

♡♡ みんなの居場所 ♪

# サロンだより 7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！



プログラム参加の方へ  
申込み開始日

**6月25日(火)**  
**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

☎03-6265-6522 (直通)

☎03-3265-1901 (代表)

▼アキバ・和泉の申込み

アキバ分室

☎03-6285-2860



一人も子どもも



みんなでつくろう



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)

[対象] 区内在住の方どなたでも

[開室時間] 火曜日 13時～16時

金曜日 12時～16時

(祝日除く)

フリータイム

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

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。

## みんなで麻雀

要予約

日程：7月5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：7月5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！

## 手話ふれあい会

要予約

日程：7月12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。

## スマホちょこっと相談

要予約

日程：7月16日(火) | 19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。

## レコード鑑賞会

日程：7月16日(火)  
 時間：14：00～15：00  
 参加費：無料



好きなレコードをリクエストして聞いていただけます♪ご自宅のレコードをお持ち込みいただけますよ。

## 健康相談と血圧測定

日程：7月23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

[対象] 60才以上の区民

[開室時間] 月・水・木曜日(祝日除く)  
13時~16時



**ご予約なしで利用できます!**



フリータイム

※15日(月)は祝日、3日(水)18日(木)はふれあいサロン開室のためお休み

日 程：1日(月)4日(木)8日(月)10日(水)17日(水)  
22日(月)24日(水)29日(月)31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。

## 七夕を楽しもう

要予約

日 程：7月8日(月)

時 間：13:30~14:30

定 員：6名

参加費：無料



七夕の季節がやってきました!  
皆さんの願い事を紙に書き出してみましょ  
う♪

## 健康教室

要予約

日 程：7月11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、7月3日(水)までにお申込み下  
さい。7月5日(金)までに結果をご連絡いたします。

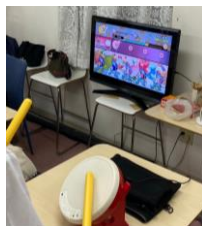
## ゲームサロン

日 程：7月24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ゲームを行いま  
しょう♪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：7月25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う♪

※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)

[対象] 区内在住の方どなたでも

[開室時間] 水・金曜日 (祝日除く) 13時~16時

## フリータイム

日 程：毎週水曜日・金曜日  
時 間：13:00~16:00  
参加費：無料

■24日(水)は、プログラム後にフリータイムがあります。

予約不要でご利用いただけます。過ごし方は人それぞれです。お話ししたり、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。

## ふくし出張相談

要予約

日 程：7月5日(金)  
時 間：①13:30~②14:15~  
③15:00~  
定 員：各回2名/30分  
場 所：相談室



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。

小さく作る

## フラワーアレンジ

要予約

日 程：7月10日(水)  
時 間：13:30~14:30  
定 員：5名  
参加費：200円



※イメージ

造花を使ってアレンジメントを作ります。おしゃべりしながら手先を使って楽しく作りましょう。

## 編み物タイム

日 程：7月12日(金)  
時 間：13:30~15:30  
定 員：なし  
参加費：無料



※編み針・編み棒・毛糸は各自ご持参ください。

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楽しませんか？

## ミシンの時間

要予約

日 程：7月19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



※ミシン糸は各自ご持参をお願いします。

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。※使用経験のない方はご相談ください。

## カラオケサロン

日 程：7月24日(水)  
時 間：13:30~14:30  
定 員：5名  
参加費：無料



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♪

## NEW 健康ネイルサロン

協力：福祉ネイルSARASA

要予約

日 程：7月31日(水)  
時 間：①13:30~②14:00~  
③15:00~④15:30~  
定 員：各回1名/30分  
参加費：200円



おしゃべりを楽しみながら、指先や手のケアをします。爪磨きやネイルなど、当日にメニューを選んでいただけます。

## 囲碁サロン

日 程：7月3日(水) | 2日(金)  
| 7日(水) | 26日(金) | 31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。

# 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

【開室時間】 火・木曜日(祝日除く)  
13時～16時

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

## 囲碁サロン

日 程：7月11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：7月16日(火)  
時 間：13:30～15:30  
定 員：7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? 7月は「ガラス類」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。

## カラオケサロン

日 程：7月18日(木)  
時 間：13:30～15:00  
定 員：6名  
参加費：無料



ゲーム機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

**8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

**10日（水）** 14時～15時  
参加費：300円 申込不要・入退室自由  
7月は、涼風奏でる 箏の調べを開催します。  
演奏者 金子 展寛氏  
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

**16日（火）** 14時～15時  
参加費：300円 申込不要・入退室自由  
7月は、折り紙で、首振り猫を作ります。  
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）

### 四季の会

**18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

**19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6月10日時点のものです。



## 7月のサロン



### ふれあいサロン♡ランプの灯

3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!

