

みんなの居場所

サロンだより2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！



オイも子どもも



みんなでつくり



プログラム参加の方へ
申込み開始日
**1月26日(月)
朝9:00～**

予約が必要なプログラムは、
参加される**ご本人**が、
事前に予約をお願いいたします。

【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）

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：2月6日(金)10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：2月6日(金)20日(金)
場 所：1階ギャラリースペース
時 間：13:15～14:15
定 員：2名

多くの初心者にテキストやビデオを使って13路盤で対局ができるまでを目標とします。脳トレにも有効です。囲碁仲間ができます。



ますます

自分に似合う眉の書き方講座

要予約

日 程：2月17日(火)
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
持ち物：普段ご使用の眉ペンシル・卓上鏡

「眉の形で顔の印象は変わって見える」と言われています。自分に似合う眉を見つけてみませんか？
先生がいるので安心！眉を描くコツを教えてもらいましょう♪



※写真はイメージです

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

フリータイム

ご予約なしで利用できます！



※4日(水)・9日(木)はふれあいサロン開室のためお休み、
11日(水)・23日(月)は祝日のためお休みとなります。

日 程：2日(月)・5日(木)・9日(月)・16日(月)
18日(水)・25日(水)・26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、ご自由にお楽しみいただけます。

東京家政学院中高の生徒による bingo & カードゲーム

要予約

日 程：2月5日(木)
時 間：13:30～14:30
定 員：5名
参加費：無料



皆さんのが楽しんで頂けるよう
な企画を一生懸命考えてお
りますので、
奮ってご参加ください♪

東京家政学院中高の生徒と一緒にbingoやカードゲー
ムを楽しみましょう！

ふくし出張相談

要予約

日 程：2月9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。

健康教室

要予約

日 程：2月12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、2月5日(木)までにお申込み下さい。
当選した方のみ2月9日(月)までにご連絡いたします。

みんなで歌おう

日 程：2月16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、こどもの頃に流行っていた歌や
童謡を歌います。そ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！

アキバみんなのサロン

フリータイム

ご予約なしで利用できます！

※11日(水)は祝日のためお休みとなります。

日 程：毎週水曜日・金曜日
時 間：13:00～16:00
参加費：無料

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。



初めての方も大歓迎です!!

2月13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：2月4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。

数学カフェ 数学の千カラを発見しよう

要予約

日 程：2月6日(金)
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「ChatGPTなどのAI」です。

手芸タイム

要予約

日 程：2月25日(水)
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。

囲碁サロン

日 程：2月4日(水) 13日(金)
18日(水) 27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。

スマホちょこっと相談

要予約

日 程：2月18日(水)
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。

健康相談と血圧測定

日 程：2月27日(金)
時 間：13:30～14:30
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。お気軽に立ち
寄りください。

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)

フリータイム

「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。



フリータイム内の ゆるゆるスマホ相談

日 程：2月10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：2月12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：2月17日 (火)
時 間：13:30～15:30
定 員：7名
参加費：100円



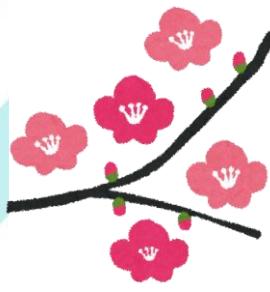
墨と顔彩を使って季節を感じる絵手紙を作ってみません
か？2月は「いろは文字」を描きます。ボランティアが丁寧
に教えてくれるので、初めてでも安心です。

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

2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

4日（水）10時30分～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）

ふれあいきいきサロンヒルフェ

9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

25日（水）14時～15時

参加費：300円 申込不要・入退室自由

11日は祝日のため、25日に開催します！

内容：折り紙で雛人形を折ります！

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）

四季の会

19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・神田

17日（火）14時～15時

参加費：300円 申込不要・入退室自由

春待つ息吹～フルートが運ぶ優しい風～
フルート演奏会 ゲスト：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）

ふれあいサロン万世

20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

4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)

19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8年1月5日時点のものです。



ふらっとちよだ～2月の開催のお知らせ～

ちよだんごカフェでの初めての開催となった“昭和レトロなリビング”は12月25日（木）に開催しました。好評頂いているクリームソーダを飲んでみたり、区内の昔の写真を見て当時に思いを寄せたり、あらたな空間の中で交流を深めました。

2月の「ふらっとちよだ」は睡眠のお悩みを共有し解決していく睡眠講座や、野球愛あふれるオーナーが仕切る居酒屋でプロ野球を語り合ったり、これまで同様に多彩なテーマや内容でお待ちしております。

お申し込みはこちらまで！⇒千代田区社会福祉協議会：地域サポート係(03-6265-6522)



2月の昭和レトロなリビング

●2月26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。地域に根差したカフェ空間で昭和を懐かしみながらくつろげる空間を作ります。

