

みんなの居場所

サロンだより1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！



大人も子どもも



みんなでつくり



プログラム参加の方へ
申込み開始日

12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

いまでチェック！

～「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

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）

■2日（金）は年始休業、16日（金）は会場の都合でお休みです。

会場はいきいきプラザ内の
下記3ヶ所になります



〈1階ギャラリースペース・ロビー〉



スマホちょこっと相談

要予約

日 程：1月6日（火）
場 所：1階ギャラリースペース
時 間：①13:20～14:00
②14:00～14:40
③14:40～15:20
定 員：各回1名



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ません場合があります。予約時にご相談ください。

囲碁サロン～入門編～

要予約

日 程：1月9日（金）
場 所：地下1階会議室
日 程：1月27日（火）
場 所：1階ギャラリースペース
時 間：13:15～14:15
定 員：2名



全て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。

お正月ワクワクビンゴ

要予約

日 程：1月20日（火）
場 所：1階ギャラリースペース
時 間：13:30～14:00
定員：15名 参加費：無料

新年あけの運試し！お楽しみイベントです♪



手話ふれあい会

要予約

日 程：1月30日（金）
場 所：ギャラリースペース
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♪

三崎町はあとサロン

フリータイム

[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！

※1日(木)7日(水)12日(月)15日(木)はお休みです

日 程：5日(月)14日(水)19日(月)21日(水)
22日(木)26日(月)28日(水)29日(木)

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。



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。



健康教室

要予約

日 程：1月8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26日(金)までにお申込み下さい。
当選した方のみ1月6日(火)までにご連絡いたします。

ふくし出張相談

要予約

日 程：1月19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

みんなで歌おう

日 程：1月26日(月)
時 間：13:30～15:00
定 員：8名
参加費：無料



歌詞カードをみながら、子どもの頃に流行っていた歌や童謡を歌います。子どもの頃の情景を思い浮かべ、昔なつかしい歌をみんなで歌いましょう！★

冬の豆知識

1月7日(水)は、「七草の日」です。春の七草を入れたお粥を食べ、無病息災を願う風習となっています。

「七草の日」は、「人日の節句」とも呼ばれ、古代中国の風習が平安時代に日本に伝わり、七草がゆが定着したそうです。

七草がゆは、セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロを使ったおかゆです。「七草の日」には七草がゆを食べて、お正月の胃の疲れを休めましょう。



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
■2日(金)は年始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：1月7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)が一緒に考え、解決に向けてサポートします。

囲碁サロン

日 程：1月9日(金)・14日(水)
21日(水)・30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。

手芸タイム

要予約

日 程：1月23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。

[住所] 外神田1-1-13 (万世橋出張所6階)
[対象] 区内在住の方などなたでも
[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

初めての方も大歓迎です!!

1月9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!

健康ネイルサロン

要予約

日 程：1月7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：1月16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。

カラオケサロン



日 程：1月28日(水)
時 間：13:30～15:00
定 員：15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

フリータイム

日 程：毎週火曜日・木曜日

時 間：13:00～16:00

参加費：無料

■1日(木)は年始休業のためお休みです。

予約不要でご利用いただけます。

お友達やボランティアとお話しをしたり、ボードゲームや塗り絵、脳トレなど過ごし方は人それぞれです。

切手整理サロンも開催しています。お気軽にお越しください。

新春bingo大会

要予約

日 程：1月15日(木)

時 間：13:30～14:30

定 員：10名

参加費：無料



わくわくドキドキのbingo大会を開催します。

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。

※一番町か和泉のどちらか一方にお申し込みをお願いします。

フリータイム内の ゆるゆるスマホ相談

日 程：1月22日(木)

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：1月8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：1月20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つてみませんか？1月は「おめでたい物」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。

耳つぼセルフケア

要予約

日 程：1月27日(火)

時 間：13:30～14:30

定 員：6名

参加費：無料

耳つぼ図



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。

※抽選で決定します。

参加希望の方は、1月20日(火)までにお申込み下さい。

当選した方のみ1月23日(金)までにご連絡いたします。



ちよだのふれあいサロン



1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月はお休みです。

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）

ふれあいきいきサロンヒルフェ

12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

14日（水）14時～15時

参加費：300円 申込不要・入退室自由

ぬくもりの箏 新年の調べ 演奏：金子展寛さん
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

20日（火）14時～15時

参加費：300円 申込不要・入退室自由

開運塗り絵 花結いアート
協力：セラピスト☆madoka(中谷円)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）

四季の会

15日（木）14時～15時

参加費：300円 定員：10名

季節を感じるかんたんなプログラム作成と茶菓子
をいただきながらのおしゃべりをします。
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

16日（金）13時30分～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

さくらの会

7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)

15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12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～

5回目の“昭和レトロなりビング”は11月27日（木）に開催しました！

毎回好評のクリームソーダを飲みながら、昔の千代田区内の写真を見て当時に思いを馳せ、参加者同士でお話をして交流を深めました。

これまでに参加された皆さまから頂いている声として、「クリームソーダを久しぶりに飲めた」「ゆっくりすることができた」など、思い思いの時間を過ごされていました。区民の方であればどなたでも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円となります。



1月の昭和レトロサロン

●1月22日（木）10:00～11:30

●ちよだんごカフェ

(平河町2-3-10 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)



1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ヶ月

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

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：麹町区民館（麹町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

※12日はお休みです

参加費：500円/月

会場：神保町区民館（神保町2-40）

申込：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：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

