

♡ 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」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

**10月25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  
☎03-6265-6522 (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。

## スマホちょっと相談

要予約

日程：11月1日(金) 12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8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。

## 囲碁サロン～入門編～

要予約

日程：11月15日(金)  
時間：13：30～14：30  
定員：3名 参加費：無料

囲碁仲間大募集中！  
お気軽にご参加ください。



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。入門編を卒業した方は、フリータイムで仲間と誘い合わせて囲碁を楽しめます。囲碁を覚えて仲間を増やしましょう。

## レコード鑑賞会

日程：11月19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聴いていただけます♪  
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：11月26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  
[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!**



※4日(月)は振替休日、  
6日(水)21日(木)はふれあいサロン開室のためお休み

日 程：7日(木) | 11日(月) | 13日(水) | 18日(月)  
25日(月) | 27日(水)

時 間：13:00~16:00 ※20日(水)はプログラム終了後にフリータイムあり

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

## 健康教室

要予約

日 程：11月14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6日(水)までにお申込み下さい。  
11月8日(金)までに結果をご連絡いたします。

## みんなで楽しく歌の会

要予約

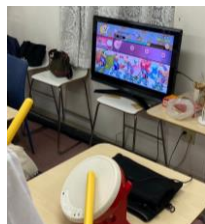
日 程：11月20日(水)  
時 間：14:00~15:00  
定 員：8名  
参加費：無料



歌う前に発声練習や口腔体操でお口周りのトレーニング...その他は来てからのお楽しみ!  
みんなで一緒に歌いましょう♪

## ゲームサロン

日 程：11月27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てさあ、大きく振りかぶりましょう♪

## 手芸タイム

要予約

日 程：11月28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。



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、ご自由に使ってください。

## 健康ネイルサロン

要予約

日 程：11月6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

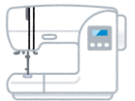


おしゃべりを楽しみながら、指先や手のケアをします。爪磨きやネイルなど、当日にメニューを選んでいただけます。

## ミシンの時間

要予約

日 程：11月15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



小物づくりや洋服直しをしたい方へ、45分間ミシンを使うことができます。 ※糸・ボビンは各自ご持参ください。

## 編み物タイム

日 程：11月15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。

初めての方でも大丈夫! 骨盤改善!

## 自分磨きエクササイズ

要予約

日 程：11月22日(金)  
 時 間：13:30～14:30  
 定 員：10名  
 参加費：無料



誰でも出来る簡単な体操でスッキリしたお腹と美しい姿勢を手に入れて、元気でステキな自分を作りましょう!

## 囲碁サロン

日 程：11月8日(金) 20日(水)  
 27日(水) 29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。

## 切手整理

日 程：毎週水・金曜日  
 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。)

# 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(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、29日(金)  
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。



和泉サロンは  
コチラの2階!!



おしらせ

29日(金)開室します

和泉サロン×第一学院高等学校イベント開催!

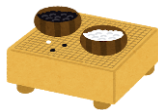
29日(金)は金曜日ですが、和泉サロンを開室します!  
当日は第一学院高等学校の文化祭のスタンプラリー会場として、和泉サロンを使用します。  
いつものフリータイムとして、ボードゲームや切手整理などもできます。ぜひご来所ください。

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。

フリータイム

## 囲碁サロン

日程：11月14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：11月19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?  
11月は「年賀状」を描きます。

## カラオケサロン

日程：11月21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。

### ふれあいいきいきサロンヒルフェ

11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

13日(水) 14時~15時

参加費：300円 申込不要・入退室自由

内容：「晩秋 こもれび千桜寄席」  
山柳山柳(やまやなぎさんりゅう)

共催：こもれび千桜

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

19日(火) 14時~15時

参加費：300円 申込不要・入退室自由

11月は「秋 脳トレの集い」です。みんなでワイワイ楽しみながら脳トレしちゃいませよ♪

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

21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

15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10月10日時点のものです。





# 11月のサロン



## ふれあいサロン♡ランプの灯

6日(水) 10時30分~12時

参加費：200円

地域の情報や困りごとなどを話せる気軽な茶話会です。  
新米の美味しい時期です。一緒にテーブルを囲み楽しみ  
みましょう。(介護者や介護を終えた方も歓迎です)

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!