お気軽にお越しください！

※メロンソーダは100円となります

問合せ：地域サポート係 (03-6265-6522)



2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カ月

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

※11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：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

参加費：500円/月

※23日はお休み

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

①ウォーキング：第1火曜 ②体操：第2・4火曜日

10時～11時30分 参加費：200円/回

会場：①富士見みらい館（富士見1丁目10-3） ②富士見出張所（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1・第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、第4木曜日

いずれも13時30分～15時

参加費：①500円/回 ②1,000円/回

会場：①オンライン

②第2木曜：万世橋区民館（外神田1-1-11） 第4木曜：和泉橋区民館（神田佐久間町1-11-7）

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

サロンニュース

クリスマスビンゴ@アキバ

サンタクロースやトナカイ、クリスマスツリーに扮したちよだ企業ボランティア連絡会のボランティアによる「クリスマスビンゴ」が行われました。年末の運試しはいかがだったでしょうか。ハンドベルを使った演奏もあり、素敵な時間を過ごしました。参加者はお子さまから高齢者までと幅広く、賑わいを見せっていました。

和泉サロンの様子



▲和泉サロンでパシャリ



▲クリスマスビンゴの様子

サロンクイズ！

Q. 何を表している？

みきくけこ

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。



ビンゴは、1530年頃にイタリアで始まった「ル・ジオッコ・デル・ロト・ディタリア」というゲームに由来しています。その後、フランス「ル・ロト」として人気を博し、18世紀にはドイツに広まりました。1929年にニューヨークの玩具商エドワイン・ロウがこのゲームを商品化し、現在のビンゴとして知られるようになりました。ビンゴの名称は、ロウが勝利した際に「ビー！」と叫んだところから来ていぬじれれているようです。



「ビーハー」の由来って？

私はこの前、ふと「牛タンをお腹いっぱい食べたい！」と思い立ち、ネットでタンを丸々2本購入しました。YouTubeで捌き方や血管の抜き取り方、どの部位が何に使えるのかを学ぶのが楽しかったです。分厚い牛タンをたくさん食べることが出来て大満足でした。近々もう一本を捌いて家族にふるまおうと思います。皆さんの思い立つ何かした出来事もお聞きしてみたいですが、サロンでお待ちしております。（千葉）

編集後記



皆さん、牛タンはお好きですか？

一番町サロン改修工事のお知らせ

12月より、一番町サロンの改修工事を行っています。

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

②三崎町はあとサロン



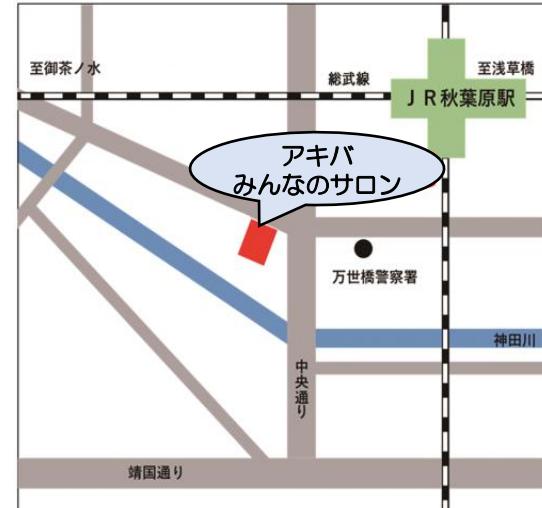
電車：JR水道橋駅西口から徒歩10分
地下鉄神保町駅A2出口から徒歩10分
風ぐるま：「西神田コスモス館」下車 徒歩2分
住所：神田三崎町3-1-17
(三崎町二交差点・ラーメン店並び)
開室時間：月・水・木 13時～16時 ※祝日除く

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（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

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

2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)

★：プログラム終了後
フリータイム

●：会議室での開催

●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、参加されるご本人が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
2	3	4	5	6	7	8
フリータイム	フリータイム		家政学院の生徒と一緒に bingo&カードゲーム フリータイム	囲碁入門 スマホちょこっと相談 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	数学カフェ フリータイム		
9	10	11	12	13	14	15
ふくし出張相談 フリータイム	スマホちょこっと相談 フリータイム	建国記念の日	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		囲碁サロン フリータイム	編み物カフェ 囲碁サロン フリータイム		
16	17	18	19	20	21	22
みんなで歌おう フリータイム	似合う眉毛の 書き方講座 フリータイム	フリータイム		囲碁入門 フリータイム		
	絵手紙づくり フリータイム	スマホちょこっと相談 囲碁サロン	フリータイム	フリータイム		
23	24	25	26	27	28	
天皇誕生日	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	手芸タイム フリータイム	フリータイム	囲碁サロン 健康相談と血圧測定 フリータイム		