

♡♡ みんなの居場所 ♪

# サロンだより7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



いますぐチェック!



プログラム参加の方へ

申込み開始日

**6月25日(木)**

**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】

▼一番町の申込み

番町分室

☎03-6272-4357

▼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



お人も子どもも



**重要!**

一番町の申込みが  
番町分室になります  
ご注意ください



みんなであそぶ

# 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、金曜：13時～16時

※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

予約不要でご利用いただけます。過ごし方は人それぞれ。お友達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。



7月31日(金)13:30～15:30 「レコード鑑賞会」

## 囲碁サロン～入門編～

要予約

日程：7月3日(金) | 7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。

## スマホちょこっと相談

要予約

日程：7月3日(金) 7日(火)  
 時間：①13：20～14：00  
 ②14：00～14：40  
 ③14：40～15：20  
 定員：各回1名 参加費：無料



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てきない場合があります。予約時にご相談ください。

## 耳つぼセルフケア

要予約

日程：7月10日(金)  
 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、7月3日(金)までにお申込み下さい。

当選した方のみ7月7日(火)までにご連絡いたします。

## ふくし出張相談

要予約

日程：7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。

## 手話ふれあい会

要予約

日程：7月24日(金)  
 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もいるので初めての方でも安心してご参加ください。

## 健康相談と血圧測定

日程：7月28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。

# 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

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、  
20日(月)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)  
22日(水)23日(木)27日(月)29日(水)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。

NEW

## 短冊に願い事を書こう!

日 程：7月2日(木)  
時 間：13:30~14:00  
参加費：無料



もうすぐ七夕です!  
皆さんの願いごとを短冊に書いて、笹に飾ってみませんか? 装飾の七夕飾りも一緒に作りましょう♪ 完成した笹はサロン内に飾ります。

## 健康相談と血圧測定

日 程：7月6日(月)  
時 間：14:00~15:30  
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：7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、7月2日(木)までにお申込み下さい。  
当選した方のみ7月6日(月)までにご連絡いたします。

## ふくし出張相談

日 程：7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：7月27日(月)  
時 間：13:30~14:30  
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!**

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。

## ふくし出張相談

要予約

日程：7月1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。

## 囲碁サロン

日程：7月1日(水) 8日(水)  
 15日(水) 29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。

## ミシンの時間

要予約

日程：7月17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。

## 切手でトレーづくり

要予約

日程：7月17日(金)  
 時間：13:30～15:30  
 定員：5名  
 参加費：無料



使わない切手を再利用し、オリジナルでオシャレなトレーを作りましょう♪ニスを塗ったあとに乾かす作業もあるので、完成後はご都合の良い日時に取りに来ていただきます。

## 切手整理ボランティア活動

要予約

日程：7月22日(水)  
 時間：13:30～14:30  
 定員：15名  
 参加費：無料



最新の切手整理の方法をみんなで一緒に学びましょう! どのような流れで切手が換金されているのか知ることが出来ます。

## 手芸タイム

要予約

日程：7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♪

# 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

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。

和泉サロンは  
コチラの2階!!



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：7月7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? 7月は「うちわ」に絵を描きます。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。

ますすめ!

## 切手整理ボランティア活動

要予約

日程：7月14日(火)  
時間：13:30～14:30  
定員：10名  
参加費：無料



最新の切手整理の方法をみんなで一緒に学びましょう! どのような流れで切手が換金されているのか知ることが出来ます。

## フリータイム内での ゆるゆるスマホ相談

日程：7月16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。

## 囲碁サロン

日程：7月23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。

# 7月のふれあいサロン

※掲載しているふれあいサロンの情報は令和8年6月5日時点のものです。



## ふれあいサロンとは…

住民やボランティアの皆さん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や介護予防の体操を行うものなど、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。

## 居場所型サロン

### 【ふれあいサロン♡ランプの灯】

※要申込

- <日時> 1日(水) 10時30分～12時
- <会場> 三崎町ふれあいサロン(神田三崎町3-1-17)
- <参加費> 200円
- <内容> 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)

### 【ふれあいいきいきサロン ヒルフェ】

申込不要  
入退室自由

- <日時> 13日(月) 10時～11時
- <会場> 神田公園区民館(神田司町2-2)
- <参加費> 300円
- <内容> 皆さんで脳トレゲームを行ったり、お茶を飲んだりしながら楽しく交流をします。参加者同士で会話をしながら、くつろぎの時間を過ごすことができます。
- <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

- <日時> 8日(水) 14時～15時
- <会場> こもれび千桜1階ホール(神田東松下町22-1)
- <参加費> 300円
- <内容> 演奏会や脳トレ、折り紙や落語会など、毎月様々なイベントを実施しています。参加者同士でお話をしながら交流もできます。今月は、涼風そよぐ箏演奏会を行います!
- <問合せ> 6265-6522  
(ちよだ社協 地域サポート係)

