

♡ みんなの居場所 ♪

サロンだより5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

4月27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



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

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！

※5日(火)は祝日のためお休み



囲碁サロン～入門編～ 要予約

日程：5月8日(金) 22日(金)
時間：14:00～15:00
定員：2名
参加費：無料



全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。囲碁仲間ができます。

スマホちょこっと相談 要予約

日程：5月8日(金) 12日(火)
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。

手話ふれあい会 要予約

日程：5月19日(火)
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が学べます。心強い手話ボランティアの方もいるので安心です。

ふくし出張相談 要予約

日程：5月22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。

健康相談と血圧測定

日程：5月26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。

レコード鑑賞会

日程：5月29日(金)
時間：13:00～15:00
参加費：無料

ご自身のレコードを持ってきて聴くことも可能です。みんなで音楽を楽しみましょう！

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!



※21日(木)はふれあいサロン開室のためお休みとなります。

※4日(月)6日(水)は祝日のため、お休みとなります。

日 程：7日(木)11日(月)13日(水)18日(月)
 20日(水)25日(月)27日(水)28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。

フリータイム

耳つぼセルフケア

要予約

日程：5月13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、5月7日(木)までにお申込み下さい。
 当選した方のみ5月11日(月)までにご連絡いたします。

健康教室

要予約

日 程：5月14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、5月7日(木)までにお申込み下さい。
 当選した方のみ5月11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：5月11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：5月18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

ご予約なしで利用できます!

切手整理の活動もあります



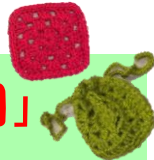
フリータイム

日程：毎週水曜日・金曜日
時間：13:00～16:00
参加費：無料 ※6日(水)は振替休日のためお休みとなります。

お弁当持ち込みOK!
飲食しながら
一緒に交流しましょう。

「はじめての編み物」

5月8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!
ボランティアもいるので、安心してご参加ください。
※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。

ふくし出張相談 要予約

日程：5月13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：5月8日(金) | 5日(金)
20日(水) | 27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。

手芸タイム 要予約

日程：5月22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。

健康相談と血圧測定

日程：5月27日(水)
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。お気軽にお立ち
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)

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

絵手紙づくり

要予約

日 程：5月12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? 5月は「果物(くだもの)」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。

囲碁サロン

日 程：5月14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。

フリータイム内での ゆるゆるスマホ相談

日 程：5月21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たり、種類別に分ける作業です。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。)

5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）

13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）

11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）

13日（水）14時～15時

参加費：300円 申込不要・入退室自由

けん玉で元気いっぱい！リフレッシュ
協力：千代田かがやきけん玉会

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

〈会場〉

こもれび千桜1階 千桜ホール

（神田松下町22-1）

19日（火）14時～15時

参加費：300円 申込不要・入退室自由

初夏の笑って健康落語会！

協力：山柳山柳（やまなやぎさんりゅう）さん

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）

21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
茶話会をしています。

問合せ：03-3865-3517（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）

15日（金）13時30分～15時

参加費：300円 〈定員〉10名

発泡スチロールに花を模した生地をつけて
根付（ねつけ）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4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）

13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ましょう！

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）

21日（木）13時30分～15時
〈参加費〉100円 〈定員〉6名

顔彩という絵の具を使って
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

～リモート体操サロン～

プロに学ぶ！週に1度の“心と体のリフレッシュ”始めませんか？

「運動は久しぶり」「体が硬くて不安…」という方もご安心ください！
65歳以上の方を対象に、プロの講師をお招きして、誰でも無理なく続けられる優しいストレッチや体操を楽しんでいます。

平均10名前後の人数で、活動中はいつも笑顔と会話が絶えない和気あいあいとした雰囲気です。対面だけでなくオンライン参加も選べるので、ご自身のペースで無理なく続けられます。新しい仲間と一緒に、健やかな毎日をめざしませんか？まずはお気軽に見学・体験へお越しください！

オンラインでの活動の様子



対面でも先生と体操をします！

5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

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）

パーティー木曜会

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） 対象：男性のみ



にこにこ体操クラブ（月）

毎週月曜日

5月4日は休み

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 5月5日は休み

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

場所：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_saloon@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

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 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)

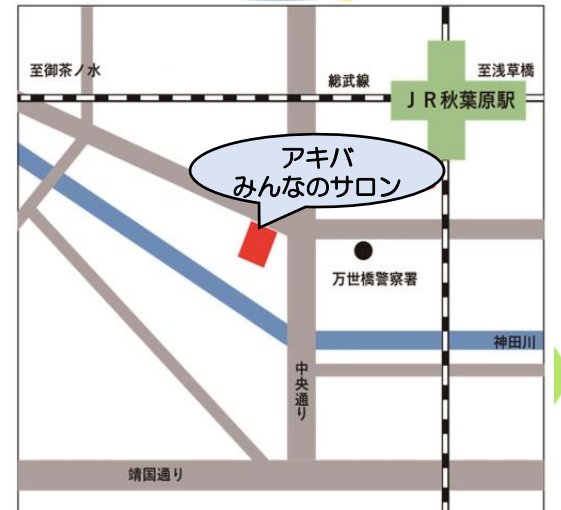


ふれあいサロン一覧

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

5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 |
| | | | | フリータイム | | |
| | | | | フリータイム | | |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| みどりの日 | こどもの日 | 振替休日 | フリータイム | 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 | はじめての編み物 囲碁サロン フリータイム | | |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 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 | ★耳つぼセルフケア | 健康教室 | フリータイム | | |
| | 絵手紙づくり フリータイム | ふくし出張相談 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 | | |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| みんなで歌おう フリータイム | ★手話ふれあい会 | フリータイム | | ふくし出張相談 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 | 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 | | |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 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 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 | フリータイム | フリータイム | | |