19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

21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

# 11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

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

※4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

※通常、体操は、第2・4火曜日での開催です。

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・4木曜日

②リモート：第2・5木曜日 いずれも13時30分～15時

※通常、対面体操は、第1・3木曜日/リモートは、第2・4木曜日での開催です。

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

## みんなのサロンで多世代交流!

アキバみんなのサロンは4年前よりあらゆる世代が集う多世代サロンとしてオープンしました。はあとサロンと例えば60才以上のシニア世代の居場所として機能していたため当初はお子さま連れが来ることが少なかったのですが、最近では様々な世代が集い、交流しています。

先日は8か月の赤ちゃん親子、小学生の親子、大学生に、シニアの方々と様々な世代の方がサロンに集い、ボードゲームをしたり、会話をしたり、時々踊ったり、楽しい時間を過ごしました。

核家族化が進んでいる昨今では、世代を超えた人との交流が少なくなっています。しかし多世代交流は、人間関係の幅を広げ、多様な価値観を学



ぶことができるなど、たくさんの素晴らしい影響があります。4月からは一番町もみんなのサロンになりました。これからもみんなのサロンは、誰もが参加できる明るく楽しい居場所を目指していきます。



## ミシンの時間@アキバ

ミシンの時間では、ズボンの裾上げをしたり、オリジナルの部屋着を作ったり様々な用途で利用いただいています。ミシンの使い方は、ボランティアさんが教えてくれるので、久しぶりにミシンを使う方、初めてミシンを使う方でも安心して利用できます。サロンでミシンデビューをしてみたいかがでしょうか?ご利用の際は、ボビンと糸をご持参ください。



## おいせ

# 11月29日(金)

開室時間: 13時~16時

**和泉サロン×第一学院高等学校  
イベント開催します!**

和泉ははあとサロンが第一学院高等学校の文化祭に参加することになりました。第一学院高等学校は、和泉サロンから徒歩1分以内にある通信制高校です。

当日はスタンプラリーのスポットとして、和泉サロンにたくさんの人たちがやってきます♪また第一学院高等学校の文化祭も見学することができます。

金曜日ですが、特別にサロンをオープンしますので、奮ってご参加ください。※詳しくは5ページへ



## 編集後記

秋はお出かけが気持ち良い季節です。皆さんのおすすめのお出かけスポットはありますか?

私は動物園が好きなので、過ごしやすい時期に一度は訪れたいと思っています。動物園のなかでも猿山が好きで、サルたちが追いかけてくるのをしたり、毛づくろいをしたり、喧嘩したりと、他の動物に比べて、動物同士の関係性が見えるのが面白いです。淡路島にはサルが放し飼いなっているモンキーパークがあるようで、いつか行ってみたいなと思っています。

(小池)

## サロンクイズ!

たぬきの卵  
逆さにしたら何が出てきた?



正解者にはミニプレゼントを。サロン開室中に、職員にこっそり伝えてね。



# 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）

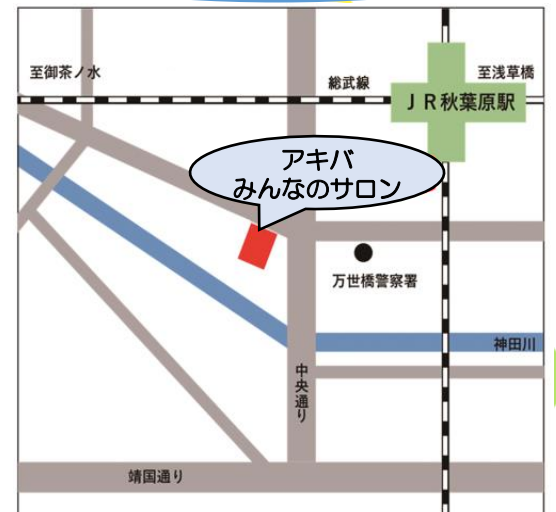


## ふれあいサロン一覧

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）

## 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か  
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
				スマホちよこっと相談 フリータイム		
				フリータイム		
4	5	6	7	8	9	10
振替休日	フリータイム		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	健康ネイルサロン フリータイム	フリータイム	囲碁サロン フリータイム		
11	12	13	14	15	16	17
フリータイム	スマホちよこっと相談 フリータイム	フリータイム	健康教室	囲碁サロン 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	編み物タイム ミシンの時間 フリータイム		
18	19	20	21	22	23	24
フリータイム	レコード鑑賞会 フリータイム	★みんなで楽しく 歌の会		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	★自分磨き エクササイズ		
25	26	27	28	29	30	
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	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		
				★和泉サロン★ 第一学院イベント		