：13:30～15:00
 定 員：8名
 参加費：無料



クリスマスにビンゴをして盛り上がりましょう!

何が当たるかはおたのしみに★

※アキバか三崎町どちらか一方に申し込みをお願いします

冬の豆知識

日暮れが早い季節になりました。今年の冬至は12月22日(月)です。日本では、冬至の日に柚子を浮かべたお風呂に入る風習があります。厄払いと健康を願う昔からの風習です。

また、柚子の香りが血行を良くし、風邪予防や冷え性対策になると言われています。12月22日(月)の冬至の日には、温かいゆず湯に入り、寒い冬を乗り越えましょう。



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

■31日(水)は年末休業のためお休みです。

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。

初めての方も大歓迎です!!

12月19日(金)

13:30～15:30「編み物カフェ」

普段ご自宅で編み物をしている方、
気分を変えてサロンで編み物しませんか?
※編み針・編み棒・毛糸は各自ご持参ください。
練習用にサロンにも若干毛糸はあります。

切手整理の
活動もあります!

ふくし出張相談

要予約

日 程：12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：12月3日(水)5日(金)
12日(金)24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。

数学カフェ 数学のチカラを発見しよう

要予約

日 程：12月10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「セキュリティで活躍する数学」です。

スマホちょこっと相談

要予約

日 程：12月12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受け
できない場合があります。予約時にご相談ください。

クリスマスビンゴ大会

要予約

日 程：12月17日(水)
時 間：14:30～15:30
定 員：15名
参加費：無料



※三崎町かアキバのどちらか一方に
お申し込みをお願いします。

わくわくドキドキのビンゴ大会を開催します。
ビンゴの司会はサンタさん?!どんな景品が当たるか、
お楽しみに。奮ってご参加ください。

手芸タイム

要予約

日 程：12月26日(金)
時 間：13:30～15:00
定 員：8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。

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！

和泉サロンは
コチラの2階！！

日 程：毎週火曜日・木曜日
時 間：13：00～16：00
参加費：無料

■30日(火)は年末休業のためお休みです。

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。



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：12月9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：12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：12月23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？
12月は「年賀状づくり」をします。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



12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）

ふれあいいいききサロンヒルフェ

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

折り紙でクリスマスリースを製作します

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

16日（火）14時～15時

参加費：300円 申込不要・入退室自由

「冬薫るクリスマスコンサート」

演奏：Tre Passi（トレパシ）

ソプラノ：飯田映理子 二胡：寺岡拓士 ピアノ：高橋悠之輔

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

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

※ 12月はお休みです

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

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11月5日時点のものです。



ふらっとちよだ～みんなのセカンドリビング～

4回目の“昭和レトロなリビング”は10月23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。

12月は第4木曜日10時00分から開催の予定です。

※開催場所が「ちよだんごカフェ」に変更となります。

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



12月の昭和レトロサロン

●12月25日（木）10:00～11:30

●ちよだんごカフェ

（平河町2丁目3-10 ライオンズマンション平河町1階）

「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



12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

※30日はお休み

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：090-6014-7964（申込担当）

イーグルクラブ

毎週水曜日 10時～11時30分

※31日はお休み

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：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：500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：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：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

※29日はお休み

参加費：500円/月

会場：神保町区民館（神保町2-40）

申込：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

※30日はお休み

参加費：500円/月

会場：神保町区民館（神保町2-40）

申込：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：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リモート体験会：第1木曜日 ②リモート体操：第3木曜日

③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麴町区民館 ②オンライン ③万世橋区民館

参加費：①無料 ②500円/回 ③1000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

10月22日(水)にアキバみんなのサロンにて、数学カフェ@アキバみんなのサロンによる「数学のチカラを発見しよう」が開催されました。

数学カフェでは、コーヒーを飲みながら百マス計算やテーマに沿っておしゃべりをしていきます。今回は、「先手と後手、どちらが有利?」でした。チャットGPTを使い、参加者が興味を持っているゲームについて調べました。

数学カフェは、2カ月に一回、アキバみんなのサロンで開催しています。数学にまつわるテーマを題材にして、楽しくおしゃべりをしていきます。12月にも開催しますので、お気軽にご参加ください。

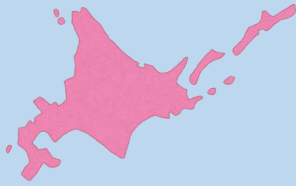
また、アキバみんなのサロンでは、囲碁サロンやスマホちょこっと相談、手芸タイム、ミシンの時間などのプログラムも開催しています。一度体験してみませんか?お待ちしています。



▲興味深い数学のお話に耳を傾ける皆さん

サロンクイズ!

Q. 北海道のまん中にあるものは何?



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。



サロンで人気のブロックス

区内のはあとサロンで人気のブロックスは、フランスの数学者でエンジニアであるベルナール・タビシアンによって考案されたボードゲームです。勝ち負けよりも、家族や友人と「一緒に考える」、「会話しながら進める」ことが楽しいゲームです。

また、ブロックスは、遊びながら脳トレができるゲームです。特に右脳(空間認識と前頭前野(思考・判断をバランスよく刺激するため、子どもから高齢者まで、脳の健康維持・発達に効果的だそうです。是非、参加してみてください。

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、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

編集後記

10月にサロンの担当として着任してから、もうすぐ2カ月になります。サロンでは、日々皆様の支え合いの気持ちを実感しています。近くにお越しの際は、お立ち寄りください(岸)



ちよだ サロン

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（こもれび千桜1階）
- ⑥ ウォーキングの会（富士見区民館）



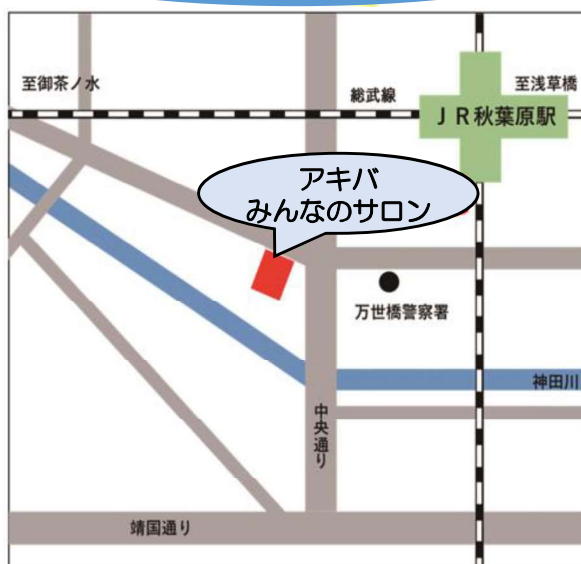
ふれあい
詳しい内容は6～7ページ

- 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）

三社協 MAP



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

サロナー一覧

ページをご覧ください。

- ④ふれあいサロン・ココ／
ふれあいサロン・神田
（こもれび千桜）
- 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）

12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
フリータイム	フリータイム		フリータイム	囲碁入門 スマホちょっと相談 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	囲碁サロン フリータイム		
8	9	10	11	12	13	14
フリータイム	フリータイム	フリータイム	健康教室	フリータイム		
	ゆるゆるスマホ相談 フリータイム	数学カフェ フリータイム	囲碁サロン フリータイム	スマホちょっと相談 囲碁サロン フリータイム		
15	16	17	18	19	20	21
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		囲碁入門 フリータイム		
	フリータイム	★クリスマス ビンゴ大会	フリータイム	編み物カフェ フリータイム		
22	23	24	25	26	27	28
★冬のワクワク ビンゴ	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		
	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 フリータイム		
29	30	31				

年末・年始休業(12/27～1/4)