

♡ みんなの居場所 ♪

サロンだより 9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

8月25日(火)

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



みんなでつくろう

～「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] 区内在住の方などでも
 [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
 ※22日(火)は祝日のためお休みです

ご友人やボランティアとお話したり、ボードゲーム、脳トレ、ぬり絵などもあります。飲食も可能です。

「レコード鑑賞会」



9月25日(金) 13：30～15：30

今回で5周年！特別ミニ講座 -自分のスマホをもっと知る-

要予約

日程：9月1日(火)
 定員：10名
 時間：13：30～14：30
 参加費：無料



「スマホの操作が不安…」そんなあなたへ！
 ボランティアが丁寧に教えるやさしい講座です。
 楽しく学んで、スマホをもっと便利に使いこなしましょう。

囲碁サロン～入門編～

要予約

日程：9月4日(金) 18日(金)
 時間：14：30～15：30
 定員：2名
 参加費：無料



全くの初心者でも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。囲碁仲間ができ、練習で対局することもできます。

スマホちょこっと相談

要予約

日程：9月8日(火) 11日(金)
 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 ベジチェック(野菜の摂取量測定)

日程：9月15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。

また同日開催で、健康を「つくる」取組みの一つとして、「明治安田の健康チェック」イベントを開催します。



手話ふれあい会

要予約

日程：9月18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。

ふくし出張相談

日程：9月25日(金)
 時間：13：30～15：00
 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。

薬局の上手な使い方と 骨の健康のおはなし

要予約

日程：9月29日(火)
 時間：13：30～15：00
 定員：20名
 参加費：無料

協力：稲垣薬局駿河台店



薬剤師さんとざっくばらんに話ししながら、薬局の上手な使い方、骨粗しょう症・骨折予防を学べます！※フリータイムは講座後となります。

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
※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！

※2日(水)17日(木)はふれあいサロン開室、21日(月)
23日は(水)は祝日のためお休みとなります。

日 程：3日(木)7日(月)9日(水)14日(月)16日(水)
24日(木)28日(月)30日(水)

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。

防災すごろく

要予約

日 程：9月3日(木)
時 間：13:30～14:30
定 員：8名
参加費：無料



8月30日から9月5日までは防災週間です。
千代田区の避難所がどこにあるのか、どのくらい備蓄
品が必要なのかも知ることができます。
すごろくのゲームを通して防災への意識を高めよう！

健康教室

要予約

日 程：9月10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、9月3日(木)までにお申込み下さい。
当選した方のみ9月7日(月)までにご連絡いたします。

ふくし出張相談

日 程：9月14日(月)
時 間：11:30～13:00
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：9月28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!

※23日(水)は祝日のためお休みとなります。

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!

今月はフリータイムの日に
福祉まつりの事前アート活動もできます。



お弁当持ち込みOK!
飲食しながら
一緒に交流しましょう。



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。

ふくし出張相談

日 程: 9月2日(水)
時 間: 13:30～15:00
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: 9月2日(水) | 11日(金)
16日(水) 30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。

NEW

はじめての編みぐるみ 要予約

日 程: 9月4日(金)
時 間: 13:30～14:30
定 員: 4名
参加費: 100円



鉤編み初心者でも安心!初心者でも作りやすい編みぐるみを制作します。9月の初回作品は、3cm×5cmのミニミニ子猫。少人数でものづくりを一緒に楽しみましょう。
※当日は糸切りバサミをお持ちください。

耳つぼセルフケア 要予約

日 程: 9月9日(水)
時 間: 13:30～14:30
定 員: 6名
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、9月2日(水)までにお申込み下さい。
当選した方のみ9月4日(金)までにご連絡いたします。

ミシンの時間 要予約

日 程: 9月18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。

手芸タイム 要予約

日 程: 9月25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！

日 程：毎週火曜日・木曜日

時 間：13:00～16:00

参加費：無料

※22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。

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。



防災すごろく

要予約

日 程：9月1日(火)

時 間：13:30～14:30

定 員：6名

参加費：無料



8月30日から9月5日までは防災週間です。
千代田区の避難所がどこにあるのか、どのくらい備蓄
品が必要なのかも知ることができます。
すごろくのゲームを通して防災への意識を高めよう！

絵手紙づくり

要予約

日 程：9月8日(火)

時 間：13:30～15:30

定 員：8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？
今月は「ほおずき」を描きます。ボランティアが丁寧に
教えてくれるので、初めての方も安心です。

フリータイム内での ゆるゆるスマホ相談

日 程：9月8日(火)

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：9月10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。

