

♡ みんなの居場所 ♪

# サロンだより6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



人も子どもも



みんなでつくろう



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  
**5月25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)  
 ※公共交通機関をご利用ください

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

※6/23(火)は番町分室オープニングイベント同時開催

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！

～お知らせ～  
 7/3(金)から、金曜日の一番町サロンの開室時間が  
**13時開始**になります。



## 囲碁サロン～入門編～

要予約

日程：6月5日(金) 19日(金)  
 時間：13：30～14：30  
 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。

## スマホちょっと相談

要予約

日程：6月2日(火) 12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。

## バック人形作り

要予約

日程：6月19日(金)  
 時間：13：30～15：30  
 定員：15名  
 参加費：200円



女の子の後ろ姿を製作していきます。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

要予約

日程：6月23日(火) 26日(金)  
 時間：①13：30～②14：00～  
 ③14：30～  
 定員：各回2名/30分(無料)  
 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：6月30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。

## ミシンの時間

要予約

日程：6月5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



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、各自持参ください。

# 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  
※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!

※3日(水)18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：1日(月)4日(木)8日(月)10日(水)15日(月)  
17日(水)22日(月)24日(水)25日(木)29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

NEW

## 切手で文字を作ろう! 要予約

日程：6月10日(水)24日(水)  
時間：13:30～14:30  
定員：6名  
参加費：無料



使用済み切手で「三崎町はあとサロン」という文字を作りましょう!完成したものは看板として飾ります。

※イメージです

## 健康教室 要予約

日程：6月11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、6月4日(木)までにお申込み下さい。  
当選した方のみ6月8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：6月8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：6月29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

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!

お弁当持ち込みOK!  
 飲食しながら  
 一緒に交流しましょう。



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。



初めての方も大歓迎です!!



「はじめての編み物」  
 6月5日(金)13:30～15:30

## ふくし出張相談

要予約

日程：6月3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：6月3日(水)5日(金)  
 10日(水)19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：6月12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。

## 数学カフェ

### 数学の千カヲを発見しよう

要予約

日程：6月17日(水)  
 時間：13：30～14：30  
 定員：8名  
 参加費：無料

おもしろい問題の持ち込み歓迎!  
 百マス計算を解いたりテーマに  
 沿っておしゃべりします。今回の  
 テーマは「数学の不思議」です。



## カラオケサロン

日程：6月24日(水)  
 時間：13：30～15：00  
 定員：15名 参加費：無料

ゲーム機を使います。大きな声で歌ってリフレッシュ!

## 手芸タイム

要予約

日程：6月26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♪

# 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)

※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。



## 絵手紙づくり

要予約

日程：6月9日(火)

時間：13:30～15:30

定員：7名

参加費：100円

持ち物：傘(折り畳み傘でも可)



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? 6月は「傘」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：6月11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：6月18日(木)

時間：13:30～14:30

(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。)

# 6月の居場所型サロン



ふれあいサロン♡ランプの灯 ※要申込

3日(水) 10時30分～12時

参加費：200円

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)

ふれあいいいきサロン  
ヒルフェ

申込不要  
入退室自由

8日(月) 10時～11時

参加費：無料

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

申込不要  
入退室自由

10日(水) 14時～15時

参加費：300円

トーンチャイムのレクチャーコンサート  
演奏：ミュージックツリー

〈会場〉

こもれば千桜1階  
千桜ホール (神田松下町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

申込不要  
入退室自由

16日(火) 14時～15時

参加費：300円

折り紙で垣根に朝顔を咲かせましょう!

〈会場〉

こもれば千桜1階  
千桜ホール  
(神田松下町22-1)



問合せ：6265-6522 (ちよだ社協 地域サポート係)

四季の会

定員：10名

18日(木) 14時～15時

参加費：300円

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。

〈会場〉

旧今川中学校 1階職員室  
(鍛冶町2-4-2)



問合せ：03-3865-3517 (申込担当)

ふれあいサロン万世

定員：10名

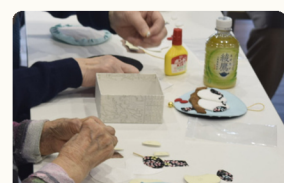
19日(金) 13時30分～15時

参加費：300円

置き型の匂い袋や小物など、製作物を作ります!

