

♡ 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」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

11月25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～

一番町はあとサロン

[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)

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
参加費 : 無料

■31日(火)年末休業のためお休みです。

予約不要でご利用いただけます。過ごし方は人それぞれ。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

スマホちょっと相談

要予約

日 程 : 12月10日(火) 13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。

囲碁入門

要予約

日 程 : 12月13日(金)
時 間 : 13:30～15:00
定 員 : 3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。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。

健康相談と血圧測定

日 程 : 12月24日(火)
時 間 : 13:30～15:00
定 員 : 4名
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。

クリスマスリースづくり

要予約

日 程 : 12月6日(金)
時 間 : 13:30～15:30
定 員 : 10名
参加費 : 200円



※持ち物なし

年末に向けてのお楽しみ♪手のひらサイズのクリスマスリースを作ります。(途中で針を使う工程があります。)作った後は、抹茶を味わいながら交流しましょう。

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(水)19日(木)はふれあいサロン開室のためお休み
30日(月)は年末休業のためお休みです

日程: 2日(月)5日(木)11日(水)16日(月)
18日(水)25日(水)

時間: 13:00~16:00 ※9日(月)23日(月)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、ご自由に使ってください。

フリータイム

冬のワクワクビンゴ

要予約

日程: 12月9日(月)
時間: 13:30~14:30
定員: 8名
参加費: 無料



クリスマスにビンゴをして盛り上がりましょう!
何が当たるかはおたのしみに★
※アキバか三崎町どちらか一方に申し込みをお願いします

健康教室

要予約

日程: 12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、12月4日(水)までにお申し込み下さい。
12月6日(金)までに結果をご連絡いたします。

ごゆるりコーヒータ임

日程: 12月23日(月)
時間: 13:30~14:30
定員: 8名
参加費: 無料



Kanda Coffeeさん特製のコーヒーでホッと一息つきませんか?みんなでゆるりと過ごしましょう♪

手芸타임

要予約

日程: 12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

※18日(水)のフリータイムは、プログラム実施のためお休みです。

予約不要でご利用いただけます。過ごし方は人それぞれ。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。



お弁当持ち込みOK!
 飲食しながら
 一緒に交流しましょう。



スマホちょっと相談

要予約

日程：12月6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受けられない場合があります。予約時にご相談ください。

フラワーアレンジ

要予約

日程：12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。

クリスマスビンゴ大会

要予約

日程：12月18日(水)
 時間：13:30～14:30
 定員：20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。

数学カフェ 数学のチカラを発見しよう

要予約

日程：12月25日(水)
 時間：13:30～14:30
 定員：8名 ※当日参加もOKですがなるべくお申し込みをお願いします。
 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ます。今回のテーマは「音楽に数学あり?」です。

囲碁サロン

日程：12月4日(水) 11日(水)
 20日(金) 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。

入退場自由! ご予約不要で気軽に参加できます。

12月13日(金) 13:30～15:30
 「編み物タイム」

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しませんか? お待ちしています。
 ※編み針・編み棒・毛糸は各自ご持参ください。



毎週水・金曜日 13:30～15:30
 「切手整理」

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

■31日(火)年末休業のためお休みです。

予約不要でご利用いただけます。過ごし方は人それぞれ。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!!



お弁当持ち込みOK!
飲食しながら一緒に
交流しましょう。



お楽しみクリスマス会

要予約

日程：12月5日(木)

時間：13:30~14:30

定員：10名

参加費：無料



毎年恒例! IVUSA三崎町クラブの学生によるクリスマスパーティーを行います。どんな内容かは来てのお楽しみ☆和泉サロンでクリスマスを楽しみましょう。

囲碁サロン

日程：12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。

絵手紙づくり

要予約

日程：12月17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? 12月は「冬支度」をテーマに作品を作ります。ご自身のマフラーや手袋などを描いてみましょう。

カラオケサロン

日程：12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♪

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・ココ

11日(水) 14時～15時

参加費：300円 申込不要・入退室自由

12月はあったかフルーツ&オーボエコンサートを実施します。

演奏者：福地さん 高梨さん

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

17日(火) 14時～15時

参加費：300円 申込不要・入退室自由

12月は祝い鶴を折ります。

どんな作品になるかはお楽しみに♪

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

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)



掲載しているふれあいサロンの情報は令和6年11月10日時点のものです。



12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)

