

♡♡ 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」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

8月26日(月)
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
 [とき] 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。

ふくし出張相談

要予約

日程：9月3日(火)
 時間：①13:30～②14:15～
 ③15:00～
 定員：各回2名/30分



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～入門編～

要予約

日程：9月6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：9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：9月13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。

サロンで聞ける! お金の管理と手続きのハナシ

日程：9月27日(金)
 時間：14:00～15:00
 定員：10名
 参加費：無料



お金の管理や手続きなどでお困りのことはありませんか?
 今から使えるサービスを成年後見センターの職員が丁寧に説明します。

入退場自由!ご予約不要で気軽に参加できます。

9月17日(火) 14:00～15:00
 「レコード鑑賞会」

お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。

9月24日(火) 13:00～15:00
 「健康相談と血圧測定」

あんしんセンター麴町の看護師さんに、
 お身体のこと相談できます!血圧等の測定も。



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



ご予約なしで利用できます!



※16日(月)23日(月)は祝日、
4日(水)19日(木)はふれあいサロン開室のためお休み

日 程：2日(月)5日(木)9日(月)11日(水)
18日(水)25日(水)30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。



フリータイム

スマホちょこっと相談

要予約

日 程：9月11日(水)

時 間：①13:30~14:10
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。

健康教室

要予約

日 程：9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、9月3日(火)までにお申込み下さい。
9月6日(金)までに結果をご連絡いたします。



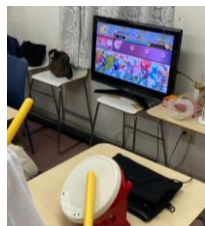
ゲームサロン

日 程：9月18日(水)

時 間：14:00~15:00

定 員：6名

参加費：無料



太鼓をたたいて体を動かしましょう!
楽しい音楽に合わせ
さあ、大きく振りかぶりましょう♪

手芸タイム

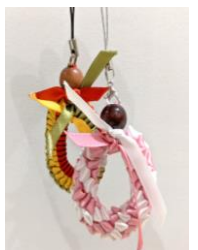
要予約

日 程：9月26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
 [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



お弁当持ち込みOK!
 飲食しながら
 一緒に交流しましょう。



※6日(金)・11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。

サロンで聞ける! お金の管理と手続きのハナシ

日 程：9月6日(金)
 時 間：14:00～15:00
 定 員：10名
 参加費：無料



お金の管理や手続きなどでお困りのことはありませんか?
 今から使えるサービスを成年後見センターの職員が丁寧に説明します。

エスコートストレッチ

要予約

日 程：9月11日(水)
 時 間：14:00～15:00
 定 員：10名
 参加費：無料

一緒に
 からだを
 動かしま
 しょう



エスコートストレッチは、お子さまからご高齢の方まで気軽に楽しめるエスコートダンスとストレッチを組み合わせた運動です。心も身体もリラックスしましょう!

フラワーアレンジ

要予約

日 程：9月13日(金)
 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：9月20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楽しみませんか?

※編み針・編み棒・毛糸は各自ご持参ください。

ミシンの時間

要予約

日 程：9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 ※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。

囲碁サロン

日 程：9月4日(水) | 8日(水)
 27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)

[対象] 60才以上の区民

[とき] 火・木曜日 13時～16時 (祝日除く)

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

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：9月12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。

カラオケサロン

日 程：9月19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♪

絵手紙づくり

要予約

日 程：9月24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? 9月は「バナナ」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。

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。

ふれあいいきいきサロンヒルフェ

9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・神田

11日(水) 14時～15時

参加費：300円 申込不要・入退室自由

9月は、長月ヘルマンハーブの調べを実施します。一緒に演奏を楽しみましょう♪

会場：こもれび千桜1階千桜ホール(神田東松下町2-1)

問合せ：6265-6522(ちよだ社協 地域サポート係)

四季の会

19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お楽しみ！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

20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)

ふれあいサロン・ココ

24日(火) 14時～15時

参加費：300円 申込不要・入退室自由

9月は、かぼちゃのバスケットを折り紙で作ります。 ※今月は日程変更しています。

会場：こもれび千桜1階千桜ホール(神田東松下町2-1)

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8月10日時点のものです。



9月のサロン



ふれあいサロン♡ランプの灯

4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!

