

♡ みんなの居場所 ♪

サロンだより3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



子どもも



みんなでつくり



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
2月25日(水)
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）

日 程：毎週火曜日・金曜日
時 間：13：00～16：00（火）
12：00～16：00（金）

※20日（金）は祝日、31日（火）はサロン開催場所移動準備のためお休み



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〉



3月27日（金）13：00～14：00

「レコード鑑賞会」があります

場所：ギャラリースペース

3月24日（火）13：00～15：00

「健康相談と血圧測定」があります

場所：ギャラリースペース

☆開室時には建物内1階入口付近に
当日の会場を掲示します

〈地下1階会議室〉



スマホちょこっと相談

要予約

日 程：3月6日（金）
場 所：1階ギャラリー・ロビー
日 程：3月10日（火）
場 所：1階ロビー
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ない場合があります。予約時にご相談ください。

手話ふれあい会

要予約

日 程：3月13日（金）
場 所：1階ギャラリー
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♪

囲碁サロン～入門編～

要予約

日 程：3月6日（金）
場 所：1階ギャラリー・ロビー
日 程：3月27日（金）
場 所：地下会議室
時 間：13：15～14：15
定 員：2名



全くの初心者でも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。囲碁仲間ができます。

改修工事にともなう サロン実施場所変更のお知らせ

3月末で一番町みんなのサロンの改修工事が終了予定です。
ご理解・ご協力いただきまして大変ありがとうございました。
また4月からよろしくお願いいたします！



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！



※4日(水)19日(木)はふれあいサロン開室のため
お休みとなります。

日 程：2日(月)5日(木)9日(月)11日(水)16日(月)
18日(水)23日(月)25日(水)26日(木)30日(月)

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。

フ
リ
ー
タ
イ
ム

健康相談と血圧測定

日 程：3月9日(月)
時 間：14:30～16:00
参加費：無料



かがやきプラザ相談センター(神田)の看護師が、
日頃、気になっている健康、体調についてのご相談を
お受けいたします。お気軽にお立ち寄りください。

健康教室

要予約

日 程：3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、3月5日(木)までにお申込み下さい。
当選した方のみ3月9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：3月16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)と一緒に考え、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。

みんなで歌おう

日 程：3月23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

[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

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!

※20日(金)は祝日のためお休みとなります。

初めての方大歓迎です!!

3月6日(金)
13:30～15:30「編み物カフェ」

鍵編みを始めてみませんか?
※練習用にサロンにも若干の毛糸と編み針を用意しております。

ふくし出張相談

要予約

日程: 3月18日(水) 参加費: 無料
時間: ①13:30～②14:00～
③14:30～
定員: 各回2名/30分

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。

ミシンの時間

要予約

日程: 3月6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。

洋服直しなどに45分間ミシンを使うことができます。

手芸タイム

要予約

日程: 3月13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。

囲碁サロン

日程: 3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。

耳つぼセルフケア

要予約

日程: 3月11日(水)
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、3月4日(水)までにお申込み下さい。
当選した方のみ3月6日(金)までにご連絡いたします。

春休みワークショップ

使用済み切手で桜の木をつくろう!

要予約

日程: 3月25日(水)
時間: 13:30～15:00
定員: 10名
参加費: 無料



10月に開催したふれあい福祉まつりの巨大アート「願いの木」をリメイクします。子どもも楽しめる創作アートです。
完成したものは、アキバ分室に展示します。

おすすめ!

春のピアノ/ミニミニコンサート

要予約

日程: 3月27日(金) 時間: 13:30～14:00 参加費: 無料
定員: 20名(当日の出入り自由)
会場: 万世橋出張所・区民館8F

希望者先着5名ピアノ無料体験があります♪
(申込時要予約)



ディズニーソングから童謡、クラシックまでみんなが知っている大人も子供も楽しめる曲がいっぱい♪
ピアノの素敵な音色とともに一緒に口ずさみ楽しい時間を過ごしましょう!

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



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

囲碁サロン

日 程：3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：3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？
3月は「春野菜」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。

フリータイム内での ゆるゆるスマホ相談

日 程：3月19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。

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



3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

11日（水） 14時～15時

参加費：300円 申込不要・入退室自由

春隣のお茶会 講師：裏千家 平井 宗智氏

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

17日（火） 14時～15時

参加費：300円 申込不要・入退室自由

懐かしの昭和コント上映会

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

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）

ふれあいサロン万世

※ 3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

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)

さくらの会

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2月5日時点のものです。



ふらっとちよだ～3月の開催のお知らせ～

3月26日(木)の昭和レトロなリビングは初会場となる城西国際大学の学生食堂で開催します。

3月27日(金)には秋葉原駅近くのマーチエキュート万世橋で「電車を見ながら鉄道について語り合うカフェ」、3月30日(月)には39base主催の飯田橋さくらフォト祭りとのタイアップ企画で、「スマホ写真教室」の予定となっております。

