

♡♡ みんなの居場所 ♪

サロンだより4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
3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



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)

4月から会場が元の場所に戻る予定ですが、状況により変更の可能性があります。ご了承ください。

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。

ご予約なしで利用できます！

4月28日(火)13:30～14:30
「健康相談と血圧測定」

あんしんセンター麴町の看護師さんに、お身体のことを相談できます。血圧測定もあります。

NEW ミシンの時間

要予約

日程：4月3日(金)
時間：①13:30～14:15
②14:30～15:15
定員：各回1名/45分
参加費：無料



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。糸・ボビン(金属製不可)は、各字持参ください。

囲碁サロン～入門編～

要予約

日程：4月10日(金) 24日(金)
時間：13:30～14:30
定員：2名
参加費：無料



全くの初心者にて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。

アイシャドウの塗り方講座

要予約

日程：4月7日(火)
時間：13:30～14:30
定員：7名
持ち物：鏡やご自身のアイシャドウ



ご自身のまぶたの色味や血色感を見て、肌になじむアイシャドウの選び方を学びます。

スマホちょっと相談

要予約

日程：4月10日(金) 14日(金)
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。

フラワービーズでお花作り

要予約

日程：4月17日(金)
時間：13:30～15:30
定員：10名
参加費：300円



可愛らしいお花のビーズキーホルダーを作ります。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

日程：4月24日(金)
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。

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!



※1日(水)16日(木)はふれあいサロン開室のためお休みとなります。

※29日(水)は祝日のため、お休みとなります。

日程：2日(木)6日(月)8日(水)13日(月)15日(水)
20日(月)22日(水)23日(木)27日(月)30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。



健康教室

要予約

日程：4月9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、4月2日(木)までにお申込み下さい。

当選した方のみ4月6日(月)までにご連絡いたします。

切手で鯉のぼりを作ろう!

要予約

日程：4月15日(水)
時間：13:30~15:00
定員：5名
参加費：無料



使用済み切手を活用して鯉のぼりを作りませんか?
皆で色とりどりの鯉のぼりを作りましょう!

ふくし出張相談

要予約

日程：4月13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：4月27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!

「はじめての編み物」

4月3日(金) 13:30～15:30

かぎ針編みでモチーフを作り、1枚でコースター。
 つなげてクッションカバーなど作れます!
 ※編み針・編み棒・毛糸は各自持参ください。
 練習用にサロンにも若干毛糸はあります。

※29日(水)は祝日のためお休みとなります。



ふくし出張相談

要予約

日程：4月1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：4月1日(水) 3日(金)
 8日(水) 17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。

スマホちょっと相談

要予約

日程：4月10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。

数学カフェ

数学の千カラを発見しよう

要予約

日程：4月15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「映画と数学」です。

カラオケサロン

日程：4月22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!

手芸タイム

要予約

日程：4月24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)

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。



囲碁サロン

日程：4月16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：4月21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? 4月は「春の花」を描きます。ボランティアが丁寧に教えてくれるので、初めてのでも安心です。

フリータイム内での ゆるゆるスマホ相談

日程：4月23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。)

4月の居場所型サロン



ふれあいサロン♡ランプの灯

〈会場〉
三崎町ふれあいサロン（神田三崎町3-1-17）

1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）

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

〈会場〉
神田公園区民館（神田司町2-2）

13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。

問合せ：090-5826-9354（申込担当）

ふれあいサロン ココ

〈会場〉
こもれび千桜1階 千桜ホール（神田松下町22-1）

8日（水）14時～15時
参加費：300円 申込不要・入退室自由

折り紙で母の日のカーネーション作り

問い合わせ：6265-6522
（ちよだ社協 地域サポート係）

ふれあいサロン 神田

〈会場〉
こもれび千桜1階 千桜ホール（神田松下町22-1）

21日（火）14時～15時
参加費：300円 申込不要・入退室自由

春のわくわく脳トレをします

問い合わせ：6265-6522
（ちよだ社協 地域サポート係）

四季の会

〈会場〉旧今川中学校1階（鍛冶町2-4-2）

〈日時〉16日（木）14時～15時
〈参加費〉300円
〈定員〉10名

季節を感じる簡単なプログラム作成と
茶菓子をいただきながらの歓談をします。

問合せ：3865-3517（申込担当）

ふれあいサロン万世

〈会場〉万世橋区民館（外神田1-1-13）

〈日時〉17日（金）13時30分～15時
〈参加費〉300円
〈定員〉10名

お茶やお菓子などの下に敷くマットや
小物など、製作物を作ります。

問合せ：6265-6522
（ちよだ社協 地域サポート係）

ふれあいサロンとは…

住民やボランティアの皆さま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、誰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。詳しくはお問い合わせください。

