

♡ みんなの居場所 ♪

サロンだより8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

7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



ネ人も子どもも



みんなでつくろい

～「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、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。
 飲食可。飲み物の提供もあります。

切手整理ボランティア活動

日 程：8月4日（火）
 定 員：10名
 時 間：13：30～14：30
 参加費：無料

要予約



切手整理活動の手順や最新情報を学び、活動しましょう！
 ボランティアセンターの職員が切手整理の最新をお伝え
 していきます！

囲碁サロン～入門編～

要予約

日 程：8月7日（金）21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：8月7日（金）18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
 けできない場合があります。予約時にご相談ください。

ミシンの時間

要予約

日 程：8月21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、各自ご持参ください。

健康相談と血圧測定

日 程：8月25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。

ふくし出張相談

日 程：8月28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。

アクリルたわし製作

要予約

日 程：8月28日（金）
 時 間：13：30～15：30
 定 員：10名
 参加費：200円



アクリル毛糸を編んで、ボール型のたわしを製作します！
 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♪

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！

※5日(水)20日(木)はふれあいサロン開室のためお休となります。

日 程：3日(月)6日(木)10日(月)12日(水)17日(月)
 19日(水)24日(月)26日(水)27日(木)31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

ふくし出張相談

要予約

日 程：8月3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。

NEW

二胡の演奏に合わせて歌おう

要予約

日 程：8月6日(木)
 時 間：13:30～14:30
 定 員：8名
 参加費：無料

中国民族楽器である二胡の演奏
 に合わせて、みなさんで懐かしの
 童謡や歌謡曲を歌いましょう。



健康教室

要予約

日 程：8月13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、8月5日(水)までにお申込み下さい。
当選した方のみ8月10日(月)までにご連絡いたします。

みんなで歌おう

日 程：8月24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。



ボードゲームの世界を知ろう!

8月7日(金)13:30～15:00

参加費：無料

ベネッセ万世橋学童クラブに通う

子どもたちも遊びに来ます!

大人から子どもまでボードゲームを一緒に楽しみましょう!



ふくし出張相談

要予約

日 程：8月5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：8月5日(水)7日(金)
19日(水)21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：8月14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。

健康相談と血圧測定

日 程：8月19日(水)
時 間：13:00～14:00
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。

数学カフェ
数学のチカラを発見しよう

要予約

日 程：8月26日(水)
時 間：13:30～14:30
定 員：8名
参加費：無料

おもしろいテーマのご提案大歓迎!
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
「ゲームを分析してみよう」です。



手芸タイム

要予約

日 程：8月28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)

※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！

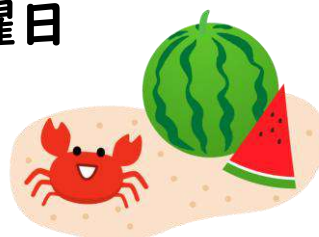
和泉サロンは
コチラの2階！！

日 程：毎週火曜日・木曜日

時 間：13：00～16：00

参加費：無料

※11日(火)は祝日のためお休み



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

切手アートのための

使用済み切手準備活動

日 程：8月4日(火)

時 間：13：30～15：30

定 員：6名

参加費：無料



昨年大好評だったふれあい福祉まつりで飾った切手
アート。今年もこの切手アートを制作するために、使用
済み切手を水で濡らして乾かします。みんなで様々な
切手を見ながら切手アートの下準備をしましょう♪

ひんやり楽しむ

昔なつかし話

要予約

日 程：8月6日(木)

時 間：13：30～14：30

定 員：10名

参加費：無料



夏の思い出や子どもの頃の遊び、懐かしい食べ物
などをテーマに、みんなで楽しくお話しします♪
夏ならではの"ひんやり"したお楽しみもご用意して
います。お気軽にご参加ください。

囲碁サロン

日 程：8月13日(木)

時 間：13：30～15：00

定 員：10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：8月27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。

8月のふれあいサロン



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> ※8月はお休みです

<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

（ちよだボランティアセンター）

【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> 10日（月）10時～11時

<会場>神田公園区民館（神田司町2-2）

<参加費>無料

<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月はお休みです

<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

（ちよだボランティアセンター）

【ふれあいサロン・神田】

申込不要
入退室自由

<日時> ※8月はお休みです

<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

（ちよだボランティアセンター）

【四季の会】

※要申込
定員：10名

<日時> ※8月はお休みです

<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
来てからのお楽しみです♪

<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> ※8月はお休みです

<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、楽しく製作物を
作っています。今月は、さるっこを製作します！