〈会場〉

万世橋区民館  
(外神田1-1-13)



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。

※ボランティアグループ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5月5日時点のものです。

### 日本語カフェ Swan face to face

3日（水）19時～20時

参加費：無料

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！

〈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

定員：6名

18日（木）13時30分～15時

参加費：100円

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。

〈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）



## ☆活動をPick Up☆

### ～サークル アクティブ～

#### 気軽におしゃべりを楽しみながら、みんなでフレイル予防！

毎週プロの講師による体操と筋トレを行っている、アクティブシニアの集いです。講師に相談したり、各自の選択で必要なマシーントレーニングを行うこともできます！ふらっと寄りたくなるような居場所を目指し、みんなで楽しく活動しています！



#### 【団体からのメッセージ】

仲間と一緒に体を動かし、  
健康維持増進となれば最高です！  
新しい仲間との出会いが待っています。

#### 【問合せ先】

TEL：090-5752-1584 もしくは  
090-5641-7200

#### 【活動日】

毎週木曜日13時50分～15時30分  
（第5週は除く）

#### 【活動場所】

千代田区立スポーツセンター  
4F 集会室C（内神田2-1-8）

【参加費】500円／年

# 6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。

※ボランティアグループ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22-1）

申込：090-4910-9458（申込担当）

## エクサゴールド

毎月第1・2・3火曜日 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：090-8482-5878（申込担当）

## バーディー木曜会 ※対象：男性のみ

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2-40）

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お問合せください

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 13時30分～15時

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 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



# 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)

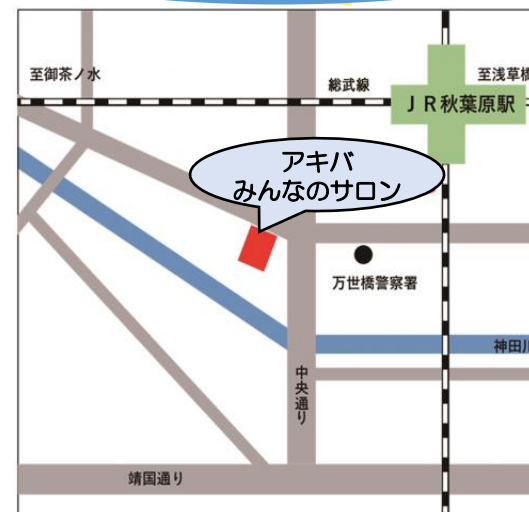


## ふれあいサロン一覧

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

# 6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	6	7
フリータイム	スマホちょこっと相談 フリータイム		フリータイム	囲碁入門 ミシンの時間 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	はじめての編み物 囲碁サロン フリータイム		
8	9	10	11	12	13	14
ふくし出張相談 フリータイム	フリータイム	切手で文字を 作ろう① フリータイム	健康教室	スマホちょこっと相談 フリータイム		
	絵手紙づくり 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	スマホちょこっと相談 フリータイム		
15	16	17	18	19	20	21
フリータイム	フリータイム	フリータイム		囲碁入門 バック人形づくり フリータイム		
	フリータイム	数学カフェ 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		
22	23	24	25	26	27	28
フリータイム	※番町分室 オープニングイベント ふくし出張相談 フリータイム	切手で文字を 作ろう② フリータイム	フリータイム	ふくし出張相談 フリータイム		
	フリータイム	★カラオケサロン	フリータイム	手芸タイム フリータイム		
29	30	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>※6月23日(火)は「番町分室オープニングイベント」がサロンと同時開催！ 内容はヘルマンハーブの演奏会や体験会、昭和サロン、ふくし 出張相談、バルーンアートなどなど…一緒に楽しみましょう♪ 詳細はお問い合わせください</p> </div>				
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					