みんなの居場所

サロンだより12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







大人も子どもも



みんなでつくろう



いますぐチェック！



プログラム参加の方へ

申込み開始日

11月25日（水）
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

～「サロンだより」の郵送をご希望の方は、お問い合せください～

一番町みんなのサロン

［住所］　一番町１２（いきいきプラザー番町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

※29日（火）は年末休業のためお休みです

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。飲食も可能です。

ふくし出張相談

日　程：１２月２５日（金）
時　間：13：30～15：30
参加費：無料



耳つぼセルフケア　要予約

日　程：１２月１日（火）
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、12月4日（金）までにお申込み下さい。
当選した方にのみ12月8日（火）までにご連絡いたします。

スマホちょこっと相談　要予約

日　程：１２月１日(火)４日(金)１５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。

囲碁サロン～入門編～　要予約

日　程：１２月４日(金)　１８日(金)
時　間：14：00～15：00
定　員：２名
参加費：無料



入門編では囲碁をやったことない全くの初心者の方を対象にガイダンスを行います。フリータイムでも様々な碁盤で対局の練習を楽しみましょう！

手話ふれあい会　要予約

日　程：１２月８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。

健康相談と血圧測定

日　程：１２月１５日（火）
時　間：13：00～15：00
参加費：無料

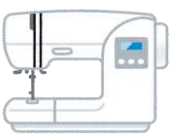


あんしんセンター麹町の看護師さんが、血圧、体重、握力などの測定を行います。日頃、気になっているお体のことを相談してみませんか。

ミシンの時間　要予約

日　程：１２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





小物づくりや洋服を直したい方へ、45分間ミシンを使うことが出来ます。
糸、ボビン（金属製不可）は各自でご持参ください。

お子さん歓迎!!　クリスマスコンサート　要予約

日　程：１２月２５日（金）
時　間：13：30～14：00
定　員：１０名(座席数)
参加費：無料



大妻中等高等学校 音楽活動教員・コーチによるコンサートを開催します！クリスマスにちなんだ楽曲をお届けします。演奏を聴いてクリスマス気分を楽しみませんか？

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！

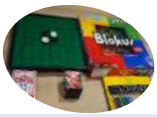




お弁当持ち込みOK!
飲食しながら一緒に交流しましょう。

※２日(水)１７日(木)はふれあいサロン開室のため、
３０日(水)、３１日(木)は年末休業のためお休みです。

日　程：３日(木)７日(月)９日(水)２１日(月)２４日(木)
２８日(月)
時　間：13：00～16：00
参加費：無料



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。

二胡の演奏にあわせてみんなで歌おう



日　程：１２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、二胡の演奏にあわせてこどもの頃に流行っていた歌や童謡を歌います。

NEW レコード鑑賞会

日　程：１２月９日(水)
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ができます。
懐かしの楽曲をみんなで聞いて昔に思いを馳せましょう。

健康教室　要予約

日　程：１２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、12月3日(木)までにお申込み下さい。
当選した方のみ月12月7日（月）までにご連絡いたします。

ふくし出張相談

日　程：１２月１４日(月)
時　間：11：30～13：00
参加費：無料

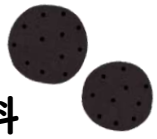


暮らしの中の困りごとや心配ごとなど、お聞かせください。
CSW(社協職員)が一緒に考え、解決に向けてサポートします。

⚠ 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。

おすすめ 炭団(たどん)で消臭剤づくり　要予約

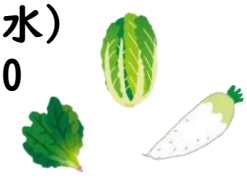
日　程：１２月１４日(月)
時　間：13：30～14：30
定　員：５名　参加費：無料



東京家政学院の学生と一緒に昔ながらの炭団（たどん）で消臭剤づくりを体験しませんか。
暮らしの知恵に触れながら楽しく交流しましょう！

おすすめ 野菜ゲームで楽しもう　要予約

日　程：１２月１６日(水)
時　間：13：30～14：30
定　員：５名
参加費：無料



東京家政学院の学生と一緒に体を温める「冬野菜」の秘密を楽しく学んで、頭も心もリフレッシュ！
カルタ&クイズで健康知識を身につけましょう♪

クリスマスビンゴ大会　要予約

日　程：１２月２３日(水)
時　間：13：30～14：30
定　員：８名　参加費：無料



※三崎町かアキバのどちらか一方にお申し込みをお願いします。

わくわくドキドキのビンゴ大会を開催します。
ビンゴの司会はサンタさん?!どんな景品が当たるか、お楽しみに。奮ってご参加ください。

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！

※３０日(水)は年末休業のためお休みです。
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！



囲碁サロン

日　程：１２月２日(水)４日(金)
９日(水)　１１日(金)
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。

ふくし出張相談

日　程：１２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)が一緒に考え、解決に向けてサポートします。