<問合せ>6265-6522

（ちよだボランティアセンター）

※要申込

【日本語カフェ Swan face to face】

<日時> 5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> 20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

※11日(火)は祝日のため12日(水)となります

<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

※12日はお休み

<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)

※8月は
4日(火)
のみです

【エクサゴールド】

<日時> 4日(火) 10時～11時30分

通常は毎月第1・2・3火曜開催

<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> 麹町区民館 (麹町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

※8月11日（火）はお休みです

<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

（ちよだボランティアセンター）

【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

番町分室オープニングイベント

@一番町サロン

6月23日(火)に番町分室オープニングイベントを開催しました。

当日は、ロビーにてヘルマンハーブのコンサートや体験会が行われたほか、一番町サロン内では、昭和レトロなリビングや大学生による手作りバルーンアートのプレゼントなどを行いました。

サロン内は多くの来場者で、大盛況となりました。

番町分室は、地域福祉のより身近な相談・活動拠点として、いきいきプラザ内に開設された千代田区社会福祉協議会の分室です。

今後、地域の皆さまに親しまれ、気軽に立ち寄ることのできる拠点として、さまざまな活動を展開してまいります。



▲オープニング開催時の様子



▲ヘルマンハーブ体験中



お知らせ

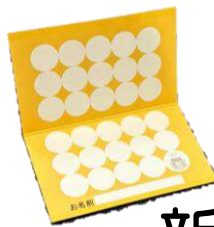
8月からサロンのスタンプカードがリニューアルします!

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。景品と交換していないスタンプのみ新スタンプ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

変更点② プレゼント
番町分室の電話番号を追加

旧
↓
新



サロンクイズ!

一生懸命さがしても、
見つけた瞬間に無くなるものは何?

ヒント: ●●●●●はなんですか〜♪♪
ひらがなで書くと5文字

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、
7/21(火)～8/19(水)
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

いよいよ夏本番を迎える季節となりました。夏になると、自宅の庭でスイカ割や線香花火を楽しみ、ほおずきの種を抜くのに苦戦しながら、何度も挑戦して鳴らして遊んだ子どもの頃の思い出が蘇ります。みなさんの夏の思い出は何ですか? サロンでお会いした際には、ぜひお聞かせください。

水分補給が大事なこれからの季節、どうぞ暑さに気をつけて、素敵な夏をお過ごしください。(川越)



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 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



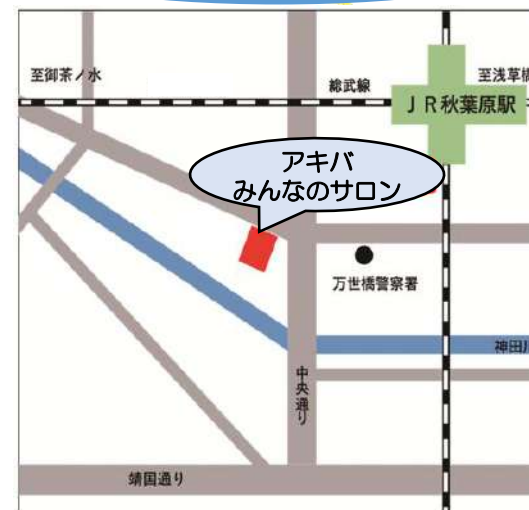
電 車：JR水道橋駅西口から徒歩10分
地下鉄神保町駅A2出口から徒歩10分
風ぐるま：「西神田コスモス館」下車 徒歩2分
住 所：神田三崎町3-1-17
（三崎町二交差点・ラーメン店並び）
開室時間：月・水・木13時～16時 ※祝日除く

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（こもれび干桜1階）
- ⑥ ウォーキングの会（富士見区民館）

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



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）

8月

サロ★プログラムカレンダー



●開室時間：13時～16時

●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

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
 一番町分室 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	6	7	8	9
ふくし出張相談 フリータイム	切手整理活動 フリータイム		二胡の演奏で歌おう フリータイム	囲碁入門 スマホちょこっと相談 フリータイム		
	切手アート準備活動 フリータイム	囲碁サロン ふくし出張相談 フリータイム	ひんやり楽しむなつかし話 フリータイム	ボードゲームの世界を知ろう！ 囲碁サロン フリータイム		
10	11	12	13	14	15	16
フリータイム	山の日	フリータイム	健康教室	フリータイム		
		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		
17	18	19	20	21	22	23
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	囲碁サロン 健康相談 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		
24	25	26	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	フリータイム	フリータイム	ふくし出張相談 アクリルたわし製作 フリータイム		
	フリータイム	数学カフェ フリータイム	フリータイム	手芸タイム フリータイム		
31						
フリータイム						