16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

18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



# 7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

※23日・30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：麴町区民館（麴町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

※15日はお休みです。

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 ②500円/回

申込み：remote\_taisou\_salon@yahoo.co.jp / 090-2179-8986（申込担当）



# サロンニュース

## フラワーアレンジメント@アキバ



寒色の涼しげな造花を使ってフラワーアレンジを行いました。マグカップを使いそれぞれでアレンジを楽しみました。お話も弾んで楽しいひと時になりましたね♪

## 毛糸のモチーフを

### 一緒につなぎませんか？



まだまだ一緒に編み物していただけの方を募集中。広々としたスペースで、和やかに手を動かしてみませんか？ぜひ『編み物タイム』へ！

## ふくし出張相談が始まります！

生活上の不安なことや心配なこと、相談先がわからない困りごとをお聞かせください。

ちよだ社協のCSW（コミュニティソーシャルワーカー）が、生活上の不安や心配なこと、気になることなどを一緒に考え、解決に向けてサポートします。※秘密は守ります。相談は無料。



7月5日(金)はアキバ分室で行います。詳しくはサロン日より4ページをご覧ください。また、7月18日(木)は富士見出張所洋室Bで行います。詳しくは左記をご覧ください。



日程：7月18日(木)  
 場所：富士見出張所洋室B  
 時間：①13:30～  
 ②14:15～  
 ③15:00～  
 定員：6名(申込順)  
 申込先：千代田区社会福祉協議会  
 アキバ分室  
 ☎03-6285-2860

## サロンクイズ!

「ざじずぜぞ」が表す果物はなんですか？

正解者には景品プレゼント！  
 サロン担当に伝えてね

解答をお知りになりたい方は、お電話でもお伝え可能です。表紙の連絡先へ、お問い合わせください。

## 編集後記

もうすぐ本格的な夏が来ますね。夏はじめじめしていて日差しも強く苦手な季節ですが、私の好きな食べ物がたくさん食べれる季節でもあります。

ゴーヤチャンプル、冷麺、揚げ茄子の煮びたし...、想像するだけでお腹が鳴ってしまいそうです。ぜひ皆さまの夏のおすすめ料理があったら教えてくださいね♪

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。(千葉)



# ちよだ サロン

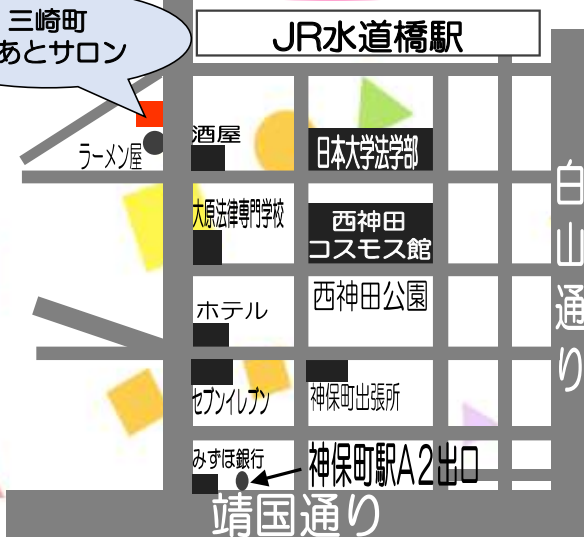
## ① 一番町みんなのサロン



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

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 (こもれび干桜1階)
- ⑥ ウォーキングの会 (富士見区民館)



ふれあい

詳しい内容は6～7ページ

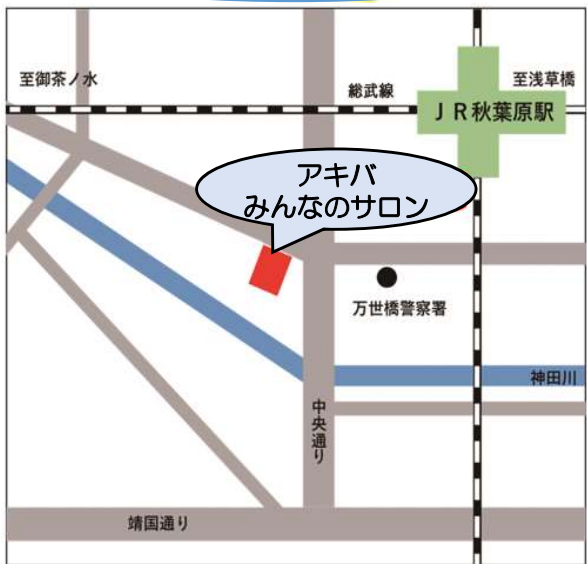
- ① さくらの会/  
サロン♡ランプの灯/  
日本茶サロン チャチャ庵!  
(三崎町ふれあいサロン)
- ② ふれあいいきいきサロン  
ヒルフェ  
(神田公園区民館)
- ③ ふれあいサロン万世  
(万世橋区民館)



# 三社協 MAP



## 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

サロナー覧  
 ページをご覧ください。

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）



7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
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	フリータイム	ふくし出張相談 フリータイム		
8	9	10	11	12	13	14
七夕を楽しもう フリータイム	フリータイム	フリータイム	健康教室	手話ふれあい会		
	フリータイム	フラワーアレンジ フリータイム	囲碁サロン フリータイム	編み物タイム 囲碁サロン フリータイム		
15	16	17	18	19	20	21
海の日	スマホちょっと相談 レコード鑑賞会 フリータイム	フリータイム		スマホちょっと相談 フリータイム		
	絵手紙づくり フリータイム	囲碁サロン フリータイム	カラオケサロン フリータイム	ミシンの時間 フリータイム		
22	23	24	25	26	27	28
フリータイム	健康相談 フリータイム	ゲームサロン フリータイム	手芸タイム	フリータイム		
	フリータイム	★カラオケサロン	フリータイム	囲碁サロン フリータイム		
29	30	31				
フリータイム	フリータイム	フリータイム				
	フリータイム	健康ネイルサロン 囲碁サロン フリータイム				