### 【ふれあいサロン・神田】

申込不要  
入退室自由

- <日時> 21日(火) 14時～15時
- <会場> こもれび千桜1階ホール(神田東松下町22-1)
- <参加費> 300円
- <内容> 演奏会や脳トレ、折り紙や落語会など、毎月様々なイベントを実施しています。参加者同士でお話をしながら交流もできます。今月は、郷愁溢れるアニメ鑑賞会を行います!
- <問合せ> 6265-6522  
(ちよだ社協 地域サポート係)

### 【四季の会】

※要申込  
定員: 10名

- <日時> 16日(木) 14時～15時
- <会場> 旧今川中学校 1階職員室(鍛冶町2-4-2)
- <参加費> 300円
- <内容> 季節を感じる簡単な手芸プログラムと、皆さんで楽しくおしゃべりをする茶話会を行っています。毎月違ったプログラムで、内容は来てからの楽しみです!
- <問合せ> 03-3865-3517(申込担当)

### 【ふれあいサロン万世】

※要申込  
定員: 10名

- <日時> 17日(金) 13時30分～15時
- <会場> 万世橋区民館(外神田1-1-13)
- <参加費> 300円
- <内容> 置き型の小物やコースターなど、毎月皆さんでおしゃべりしながら、楽しく制作物を作っています。今月は、さるっこを製作します!
- <問合せ> 6265-6522  
(ちよだ社協 地域サポート係)

※要申込

### 【日本語カフェ Swan face to face】

<日時> 8日(水) 19時～20時

<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)

<参加費> 無料

<内容> 地域の人と外国の人たちが、皆さんで気軽にお茶を飲みながら、日本の身近な文化や季節を味わう体験を通して、多文化交流をしています。

<問合せ> swanchiyoda@gmail.com (申込担当)

※要申込  
定員：6名

### 【さくらの会】

<日時> 16日(木) 13時30～15時

<会場> 三崎町ふれあいサロン (神田三崎町3-1-17)  
<参加費> 100円

<内容> 花や果物などの画材を見ながら、顔彩という絵具を使って絵手紙を描きます。また、皆さんで情報交換をしながら、楽しくお喋りをして交流を深めています。

<問合せ> 090-3878-0196 (申込担当)

## 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。

### 【ちよだ元気クラブ】

<日時> 毎週火曜日 13時～14時30分

<会場> スポーツセンター (内神田2-1-8)

<参加費> 1000円/6ヶ月

<内容>

定期的な体操や筋力トレーニングで、健康的な体づくりと参加者との交流から支え合える仲間を作りませんか？

<問合せ> 090-6014-7964 (申込担当)

### 【イーグルクラブ】

<日時> 毎週水曜日 10時～11時30分

<会場> こもれば千桜1階ホール (神田東松下町22-1)

<参加費> 500円 (初回のみ)

<内容>

みんなで健康体操を行い、体力維持・向上を目指しています。色々な情報交換を楽しみながら、メンバー同士の交流も深めています。

<問合せ> 090-4910-9458 (申込担当)

※7月は  
7日(火)  
のみです

### 【エクサゴールド】

<日時> 毎月第1・2・3火曜 10時～11時30分

<会場> 万世橋区民館 (外神田1-1-13)

<参加費> 500円/月 (講師の指導あり)

<内容>

60代～90代までの幅広い方が集まっています。毎回講師と一緒に、みんなで楽しくフレイル予防の体操を行っています。気軽にご参加ください！

<問合せ> 090-8482-5878 (申込担当)

※男性のみ

### 【バーディー木曜会】

<日時> 毎週木曜日 10時～11時30分

<会場> 麴町区民館 (麴町2-8)

<参加費> 500円/月

<内容>

単に運動をするだけではなく、みんなで気兼ねなく会話をしながら、体を整え、心を解きほぐし、新しい刺激に出会える場所です。

<問合せ> 3261-1883 (申込担当)

次のページに続きます



### 【にこにこ体操クラブ（月）】

<日時>毎週月曜日 10時～11時30分

<会場>神保町区民館（神保町2-40）

<参加費>500円/月

#### <内容>

参加者それぞれの年齢に応じた筋力維持につながる運動でフレイル予防を行いながら、毎週集うことで皆さんの生活向上・充実に繋げています。

<問合せ>090-4911-5952（申込担当）

### 【にこにこ体操クラブ（火）】

<日時>毎週火曜日 10時～11時30分

<会場>神保町区民館（神保町2-40）

<参加費>500円/月

#### <内容>

誰でも楽しく参加できる体操や茶話会を通して、参加者同士の交流と皆さんの健康維持・向上を図っています。

<問合せ>080-3426-5350（申込担当）

### 【ウォーキングの会】

<日時>①ウォーキング：7月～10月はお休み

②体操：第2・4火曜 10時～11時30分

<会場>①お問合せください

②富士見区民館（富士見1-6-7）

<参加費>200円/回

<内容>近隣公園の散策と、講師の先生から説明を受けながらの体操やストレッチを行っています。

<問合せ>6265-6522

（ちよだ社協 地域サポート係）

### 【サークル アクティブ】

<日時>毎週木曜日 13時50分～15時30分

（※第5週は除く）

<会場>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

<内容>毎週プロの講師による体操と筋トレを行う、アクティブシニアの集いです。気軽にお喋りを楽しみながら、みんなでフレイル予防をしましょう！

<問合せ>090-5752-1584（申込担当）

### 【リモート体操サロン】

<日時>①リモート体操：第1・第3木曜 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 13時30分～15時

