

♡ みんなの居場所 ♡

サロンだより 11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

10月26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

※3日(火)は祝日のためお休み

日 程：毎週火曜日
金曜日
時 間：13:00～16:00

フリータイムは予約不要でご利用いただけます。
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。

囲碁サロン～入門編～

要予約

日 程：11月6日(金) 20日(金)
時 間：14:00～15:00
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：11月6日(金) 10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。

手話ふれあい会

要予約

日 程：11月17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。

聖明学占い

要予約

日 程：11月20日(金)
時 間：①13:30～13:50
②14:00～14:20
③14:30～14:50



定 員：各回1名 参加費：無料

聖明学とは、人が生まれる前からこれからの流れを読み解く
統計学です。今がどんな時期なのか、そして何を大切にす
ると良いのかがわかります。

自分らしく、安心して生きるためのヒントをお届けします♪

健康相談と血圧測定

日 程：11月24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、気になっているお体のこと
を相談してみませんか。

エンディングノートミニ講座 成年後見センター×ふくし出張相談

要予約

日 程：11月27日(金)
時 間：13:30～14:00(講座)
14:00～15:00(相談)
定 員：10名
参加費：無料



エンディングノートはご存知ですか?万が一のとき、家族へ
伝えたいことや自分の情報を記すノートです。講座の後は
生活上のお困り事やお悩み事をふくし出張相談で承ります。

レコード鑑賞会

日 程：11月27日(金)
時 間：13:30～15:30
参加費：無料



ご自身がお持ちのレコードをご持参いただければ、
レコード再生機で視聴することもできます。
懐かしの楽曲をみんなで聴いて昔に思いを馳せましょう。

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！

※4日(水)19日(木)はふれあいサロン開室、
23日(月)は祝日のためお休みとなります。

日 程：2日(月)5日(木)9日(月)11日(水)16日(月)
18日(水)26日(木)30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。

秋のリース作り

要予約

日 程：11月5日(木)
時 間：13:30～14:30
定 員：3名
参加費：無料



秋の素材を使って、季節を感じるリースを作ります！自
分だけのオリジナルリースを楽しく作ってみませんか？

健康教室

要予約

日 程：11月12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、11月4日(水)までにお申込み下さい。
当選した方のみ11月6日(金)までにご連絡いたします。

ふくし出張相談

日 程：11月9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。

椅子体操&呼吸法

要予約

日 程：11月25日(水)
時 間：13:30～14:30
定 員：5名 参加費：無料



皆さんで椅子に座ってやさしい体操をしながら正しい
呼吸法を学びます。座って行うので、どなたでもお気
軽にご参加いただけます。

みんなで歌おう



日 程：11月30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!



カラオケサロン

日程: 11月18日(水)

時間: 13:30～15:00

定員: 10名 参加費: 無料

歌ってリフレッシュしましょう♪



ふくし出張相談

日程: 11月4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: 11月4日(水)13日(金)

20日(金)25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。

はじめての編みぐるみ

要予約

ねずみ②

日程: 11月6日(金)

時間: 13:15～15:30

定員: 4名

参加費: 100円



初心者でも作りやすいあみぐるみを制作します。11月は、10月に引き続き5cm×10cmの可愛いねずみを編みます。
※当日は糸切りバサミをお持ちください。
(新規および2回目の方)11月からの参加も可能です。

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: 11月11日(水)

時間: 13:30～14:30

定員: 10名

参加費: 無料

プログラム開始から5周年。9月に一番町サロンで行った特別ミニ講座のアンコール講座をアキバで開催♪講座形式でお話しします。

ミシンの時間

要予約

日程: 11月20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。

健康相談と血圧測定

日程: 11月25日(水)

時間: 13:30～15:00

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。

手芸タイム

要予約

日程: 11月27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



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。



フ
リ
ー
タ
イ
ム

耳つぼセルフケア

要予約

日 程：11月5日(木)
時 間：13:30～14:30
定 員：6名
参加費：無料



耳には心と身体を調整するツボが約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。

※希望者が多い場合抽選で決定します。

参加希望の方は、10月30日(金)までにお申し込みくだ
さい。当選した方にのみ11月2日(月)までにご連絡いた
します。

絵手紙づくり

要予約

日 程：11月17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「**お手玉**」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：11月19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
しながら操作について相談してみましょう。

※個人情報扱を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：11月26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。

11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> 4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)
主に口腔体操を行います。
<問合せ> 03-6265-6522
(ちよだボランティアセンター)

【ふれあいいきいきサロン ヒルフェ】

申込不要
入退室自由

<日時> 9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> 11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>
運動苦手でも大丈夫！
みんなで楽しむ ボッチャ体験会！！
協力：千代田区スポーツ推進委員協議会
<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> 17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>
折り紙 正月飾りを作しましょう！
<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> 19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をする茶話会を
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> 20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、楽しく製作物を作っていま
す。今月は先月の続きのサンタクロース作りです。
<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> 4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> 19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> 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

※3日(火)は祝日のため4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> 1,000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)

3日
(火・祝)
お休み

【エクサゴールド】

<日時> 毎月第1・2・3火曜日 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> 090-4139-1034 (申込担当)