掲載しているふれあいサロンの情報は令和8年3月5日時点のものです。

日本語カフェ Swan face to face

〈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）

〈日時〉：1日（水）19時～20時

〈内容〉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。

問合せ：swanchiyoda@gmail.com（申込担当）

さくらの会

〈会場〉

三崎町ふれあいサロン（神田三崎町3-1-17）

〈日時〉16日（木）13時30分～15時

〈参加費〉100円

〈定員〉6名

〈内容〉はがきに絵を描いて、
作品作りをします。

問合せ：090-3878-0196（申込担当）

☆活動をPick Up☆

活動日はP.8をご覧ください

～バーディー木曜会～

「一生モノの体と、一生モノの仲間を。

——男の『健康』は、笑い声から始まる。」

「最近、家族のだれかと本音で笑っていますか？」

定年を迎え、自分の時間が増えた今だからこそ、

大切にしたいのは「心地よい汗」と「気兼ねのない会話」です。

バーディー木曜会は、65歳以上の男性の体調管理と、大人の社交場をかけた「週に一度のサードプレイス」。単に運動する場ではありません。体を整え、心を解きほぐし、新しい刺激に出会うための場所です。

【団体からのメッセージ】

「最近少し体が重いな」

「新しい知り合いが欲しいな」

——そんな軽い気持ちで構いません。

「楽しく、健康でいること」は、
最高の娯楽です。

あなたの参加を、メンバー一同、
心よりお待ちしております。

連絡先：03-3261-1883

～活動の雰囲気～



ボッチャ体験会の様子

4月の介護予防型サロン



※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さま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。詳しくはお問い合わせください。

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

4月29日は休み

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）

バーディ木曜会

毎週木曜日

10時～11時30分

参加費：500円/月

対象：男性のみ

会場：麹町区民館（麹町2-8）

申込：3261-1883（申込担当）

ここにこ体操クラブ（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：090-4911-5952（申込担当）

ここにこ体操クラブ（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

場所：第2火曜日は富士見みらい館

第4火曜日は富士見出張所

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

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）

◎居場所型、介護予防型ふれあいサロンの立ち上げや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

サロンニュース

ビンゴ&カードゲーム@三崎町

2月5日(木)東京家政学院の生徒たちによる「ビンゴ&カードゲーム」が開催されました。9マスの紙

を使用し、マス全部に自分が行ってみたい都道府県を記入してからビンゴで斬新

でした。学生らしい考えで、とても楽しかったです。ありがとうございました。



▲当日の様子

似合う眉の描き方講座@一番町

ティサロンボランティアの企画として、美容系のプログラムが不定期に開催されています。



▲手直し中・・・

今回の「似合う眉の描き方講座」では、自分の理想とする眉を先生にみてもらったり、眉の描き方ひとつで印象が変わることを学びました。参加者の皆さんと楽しく交流もでき、素敵なプログラムになりました。

サロンクイズ!

○に入る数字は?

品物 = 3 回転 = 6
容器 = 5 競合 = ○



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。

4月より景品お渡し期限が設けられました。
★このクイズに対するプレゼントお渡し期間は、
3/23 (月) ~ 4/17 (金)
のサロン開室日です。※前月号は対象外です

得意なことを活かします!

はあとサロン、みんなのサロンでは、ボランティアとして音楽や、研究分野の応用、手芸、編み物など、自分の得意なことを活かして活動されている方が多くいます。もし「何かしてみたい!」「こういうことしてみたらいいかな!」「一人だと不安!」と思う方がいらっしやいましたら、ぜひサロンの職員までご相談ください。どのような形で実施ができるか一緒に考えていきます。ぜひサロンへ!お待ちしております。

【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

そろそろ桜が咲く季節です。皆さまは「桜」と聞くと何を思い浮かべますか? 私は「ランドセル」です。小学校卒業の時に仲のよい友達にランドセルにメッセージを書いてもらったのを覚えています。今みんなはどう過ごしているのか、とても気になります。皆さまの懐かしい話も聞いてみたいです。(千葉)



ちよだ社協 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 パーティー木曜会（麴町区民館）
- ② ここにこ体操クラブ（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

4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、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
			フリータイム	ミシンの時間 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	はじめての編み物 囲碁サロン フリータイム		
6	7	8	9	10	11	12
フリータイム	アイシャドウの 塗り方講座 フリータイム	フリータイム	健康教室	スマホちょこっと相談 囲碁入門 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	スマホちょこっと相談 フリータイム		
13	14	15	16	17	18	19
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	切手で鯉のぼり を作ろう！ フリータイム		フラワービーズでお花作り フリータイム		
	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	囲碁サロン フリータイム		
20	21	22	23	24	25	26
フリータイム	フリータイム	フリータイム	フリータイム	ふくし出張相談 囲碁入門 フリータイム		
	絵手紙づくり フリータイム	★カラオケサロン	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		
27	28	29	30			
みんなで歌おう フリータイム	健康相談 フリータイム	昭和の日	フリータイム			
	フリータイム		フリータイム			