<会場>①オンライン ②万世橋区民館（外神田1-1-11） <参加費>①500円/回 ②1,000円/回

#### <内容>

リモートでの体操と対面での体操を行っています。どちらか一方への参加でも大歓迎です！参加者同士の懇談の時間もあり、他の参加者との交流時間も楽しみのひとつです。

<問合せ>090-2179-8986 もしくは remoto\_taisou\_salon@yahoo.co.jp（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

## ゆるゆるスマホ相談@和泉サロン

第一学院高校の学生が、月に一度サロンへ来て、スマホ相談に丁寧のてくれています。和泉サロンのすぐ近くにある高校です。和泉サロンのすぐ近くにもありがとうございます。

ちよっととした操作の疑問から、設定の見直しまで気軽に話せる雰囲気、毎回好評です。少しでも気になることがあれば、お気軽にサロンへお越しください。

## 手話ふれあい会@一番町サロン

二か月に一回、一番町みんなのサロンでは「手話ふれあい会」が行われています。ボランティアの先生は現在も手話の活動をされています。説明してくださるので、楽しく学ぶことができます。

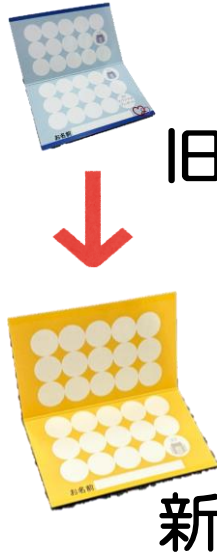


## お知らせ

**8月からサロンのスタンプカードがリニューアルします!**

8月から、スタンプカードが新しいデザインになり、ルールが変わります。お持ちのカードのポイントは、そのまま新カードへ移行できます。

変更点①スタンプ30個で1つの景品プレゼント  
変更点②番町分室の電話番号を追加



## サロンクイズ!

この生き物はなに?



ヒント:  
数字が見えてきませんか?

正解者にはミニプレゼント! サロン開室中に、職員にこっそり伝えてください。

★プレゼントお渡し期間は、**6/22(月)~7/17(金)**のサロン開室日です。  
※前月号は引き換え対象外です

## 【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

最近の小さな楽しみは、様々な種類の牛乳を飲み比べることです。旅先でも見たことのない牛乳を見つけるとつい買ってしまい、それぞれの味の違いに驚かされています。小さい頃は牛乳が嫌いだったのに、不思議ですね。

サロンでは、皆さんがほっとできる時間を過ごせるよう準備してお待ちしています。お近くにお越しの際は、ぜひお気軽にお立ち寄りください。(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 一番町分室）  
開室時間：火・金13時～16時 ※祝日除く  
対 象：区内在住者（年齢制限なし）

## 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/サークルアクティブ  
（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）

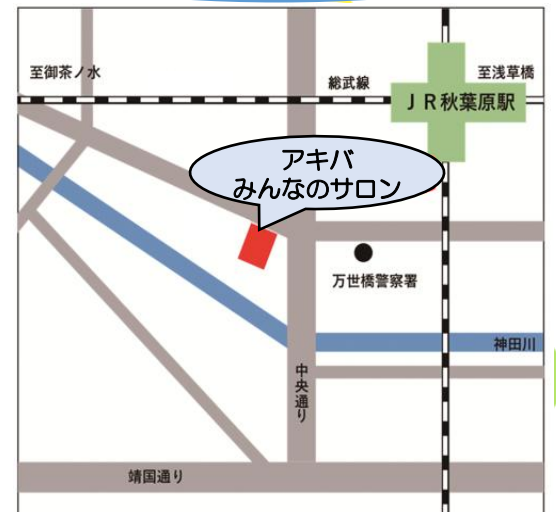


## ふれあいサロン一覧

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）

## 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

# 7月

## サロン★プログラムカレンダー



●開室時間：13時～16時（今月から金曜の一番町サロンは13時からです）

●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）

★：プログラム終了後  
フリータイムの  
時間があります。

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  
番町分室 tel：03-6272-4357  
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
			短冊に願い事を書く 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		
		ふくし出張相談 囲碁サロン フリータイム	フリータイム	フリータイム		
6	7	8	9	10	11	12
健康相談 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	健康教室	耳つぼセルフケア 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	フリータイム	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	フリータイム	フリータイム		囲碁入門 フリータイム		
	切手整理活動 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	ミシンの時間 切手でトレー作り フリータイム		
20	21	22	23	24	25	26
海の日	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 ★手話ふれあい会		
	フリータイム	切手整理活動 フリータイム	囲碁サロン フリータイム	手芸タイム フリータイム		
27	28	29	30	31		
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 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	フリータイム		