9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> 2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)
熱中症や水分塩分摂取の重要性についてお話しします。
<問合せ> 03-6265-6522
(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> 14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> 9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、脳をよろこばせる大人の塗り絵を行います！
<問合せ> 03-6265-6522
(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> 15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、秋風招くコンサートです。
演奏：Tre Passiトレパン
<問合せ> 03-6265-6522
(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> 17日(木) 14時～15時
<会場> 旧今川中学校会議室 (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する茶話会を
行っています。毎月違ったプログラムで、毎回
参加者の方には好評です！
<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> 18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をしながら、楽しく製作物を
作っています。今月は、お地蔵さんを制作します！
<問合せ> 03-6265-6522
(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> 2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> 17日(木) 13時30分～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> 1000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

※22日(火)は祝日のため25日(金)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)

23日(水・祝)
お休み

【イーグルクラブ】

<日時> 毎週水曜日 10時～11時30分

<会場> こもれび千桜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)

【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> 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> 090-4139-1034 (申込担当)

次のページに続きます



【にこにこ体操クラブ（月）】

21日(月・祝)
お休み

<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）】

22日(火・祝)
お休み

<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>03-6265-6522

（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】※3日（木）は①がお休みです。

<日時>①リモート体操：第1・第3木曜 9時～10時30分

②姿勢改善のためのストレッチ&体幹トレーニング：毎週木曜 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

大人気！使用済切手の活用

サロンでは、使用済み切手の整理が人気です。福祉まつりの企画に向けて、使用済み切手の色分けや、水に浸して台紙から切手をはがす作業を行っています。珍しい切手に出会えることもあり、参加者同士の会話も弾んでいます。ご興味のある方は、ぜひサロンへお越しください。



▲以前使用済切手で作成した缶バッチ

切手でトレー作り@アキバサロン

7月17日に使用済み切手を使って、世界に一つだけのオリジナルトレーを作りました。珍しい切手や海外の切手など、普段見る機会の少ない切手に参加者の皆さんも興味津々。それぞれお気に入りの切手を選び、配置を工夫しながら、楽しそうにオリジナル作品づくりを楽しんでいました。



▲選んだ切手を貼っている様子



サロンクイズ！

これは何？



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、
8/20（木）～9/18（金）
のサロン開室日です。
※前月号は引き換え対象外です

スタンプカードについて

8月から新しいサロンスタンプカードになりました。水色のカード（以前のものを再発行などで複数枚持っている方は、**9月末までのサロン開室日**にお持ちいただければスタンプを合算します。その後は合算はできなくなりますので、お気を付けください。

サロンだより9月号でサロンクイズは終了になります

これまでご好評いただいております「サロンクイズ」は、9月号をもちまして終了させていただきます。長い間お楽しみいただき、ありがとうございました。

【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

8月30日から9月5日は「防災週間」です。皆さまはいざという時の備えはしていますか。

私は大きなリュックサックにいざという時に使えそうなものを詰めてあります。また、定期的に中身を見直すことも重要です。皆さまもこの防災週間に、ご自宅の備えを見直すとともに、まだまだ続く暑さにも気を付けてお過ごしください。（千葉）



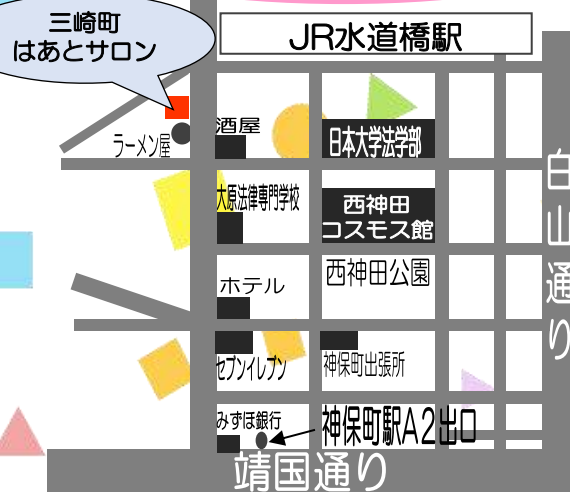
ちよだ社協 サロンMAP

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

9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
	スマホ特別ミニ講座 フリータイム		防災すごろく フリータイム	囲碁入門 フリータイム		
	防災すごろく フリータイム	囲碁サロン ふくし出張相談 フリータイム	フリータイム	はじめての編みぐるみ フリータイム		
7	8	9	10	11	12	13
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	スマホちょこっと相談 フリータイム		
	絵手紙 ゆるゆるスマホ相談	耳つぼセルフケア 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		
14	15	16	17	18	19	20
ふくし出張相談 フリータイム	健康相談 ベジチェック フリータイム	フリータイム		手話ふれあい会 囲碁入門		
	フリータイム	囲碁サロン フリータイム	フリータイム	ミシンの時間 フリータイム		
21	22	23	24	25	26	27
敬老の日	国民の休日	秋分の日	フリータイム	ふくし出張相談 レコード鑑賞会 フリータイム		
			フリータイム	手芸タイム フリータイム		
28	29	30				
みんなで歌おう フリータイム	★薬局の上手な使い方	フリータイム				
	フリータイム	囲碁サロン フリータイム				