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)



3月の昭和レトロなリビング

- 3月26日(木) 14:00～15:30
- 城西国際大学 東京紀尾井町キャンパス3号棟 学生食堂 (千代田区平河町2-3-20)

「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)



3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：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2-2-1）

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

参加費：500円/月

会場：神保町区民館（神保町2-4-0）

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2-4-0）

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未定 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

みんなで歌おう@三崎町

1月26日(月)三崎町はあとサロンにて、「みんなで歌おう」が開催されました。このプログラムは、フリータイムに参加されている方が、こどもの頃に歌っていた童謡を歌っていたことから、参加者の方たちと一緒に企画しました。

プログラム当日は参加者の方の合図で、歌詞カードを見ながらみんなで歌いました。歌い終わった後には、童謡を聞きながら休憩タイムとなり、こどもの頃に歌っていた童謡の話で盛り上がりました。3月にも「みんなで歌おう」のプログラムを開催します。お気軽にご参加ください。

また、三崎町はあとサロンでは、中国武術の要素を取り入れた健康教室も開催しています。今後参加者の方やボランティアの方たちとプログラムを開催していきます。



▲「みんなで歌おう」の様子

サロンクイズ!

Q. 童謡『森のくまさん』で、くまさんに会った場所はどこ?

- ①お昼の森の道 ②昼の照る森の道
③花散る森の道 ④花咲く森の道

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。



★プレゼントお渡し期間は、
2/20(金)～3/19(木)のサロン開室日です。

歌を歌うことの効果

歌を歌うことにより、脳に刺激を与えるため、脳が活性化されて記憶力や集中力が向上します。大きな口を開けたり、大きく呼吸をするにより、嚥下・呼吸・筋力などの身体機能が向上します。また、幸福ホルモンの分泌により、ストレスの軽減や生活の質が向上し、他の人と歌うことでコミュニケーションの活性化などの効果があるそうです。

こどもの頃の情景を思い浮かべながら、みんなで歌いましょう。

【サロンご利用時のお願い】

サロンをご利用されるみなさまが気持ちよく過ごせるよう、以下のことをご遠慮いただいております。

- サロンでの個人の備品のあずかり
- サロン内での金銭の授受
- 個包装の菓子以外の食べ物のおすそ分け
(例: 自宅でむいた果物、調理した副菜、店舗で購入したパンなど)
- 宗教や政治の話

みなさまのご協力をお願いします。



編集後記



サロンでは、フリータイムにおいて、お茶を飲みながらお話をしたり、囲碁やブロックなどのゲーム、切手ボランティアなどをして、人と話し、笑い、交流する、楽しい時間を過ごせるように運営をしています。
どうぞお気軽にご参加ください。(岸)

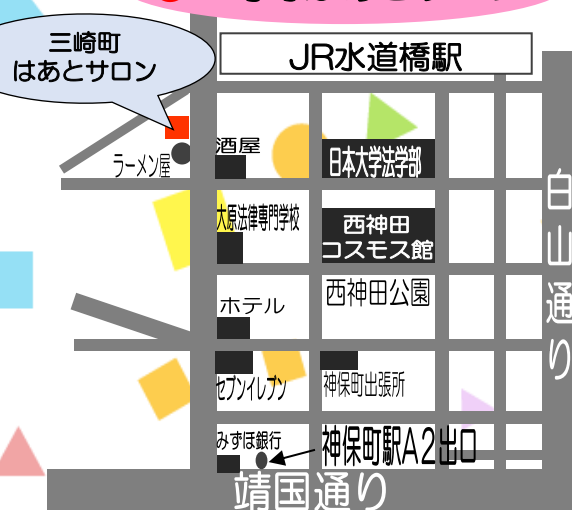
ちよだ杜協 サロンMAP

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

3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)

★：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
						1
2	3	4	5	6	7	8
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	囲碁サロン フリータイム	フリータイム	編み物カフェ ミシンの時間 フリータイム		
9	10	11	12	13	14	15
健康相談 フリータイム	スマホちょっと相談 フリータイム	フリータイム	健康教室	手話ふれあい会 ☺フリータイム		
	フリータイム	耳つぼセルフケア フリータイム	囲碁サロン フリータイム	手芸タイム 囲碁サロン フリータイム		
16	17	18	19	20	21	22
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		春分の日		
	絵手紙づくり フリータイム	ふくし出張相談 囲碁サロン フリータイム	ゆるゆるスマホ相談 フリータイム			
23	24	25	26	27	28	29
みんなで歌おう 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	レコード鑑賞会 ☺囲碁入門 ☺フリータイム		
	フリータイム	ワークショップ フリータイム	フリータイム	ピアノコンサート 囲碁サロン フリータイム		
30	31					
フリータイム	一番町サロン休室					
	フリータイム					