

♡♡ みんなの居場所 ♪

サロンだより6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」の情報を毎月お届け！



ふれあい・楽しみ



フリータイムは 予約不要！



一人も子どもも



みんなでつくろう



プログラム参加の方へ
申込み開始日

5月24日(金)
朝9:00~

【申込み・問合せ先】

▼一番町・三崎町の申込み
千代田区社会福祉協議会
☎03-3265-1901

▼アキバ・和泉の申込み
アキバ分室
☎03-6285-2860

いますぐチェック！



～「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)

[開室時間] 火曜日 13時～16時

金曜日 12時～16時

(祝日はお休み)

ご予約なしで利用できます!

日 程：毎週火曜日・金曜日
時 間：13:00～16:00 (火)
12:00～16:00 (金)

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。

お弁当持ち込みOK!
飲食しながら交流しましょう♪



フリータイム

みんなで麻雀

要予約

日 程：6月7日 (金)
時 間：13:30～15:00
定 員：4名
参加費：無料



元気に楽しくみんなで麻雀を!手積みの麻雀卓です。準備・片付けは皆さんで協力してお願いします!※定員に満たない場合は中止になります。前日までにご連絡いたします。

囲碁サロン～入門編～

要予約

日 程：6月7日 (金)
時 間：13:30～14:30
定 員：2名
参加費：無料



囲碁初心者の方にボランティアが囲碁のやり方やコツを教えます。囲碁を覚えて仲間を増やしましょう!

スマホちょっと相談

要予約

日 程：6月11日 (火) 21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。

右脳いきいきアート

要予約

日 程：6月14日 (金)
時 間：13:30～15:00
定 員：4名
参加費：無料



毎回異なるテーマと技法で作品を作ります。何を作るかは、来てからの楽しみ♪リラックスしながら右脳を活性化しましょう☆

編み物タイム

日 程：6月18日 (火)
時 間：13:30～15:00
参加費：無料



モチーフを繋げてパーテーションカバーを作っています。ご自身の毛糸をもってきて編むこともできます。

健康相談と血圧測定

日 程：6月25日 (火)
時 間：13:00～15:00
参加費：無料



あんしんセンター麴町の看護師さんが、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

[開室時間] 月・水・木曜日

(祝日はお休み) 13時～16時

フリータイム



ご予約なしで利用できます!

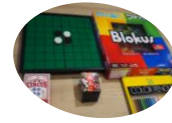
※5日(水)20日(木)はふれあいサロン開室のためお休み

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)

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さんとお話したり、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。



わくわくしく

要予約

日程：6月10日(月)

時間：13:30～14:30

定員：6名

参加費：無料

お楽しみ



IVUSA三崎町クラブの学生が考えたちょっとした頭をひねるクイズやゲームを楽しみましょう!

健康教室

要予約

日程：6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。

※マスクを着用しての運動にご協力をお願いします。

※抽選で決定します。参加希望の方は、5月31日(金)までにお申込み下さい。

6月5日(水)までに結果をご連絡いたします。

ゲームサロン

日程：6月19日(水)

時間：14:00～15:00

定員：6名

参加費：無料



ゲーム機を使用して太鼓の達人を行いましょ♪
リズムに乗って腕を動かしてリフレッシュ!

手芸タイム

要予約

日程：6月27日(木)

時間：13:30～15:00

定員：6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♪

※当日は細めの針と糸をお持ちください。

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)

[開室時間] 水・金曜日 (祝日はお休み)

13時～16時

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

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です。
お話したり、ボードゲームや脳トレ、ぬり絵をしたりなど、自由に過ごすことができます。

スマホちょっと相談

要予約

日程：6月7日(金)
時間：①13:30～ ②14:10～
③14:50～
定員：各回1名/30分
参加費：無料 ※ご自身のスマホ(PC)をお持ちください。

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。

注目! ネクストタイム

～クラーク生と一緒に～

要予約

日程：6月12日(水)
時間：14:00～15:00
定員：15名
参加費：無料



物作りやデジタル紙芝居などの楽しいイベントをクラーク
ネクスト秋葉原の生徒が用意しています!
詳しくはP9のサロンニュースをチェック!

編み物タイム

日程：6月21日(金)
時間：13:30～15:30
定員：なし
参加費：無料



それぞれ自由に編み物をして過ごします。モチーフをつな
いでくださる方も募集中です。普段、ご自宅で編み物をして
いる方、気分を変えてサロンで編み物をしませんか?