17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

19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

9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

※24日はお休みです。

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

第1・2・3火曜日

いずれも10時～11時30分

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

※16日・23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：お休み 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

健康ネイルサロン@アキバ

7月31日(水)、福祉ネイルSARASASの内海さんによる「健康ネイルサロン」を開催しました。普段、あまり自分で指先や手のケアをする時間がないという方からは「爪がピカピカになって嬉しい!気持ちが悪くなる」という声が聞かれ、皆さん良い時間を過ごされた様子でした。第2回も計画中でですので、お楽しみに!



健康教室@三崎町

毎月第二木曜日に三崎町はあとサロンで開催しています。

中国武術の要素を取り入れた体操は、じつくり体をほぐすので小さな動きでも良い汗をかきます。合間におしゃべりをしながら、楽しく体を動かすことができるところは、少人数の教室ならではの、おすすめのポイントです。ぜひお気軽にご参加ください。



ふくし出張相談のお知らせ

7月に続き、9月も「ふくし出張相談」を行います。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、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。相談は無料です。

日程：9月3日(火)
場所：一番町みんなのサロン
詳しくは2ページをご覧ください。

日程：9月5日(木)
場所：神保町出張所洋室A 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!

文字を並び替えてできる言葉は何でしょう?

はがんばん



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

私の家の近所には八百屋があります。スーパーに置いていない野菜を買うことができるので、よく行きます。

先日、初めて「つるむらさき」を買ってみました。卵と炒めて食べたのですが、美味しかったです。程よいネバネバ食感もあり、ほうれん草より好きかもしれないと思ったほどです。いつも同じような食材を買ってしまいがちですが、時々、新しいもの試してみたいと思います。

(高橋)



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(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

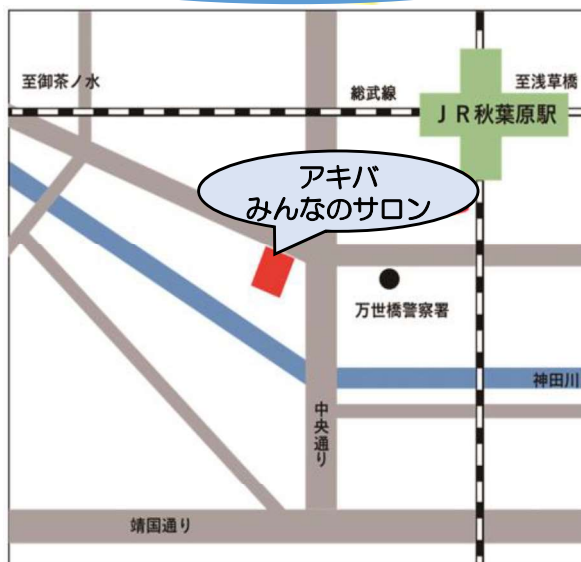
詳しい内容は6～7ページ

- 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



●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

●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）

9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
フリータイム	ふくし出張相談 フリータイム		フリータイム	スマホちょこっと相談 囲碁サロン 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	★成年後見センター 出張講座		
9	10	11	12	13	14	15
フリータイム	スマホちょこっと相談 フリータイム	スマホちょこっと相談 フリータイム	健康教室	★手話ふれあい会		
	フリータイム	★エスコート ストレッチ	囲碁サロン フリータイム	フラワーアレンジ フリータイム		
16	17	18	19	20	21	22
敬老の日	レコード鑑賞会 フリータイム	ゲームサロン フリータイム		フリータイム		
	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 編み物タイム フリータイム		
23	24	25	26	27	28	29
振替休日	健康相談 フリータイム	フリータイム	手芸タイム	★成年後見センター 出張講座		
	絵手紙づくり フリータイム	フリータイム	フリータイム	囲碁サロン フリータイム		
30						
フリータイム						