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

12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）

バーディー木曜会

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

※30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

※31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：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：6265-6522（ちよだ社協 地域サポート係）

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

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リモート体操サロン 体験会：第2木曜日

③リモート：第4木曜日

①～③ともに13時30分～15時

会場：①万世橋区民館（外神田1-1-13）②麹町区民館（麹町2-8）

参加費：①1000円/回 ③500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

囲碁サロン〜入門編〜@一番町

4月から開催中の囲碁サロン入門編。「一度、囲碁を習ってみたかった」という方々が集まり、仲間が増えてきました。ボランティアがルールやコツをやさしく教えますので、お気軽にご参加ください。お待ちしております。



フリータイム@三崎町

普段のフリータイムでは塗り絵をしたりゲームをしたりしています。この日は他のイベントで使うカボチャの飾りなどを皆さんと作りました。カットする人、ホチキスで止める人など手分けして、あっという間にたくさん飾りが出来上がりました。



完成したカボチャはこちら↓



ボランティア紹介

サロンの受付やお話相手、囲碁のレクチャーなどボランティアとして活躍中の皆さんを紹介いたします。



李さん

【主な活動場所】アキバみんなのサロン
【好きなこと】ジョギング、テニス、読書
【行きたい場所】カナダ



初澤さん

【主な活動場所】一番町みんなのサロン
【好きなこと】読書や研修で知識を得ること
【行きたい場所】北海道、四国、九州

学んだことを基に、高齢者支援や子育て支援のボランティア活動を行っています。

ボランティアに興味がある方、ぜひ一度、サロンを見学してみませんか？お気軽にお問い合わせください。

サロンクイズ!

マッチ棒を2本動かして正しい答えにしてください



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。

編集後記

最近、絵本に触れる機会が何度かあり、子どもの頃によく読んでいた本を思い出して懐かしくなりました。

クリスマスシーズン到来ですが、この時期に思い出すのは「あのね、サンタの国ではね…」という絵本です。やさしいタッチの絵がとても好きで印象に残っています。皆さんの思い出の一冊がありましたら、ぜひサロンで教えてください。今月もよろしく願います。(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

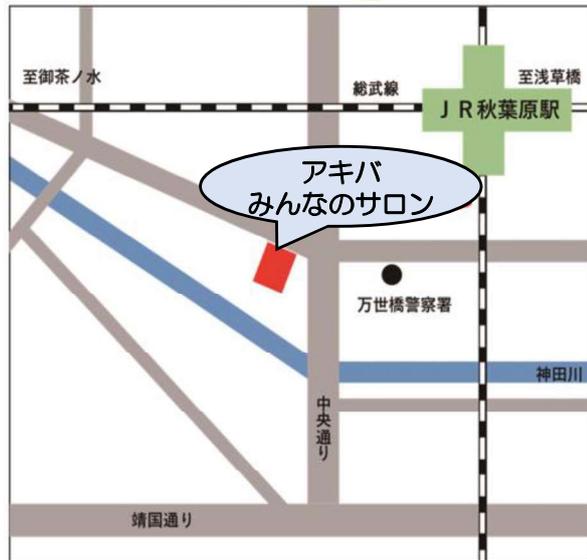
詳しい内容は6～7ページ

- 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）

12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: 03-6265-6522
 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 | フリータイム | | フリータイム | リースづくり フリータイム | | |
| | フリータイム | 囲碁サロン フリータイム | クリスマス会 フリータイム | スマホちょっと相談 フリータイム | | |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ★冬のワクワク ビンゴ大会 | スマホちょっと相談 フリータイム | フリータイム | 健康教室 | 囲碁入門 スマホちょっと相談 フリータイム | | |
| | フリータイム | 囲碁サロン フリータイム | 囲碁サロン フリータイム | フラワーアレンジ 編み物タイム フリータイム | | |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| フリータイム | フリータイム | ゲームサロン フリータイム | | フリータイム | | |
| | 絵手紙づくり フリータイム | クリスマス ビンゴ大会 | カラオケサロン フリータイム | 囲碁サロン フリータイム | | |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| ★ごゆるり コーヒータイム | 健康相談 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 | 数学カフェ フリータイム | フリータイム | 囲碁サロン フリータイム | | |
| 30 | 31 | | | | | |
| 年末・年始休業(12/28～1/5) | | | | | | |