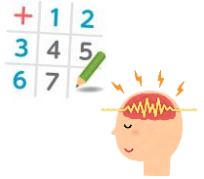
※編み針・編み棒・毛糸は各自ご持参ください。

数学カフェ

数学の千カヲを発見しよう

要予約

日程：6月19日(水)
時間：13:30～14:30
定員：5名
参加費：無料



おもしろい問題の持ち込み歓迎! コーヒーを飲みながら、
百マス計算を解いたりテーマに沿っておしゃべりしたりし
て楽しみましょう。今回のテーマは「暗号のしくみ」です。

ヘルマンハーフ演奏会

要予約

日程：6月26日(水)
時間：13:30～14:30
定員：20名
参加費：無料



ヘルマンハーフの優しい音色を味わう演奏会です♪
「雨にぬれても」や「シェルブールの雨傘」などを演奏し
ます。映画音楽を楽しみましょう。

囲碁サロン

日程：6月5日(水) 14日(金)
19日(水) 28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。

和泉 はあとサロン

[住所] 神田和泉町1-5-10 (和泉会館2階)

[開室時間] 火・木曜日(祝日はお休み)
13時~16時

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

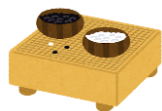
予約不要でご利用いただけます。過ごし方は人それぞれ。お友だちやボランティアとお話したり、ボードゲーム、脳トレ、ぬり絵などの用意もあり、ご自由に使っていただけます。

和泉サロンは
コチラの2階!!



囲碁サロン

日程：6月6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歓迎です

絵手紙づくり

要予約

日程：6月18日(火)
時間：13:30~15:30
定員：7名
参加費：100円

▼過去の作品



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? 6月は「季節の野菜」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。

手話ふれあい会

要予約

日程：6月13日(木)
時間：13:30~14:30
定員：6名 参加費：無料

挨拶や自己紹介などの簡単な手話を覚え、実際に使ってみましょう。経験のある方も初めての方も、楽しく手話を学ぶことができます!



カラオケサロン

要予約

日程：6月20日(木)
時間：13:30~15:00
定員：6名
参加費：無料



任天堂スイッチでカラオケをします。大きな声で歌うことは健康にも効果があるようです!みんなで楽しく歌いましょう!

切手整理サロン

日程：毎週火・木曜日
時間：13:30~15:30
定員：なし
参加費：無料



使用済み切手の周りをはさみで切って整える作業です。初めての方もお気軽にご参加ください。(使用済み切手の回収もおこなっています。)

ちよだのふれあいサロン ※60歳以上の方が参加できるものを掲載しています。

ふれあいサロンは住民やボランティアの皆様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、だれでも参加できるものなど、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。詳しくはお問合せください。

ドレミの丘

毎週火曜日 10時～12時
参加費：無料 定員：10名
お話ししながら、小物づくりを楽しみましょう♪
会場：旧アーツ千代田3331（外神田6-11-14）
問合せ：6265-6522（ちよだ社協 地域サポート係）

ふれあいいいききサロンヒルフェ

10日（月） 10時～11時
参加費：無料 申込不要・入退室自由
脳トレをしたり、お茶を飲んだりして楽しく過ごすサロンです。
会場：神田公園区民館（神田司町2-2）
問合せ：090-5826-9354（申込担当）

ふれあいサロン・ココ

12日（水） 14時～15時
参加費：300円 申込不要・入退室自由
6月は、折り紙で花の小箱作りをします。
会場：こもれび千桜1階千桜ホール（神田東松下町22-1）
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

18日（火） 14時～15時
参加費：300円 申込不要・入退室自由
6月は、抱腹絶倒！傑作サイレント映画上映会を開催します。内容は、来てからの楽しみ♪
会場：こもれび千桜1階千桜ホール（神田東松下町22-1）
問合せ：6265-6522（ちよだ社協 地域サポート係）

四季の会

20日（木） 14時～15時
参加費：300円 定員：10名
プログラムは来てからの楽しみ！参加者の皆様には大変好評です。見学大歓迎です！
会場：旧今川中学校1階（鍛冶町2-4-2）
問合せ：3865-3517（申込担当）