会場：富士見区民館（富士見1-6-7）

申込：6265-6522（ちよだ社協 地域サポート係）



リモート体操サロン

①リモート体操：第2・第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3・第5木曜日

いずれも13時30分～15時

※日程変更の可能性があります。詳しくはお問い合わせください

参加費：①500円/回 ②1,000円/回

会場：①オンライン ②万世橋区民館（外神田1-1-11）

申込：remote_taisou_salon@yahoo.co.jp / 090-2179-8986（申込担当）

サロンニュース

美しい見せる口紅の選び方@一番町

当日は、同じ白い服でも肌の色によって見え方が大きく異なることなど、色選びのポイントについて大変参考になるお話を伺いました。参加者の皆さん、自分に似合うアクセサリーや口紅の色を知ることができ、とても満足されました。今後も不定期で開催予定ですので、ブログラムを見かけた際はぜひご参加ください。

フォトフレーム作り @ 三崎町

当日は、おしゃべりを楽しみながら和やかな雰囲気の中、皆さんが思い思いに飾り付けを行い、個性あふれる素敵な作品が完成しました。



サロンクイズ！

Q. スキーやスノボが得意なとりって、どんな鳥？



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。



越しの際は、ぜひお立ち寄りください。



和泉はあと2階ではみんなでおしゃべり、4階では射的やすじわく、カラオケが行われ、世代を超えた交流が生まれました。和泉はあとサロンでは多世代交流プログラムを定期的に開催しています。

第一学院高等学校文化祭 特別プログラム@和泉

和泉はあとサロンは、第一学院高等学校の文化祭に会場を提供し、学生企画のスタンプラリー会場となりました。

今後も楽しいブログラムを開催していくまので、お近くにお越しの際は、ぜひお気軽にお立ち寄りください。

新年の幸せを願う伝統料理で、黒豆は「健康」、数の子は「子孫繁栄」、田作りは「豊作」を表します。

編集後記



皆さんは年末年始をいかがお過ごしでしょうか。師走は大掃除で忙たましく、年始は心新たに静かに過ごしたいものです。

お正月にはお節やお餅などが並びます。お節は

彩り豊かな料理に込められた願いを感じながら、皆さんにとって良い一年になりますようお祈りいたします。（川越）

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。

利用者の皆さん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

■改修工事期間中のサロン開催場所■

1階ギャラリースペース・ロビー・地下1階会議室

＜詳しくはP2のフリータイム内の写真を参照＞



ちよだ社協 サロンMAP



電車：半蔵門駅5番出口または
麹町駅5・6番出口から徒歩5分
風ぐるま：「いきいきプラザー一番町」下車
住所：一番町1-2(いきいきプラザー一番町1階)
開室時間：火 13時～16時
金 12時～16時 ※祝日除く



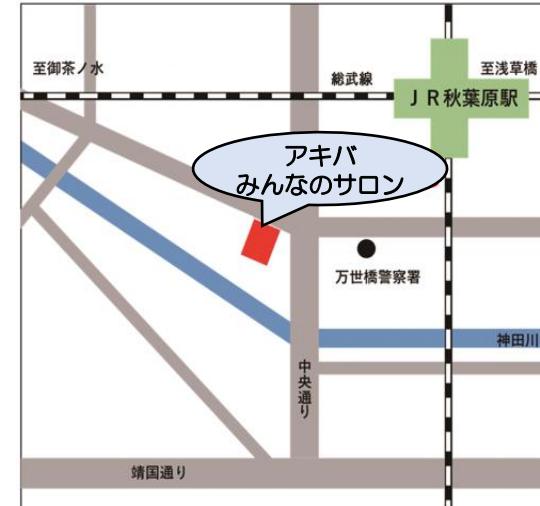
電車：JR水道橋駅西口から徒歩10分
地下鉄神保町駅A2出口から徒歩10分
風ぐるま：「西神田コスモス館」下車 徒歩2分
住所：神田三崎町3-1-17
(三崎町二交差点・ラーメン店並び)
開室時間：月・水・木 13時～16時 ※祝日除く

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(麹町区民館)
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)



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



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

1月

サロン★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)

●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

★：プログラム終了後
フリータイム

⌚：会議室での開催

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
年末・年始休業(12/27～1/4)						
5	6	7	8	9	10	11
フリータイム	スマホちょっと相談 フリータイム		健康教室	●団碁入門 ⌚フリータイム		
	フリータイム	ふくし出張相談 ネイルサロン フリータイム	団碁サロン フリータイム	団碁サロン 編み物カフェ フリータイム		
12	13	14	15	16	17	18
成人の日	フリータイム	フリータイム		一番町サロン休室	お休みになります	
	フリータイム	団碁サロン フリータイム	新春bingo大会 フリータイム	ミシンの時間 フリータイム		
19	20	21	22	23	24	25
ふくし出張相談 フリータイム	★お正月ワクワクbingo	フリータイム	フリータイム	レコード鑑賞会 ⌚フリータイム		
	絵手紙づくり フリータイム	団碁サロン フリータイム	ゆるゆるスマホ相談 フリータイム	手芸タイム フリータイム		
26	27	28	29	30	31	
みんなで歌おう フリータイム	団碁入門 健康相談 フリータイム	フリータイム	フリータイム	★手話ふれあい会		
	耳つぼセルフケア フリータイム	★カラオケサロン	フリータイム	団碁サロン フリータイム		