スマホちょこっと相談　要予約

日　程：１２月９日（水）
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

毎回テーマを中心にサポートします！

12月のテーマは「アプリのインストール方法」です。
※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。

おすすめ！はじめての編みぐるみ　要予約

アザラシ①

日　程：１２月１１日（金）
時　間：13：15～15：30
定　員：４名
参加費：１００円

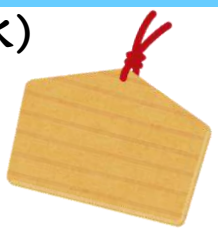


初心者でも作りやすいあみぐるみを制作します。12月の作品は、「アザラシ」です。12月と1月の全2回の参加で完成する作品です。少人数でものづくりを一緒に楽しみましょう。 ※当日は糸切りバサミをお持ちください。

おすすめ！絵馬をつくろう　要予約

～間伐材再利用工房～

日　程：１２月１６日(水)
時　間：13：30～14：30
定　員：８名
参加費：無料



東京家政学院の生徒と一緒に多摩の間伐材を利用して絵馬を作ります。
オリジナル紙芝居も披露します！

数学カフェ　数学のチカラを発見しよう　要予約

日　程：１２月１８日(金)
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「鏡の世界」です。

クリスマスビンゴ大会　要予約

日　程：１２月２３日(水)
時　間：13：30～15：00
定　員：１５名
参加費：無料



※三崎町かアキバのどちらか一方にお申し込みをお願いします。

わくわくドキドキのビンゴ大会を開催します。
ビンゴの司会はサンタさん?!どんな景品が当たるか、お楽しみに。奮ってご参加ください。

手芸タイム　要予約

日　程：１２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

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

※29日（火）、31日（木）は年末休業のためお休みです



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。



囲碁サロン

日　程：１２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。

絵手紙づくり　要予約

日　程：１２月１５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「ポチ袋」に描きます。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：１２月１５日（火）
時　間：13：30～14：30



第一学院高等学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。
※個人情報を扱う相談はお受けできない場合があります。

オススメ！ 歌とギターのクリスマスコンサート　要予約

日　程：１２月１７日（木）
時　間：13：30～14：30
定　員：１５名
参加費：無料



心温まる歌とギターの音色をお楽しみいただけます。懐かしい曲やおなじみのメロディーに耳を傾けながら、皆さんで楽しいひとときを過ごしませんか？
ぜひお気軽にご参加ください！

12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）
今月は感染症の予防、手洗いうがいの徹底について
<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>
冬のぬくもりフルートコンサート
演奏：福地万太郎さん
<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>２２日（火）１４時～１５時
※今月は第4火曜日での開催となります
<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>
心に灯るやさしい音色 トーンチャイム
クリスマスコンサート＆体験コーナー
演奏：ミュージックツリー
<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>　**※12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
おしゃべりをしながら、楽しく製作物を作って
います。
<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>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。

NEW

※要申込
定員20名

【千代田健康フラサロン】

<日時>１２日（土）１３時３０分～１５時
<会場>九段生涯学習館（九段南1-5-10）
<参加費>３００円/回
<内容>
初心者向けフラダンスを通しての楽しい
交流の場です。心身のリフレッシュに最適です！

<問合せ>０９０-９３００-５０６２（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月30日はお休みです
<会場>こもれび千桜１階ホール（神田東松下町22-1）
<参加費>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
※12月31日はお休みです
<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）】

<日時>毎週月曜日１０時～１１時３０分
※12月28日はお休みです
<会場>神保町区民館（神保町2-40）
<参加費>５００円/月
<内容>
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
※12月29日はお休みです
<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：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）

【ちよだ元気クラブ】

<日時>毎週火曜日１３時～１４時３０分
※12月29日はお休みです
<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）

※新規の申込み休止中

【リモート体操サロン】

①リモート体操
<日時>第１・第３木曜日９時～１０時３０分
<会場>オンライン
<参加費>５００円/回
<内容>シルトレ講師らによるリモートでの体操

②姿勢改善のためのストレッチと体幹トレーニング
<日時>毎週木曜日 １３時３０分～１５時
※12月31日はお休みです
<会場>万世橋区民館（外神田１-１-１１）
<参加費>１０００円/回
<内容>パーソナルトレーナーによるマット上の体操

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）

【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）

◎問合せ先
千代田区社会福祉協議会
ちよだボランティアセンター
☎03-6265-6522
✉volunteer@chiyoda-cosw.jp

サロンニュース

はぎれフラワー@アキバサロン

着物のはぎれを活用したかわいらしいチューリップを作りました。着物リメイク活動をされている『喜和』の吉田さんの進行のもと、ひとつひとつ丁寧に綿を詰めていきます。皆さん笑顔でものづくりを楽しまれていました。着物のはぎれが素敵なお花に生まれ変わりました。