ふれあいサロン万世

21日（金） 13時30分～15時
参加費：300円 定員：10名
みんなで楽しく小物を作ります！
※定員の都合でキャンセル待ちとなる場合があります。詳しくはお問い合わせください。
会場：万世橋区民館8階（外神田1-1-13）
問合せ：6265-6522（ちよだ社協 地域サポート係）



掲載しているふれあいサロンの情報は令和6年5月10日時点のものです。



6月のサロン



ふれあいサロン♡ランプの灯

5日(水) 10時30分~12時

参加費：200円

地域の情報交換など、気楽な茶話会です。介護をされている方(介護経験者)も歓迎です。

会場：三崎町ふれあいサロン(神田三崎町3-1-17)

問合せ：6265-6522(ちよだ社協 地域サポート係)

日本茶サロン チャチャ庵!

18日(火) 13時30分~14時30分

温かい日本茶と和菓子をご用意し、お待ちしております♪

参加費：100円 定員：6名

会場：三崎町ふれあいサロン(神田三崎町3-1-17)

問合せ：6265-6522(ちよだ社協 地域サポート係)

さくらの会

20日(木) 13時30分~15時

参加費：100円 定員：6名

顔料を使って楽しく絵手紙づくりを行います。

会場：三崎町ふれあいサロン(神田三崎町3-1-17)

問合せ：090-3878-0196(申込担当)

高齢者向けや、誰でも参加できるサロンなど、地域の中で居場所型ふれあいサロンをつくりませんか?

介護予防の運動活動に、参加者の交流や見守りの要素を加えた介護予防型ふれあいサロンの運営しませんか?
既存の介護予防型ふれあいサロンは、P.8をご確認ください。

◎居場所型ふれあいサロン・介護予防型ふれあいサロンの立ち上げ・運営についてのご相談などについては、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

6月の 介護予防型ふれあいサロン



※65歳以上の方が参加できるものを掲載しています。

介護予防型ふれあいサロンは、住民やボランティアの皆様が運営している介護予防の体操を行うサロンです。毎月定期開催しています。※ボランティアや会場の都合により、変更がある場合がございます。詳しくはお問合せください。

ちよだ元気クラブ

毎週火曜日 13時30分～14時30分

参加費：1,000円/6ヵ月

会場：スポーツセンター（内神田2-1-8）

申込み：090-5542-9326（申込担当）

イーグルクラブ

毎週水曜日 10時～11時30分

参加費：500円（初回のみ）

会場：こもれび千桜1階（神田東松下町22-1）

申込み：090-4910-9458（申込担当）

エクサゴールド

毎週火曜日 10時～11時30分

※25日はお休みです。

参加費：700円/月

会場：万世橋区民館（外神田1-1-13）

申込み：090-8643-6988（申込担当）

パーティー木曜日

毎週木曜日 10時～11時30分

参加費：500円/月

会場：麹町区民館（麹町2-8）

申込み：3261-1883（申込担当）

にこにこ体操クラブ（月）

毎週月曜日 10時～11時30分

参加費：500円/月

会場：神保町区民館（神保町2-40）

申込み：090-4911-5952（申込担当）

にこにこ体操クラブ（火）

毎週火曜日 10時～11時30分

参加費：500円/月

会場：神保町区民館（神保町2-40）

申込み：080-3426-5350（申込担当）

ウォーキングの会

①ウォーキング：第1火曜日 ②体操：第2・4火曜日

いずれも10時～11時30分 参加費：②200円/回 申込み：3268-3192（申込担当）

会場：①近隣公園等 / ②富士見区民館（富士見1-6-7）※①は、雨天中止

※参加希望の方は申込み先にご連絡ください。

リモート体操サロン

①姿勢改善のためのストレッチ&体幹トレーニング：第1・3木曜日

②リモート：第2・4木曜日 いずれも13時30分～15時

会場：万世橋区民館（外神田1-1-13）

参加費：①1000円/回 ②1000円/月

申込み：remote_taisou_salon@yahoo.co.jp / 090-2179-8986（申込担当）

サロンニュース

毛糸のモチーフを
一緒につなぎませんか？



アキバみんなのサロンで行なっている編み物タイムのご紹介です。毛糸のモチーフをつなげて間仕切りのカバーを作っています。編み物が好きな方、おしゃべりしながら一緒につなぎましょう。