次のページに続きます



23日
(月・祝)
お休み

【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）

3日
(火・祝)
お休み

【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：第1火曜日

②体操：第2・4火曜日 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】

<日時>①リモート体操：第1・第3木曜日 9時～10時30分 ※5日のみ 10時～11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：毎週木曜日 13時30分～15時

※5日のみ泉橋区民館です。

<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

防災すべく@三崎町

9月3日に防災すべくを実施しました。

当日は、ボランティアセンターの職員による災害に関する講座も行われ、参加者からは「防災について考えるきっかけになった」との声が聞かれ、災害時に取るべき行動を改めて学ぶ機会となりました。

今後このような楽しく学べるプログラムを取り入れていきますので、開催の際には、ぜひお気軽にお立ち寄りください。



▲当日の様子

はじめての編みぐるみ

@アキバサロン

9月から、かわいい編みぐるみを作る「はじめての編みぐるみ」を開催しています。

編み物が初めての方も大歓迎です！ご興味のある方は、ぜひご予約のうえ、お気軽にご参加ください。



▲編み方を教わっている様子！

サロンクイズ！

Q：「切っても切っても、なくならないもの」は何でしょう？

※ミニプレゼントは9月号で廃止になりました。

★クイズの答えは社協職員までご確認ください。

正答は毎月初に

各サロンで掲示いたします。

9月号で「サロンクイズ」の掲載終了を予定しておりましたが、皆様からのご好評の声にお応えして、掲載を継続することになりました。
(景品の交換はありません)

サロンだより、クイズの掲載は続きます！

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のスタンプの合算は、**9月末で終了となりました。**)
新しいカードは、サロンに来ればいつでも発行できますので、ご安心ください。

【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



少しずつ、秋の深まりを感じる季節となりました。今の時期は、さつまいもや栗、きのこなど、秋ならではの味覚も楽しみのひとつですね。私は、今から栗ごはんを楽しみにしています。みなさんが思い浮かべる「秋の味覚」は何ですか？

サロンでお会いした際に、ぜひお聞かせください。(川越)

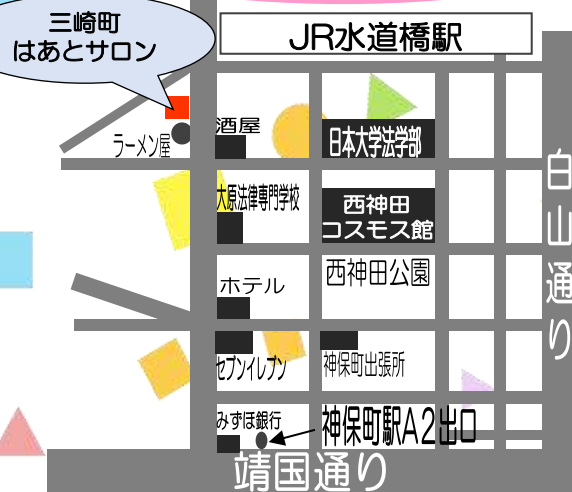
ちよだ杜協 サロンMAP

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）

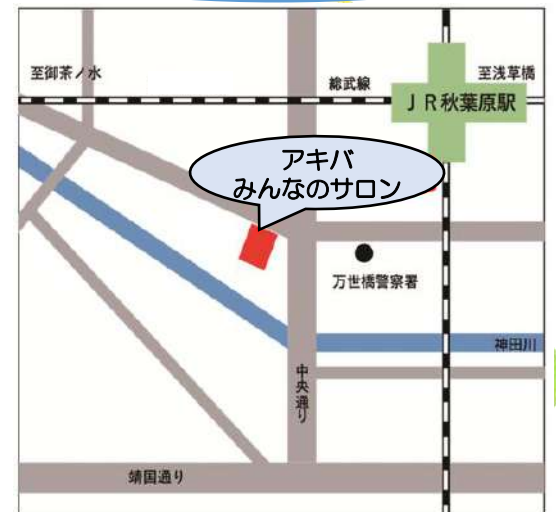


ふれあいサロン一覧

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）

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

11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
フリータイム	文化の日		秋のリース作り フリータイム	スマホちょっと相談 囲碁サロン フリータイム		
		ふくし出張相談 囲碁サロン フリータイム	耳つぼセルフケア フリータイム	はじめての編みぐるみ フリータイム		
9	10	11	12	13	14	15
ふくし出張相談 フリータイム	スマホちょっと相談 フリータイム	フリータイム	健康教室	フリータイム		
	フリータイム	自分のスマホを もっと知る フリータイム	フリータイム	囲碁サロン フリータイム		
16	17	18	19	20	21	22
フリータイム	手話ふれあい会 フリータイム	フリータイム		聖明学占い 囲碁サロン フリータイム		
	絵手紙づくり フリータイム	カラオケサロン フリータイム	スマホゆるゆる相談 フリータイム	囲碁サロン ミシンの時間 フリータイム		
23	24	25	26	27	28	29
勤労感謝の日	健康相談 フリータイム	★椅子体操 &呼吸法	フリータイム	エンディングノート講座 レコード鑑賞 フリータイム		
	フリータイム	囲碁サロン 健康相談 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		
30						
みんなで歌おう フリータイム						