▲当日の様子

第一学院高等学校の文化祭@和泉サロン

和泉はあとサロンで、第一学院の文化祭が開催されました。普段からスマホゆるゆる相談などを通じて地域の学校と連携している和泉はあとサロンですが、今回は特別に金曜日に開催。会場がハロウィン仕様に飾りつけられ、学生の皆さんが考えた企画も盛りだくさんで、いつもとはひと味違うにぎやかな雰囲気を楽しみました。



▲文化祭の様子（YKKの会場）

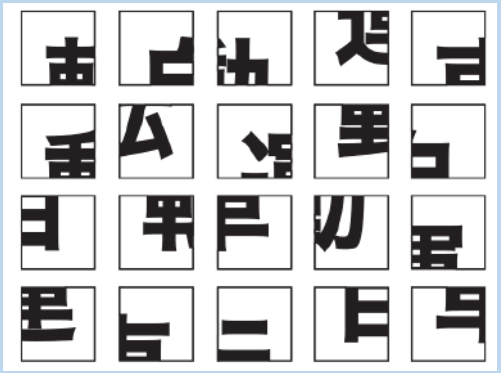
スタンプカードについて

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。

サロンクイズ！

Q　5つの漢字をそれぞれ4つに分割して、バラバラに並べました。 漢字5文字の言葉は何？



★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。
※景品の交換はありません

編集後記

寒さも一段と厳しくなってきました。寒い季節になると、温かいお鍋が食べたくなります。お鍋に入れる具材は家庭によってさまざまだと思いますが、「これだけは外せない！」というお気に入りの具材はありますか？ぜひサロンでお会いした際に、皆さんのおすすめも教えてください。

サロンでは、季節を感じられるものや皆で楽しめるものまで、多様なプログラムをたくさん用意しています。ぜひお気軽にお越しください。（千葉）



【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。

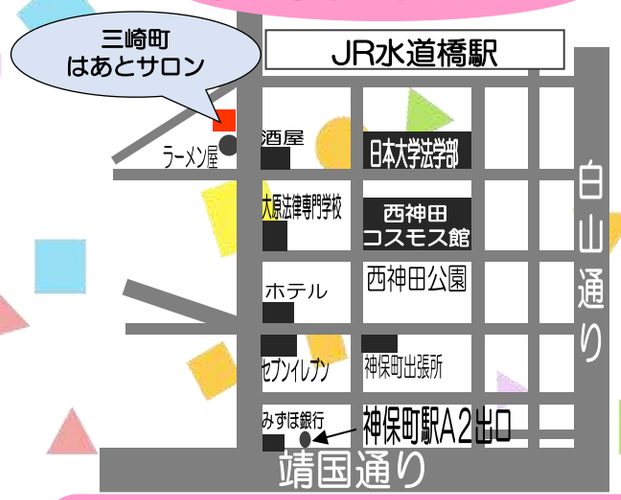
ちよだ社協 サロンMAP

❶一番町みんなのサロン



電　　車：半蔵門駅5番出口または
　　麹町駅５・６番出口から徒歩５分
風ぐるま：「いきいきプラザー番町」下車
住　　所：一番町１２(いきいきプラザー番町1階　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）

❷三崎町はあとサロン



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。

❶バーディー木曜会（麹町区民館）
❷にこにこ体操クラブ（月）・（火）
　（神保町区民館）
❸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）
❹エクサゴールド/リモート体操サロン
　（万世橋区民館）
❺イーグルクラブ（こもれび千桜１階）
❻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。

❶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）
❷ふれあいいきいきサロンヒルフェ
　（神田公園区民館）
❸ふれあいサロン万世
　（万世橋区民館）
❹ふれあいサロン・ココ／ふれあいサロン・神田
　（こもれび千桜）
❺四季の会
　（旧今川中学校）
❻日本語カフェSwan face to face（かがやきプラザ）
❼千代田健康フラサロン
　（九段生涯学習館）

❸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

❹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

12月 サロン★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
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
	スマホちょこっと相談 耳つぼセルフケア フリータイム		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		
	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	囲碁サロン フリータイム		
7	8	9	10	11	12	13
フリータイム	手話ふれあい会 フリータイム	レコード鑑賞会 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 スマホちょこっと相談 フリータイム	囲碁サロン フリータイム	囲碁サロン はじめての編みぐるみ フリータイム		
14	15	16	17	18	19	20
炭団（たどん）づくり！ フリータイム ふくし出張相談	スマホちょこっと相談 健康相談 フリータイム	野菜ゲームで楽しもう フリータイム		ミシンの時間 囲碁入門 フリータイム		
	絵手紙づくり ゆるゆるスマホ相談 フリータイム	絵馬づくり フリータイム	歌とギターの クリスマスコンサート フリータイム	数学カフェ フリータイム		
21	22	23	24	25	26	27
フリータイム	フリータイム	★クリスマス ビンゴ大会	フリータイム	クリスマスコンサート ふくし出張相談 フリータイム		
	フリータイム	★クリスマス ビンゴ大会	フリータイム	手芸タイム フリータイム		
28	29	30	31			
二胡の演奏に 合せて歌おう フリータイム	年末年始休業（12/29～1/3）					