高校生企画@アキバ ネクストタイム〜クラーク生と一緒に〜

6月12日(水) 14時から、クラークネクスト秋葉原の高校生による特別企画を開催します。



しおりやプラバンのキーホルダー作りのほか、デジタル紙芝居の読み聞かせ、みんなで大きな絵を描くコーナーなど盛りだくさんです。一緒に楽しみましょう！(4ページも併せてご確認ください。)



写真立てづくり@三崎町

いつもご愛読いただきありがとうございます！

皆さんがサロンに足を運ぶきっかけの一つとして、引き続き『サロンクイズ』を楽しんでいただけますと嬉しいです。



解答はサロンでお伝えしますが、ご来所が難しい方は、表紙の連絡先へお問い合わせください。サロン担当者より解答をお伝えします。

4月17日(水)に三崎町はあとサロンで写真立てづくりを行いました。リボンやビーズなどを使って、フレームを自由に飾り付け、個性豊かな写真立てが完成しました。6月は、アキバみんなのサロンで工作プログラムを予定しています。こちらもぜひお気軽にご参加ください。

サロンクイズ!

真ん中に漢字を1文字入れて、4つの二字熟語を完成させてください。

	期	
明		陰
	本	



正解者にはささやかなプレゼントをご用意しています♪
各はあとサロンの開室中にご来所いただき回答してください!

編集後記

6月といえば何を思い浮かべますか？私はアジサイが浮かびました。アジサイはいろんな形があり、土の酸度で色が変わるところもおもしろくて好きな花です。調べてみると、アジサイは日本から世界中に広がった花だそうです。道端のアジサイも綺麗ですが、あじさい寺として知られる鎌倉の明月院に一度は行きたいと思っています。今月もサロンでお待ちしていますので、ぜひお立ち寄りください。(高橋)



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）
開室時間：火 13時～16時
金 12時～16時 ※祝日除く

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バーディー木曜会（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（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）

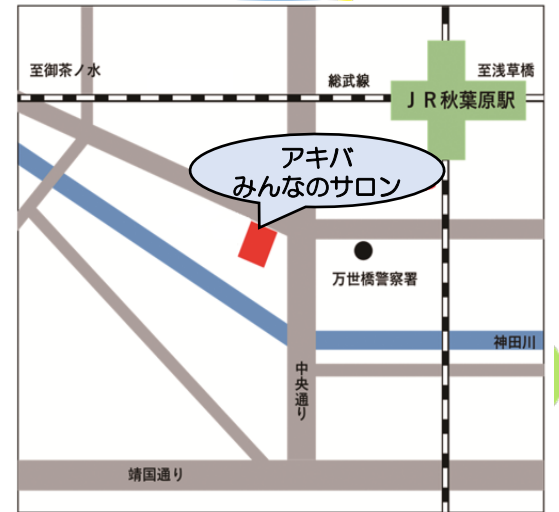


ふれあいサロン一覧

詳しい内容は6～7ページをご覧ください。

- ①さくらの会/
サロン♡ランプの灯/
日本茶サロン チャチャ庵!
（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ドレミの丘
（旧アーツ千代田3331）
- ⑤ふれあいサロン・ココ/
ふれあいサロン・神田
（こもれび千桜）
- ⑥四季の会
（旧今川中学校）

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

6月

サロン★プログラムカレンダー



●開室時間：13時～16時
 (金曜日の一番町は12時から開室)

星印★について
 プログラム終了後に
 フリータイムの時間が
 あります

●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)

予約が必要なプログラムは、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: 03-3265-1901
 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
フリータイム	フリータイム		フリータイム	囲碁入門 みんなで麻雀 フリータイム		
	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	スマホちょこっと相談 フリータイム		
10	11	12	13	14	15	16
★わくわくレク	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	右脳いきいきアート フリータイム		
	フリータイム	ネクストタイム	手話ふれあい会 フリータイム	囲碁サロン フリータイム		
17	18	19	20	21	22	23
フリータイム	編み物タイム フリータイム	ゲームサロン フリータイム		スマホちょこっと相談 フリータイム		
	絵手紙づくり フリータイム	数学カフェ 囲碁サロン フリータイム	カラオケサロン フリータイム	編み物タイム フリータイム		
24	25	26	27	28	29	30
フリータイム	健康相談と血圧測定 フリータイム	フリータイム	手芸タイム	フリータイム		
	フリータイム	★ヘルマンハーブ	フリータイム	囲碁サロン フリータイム		