

サロンたより 6月号

【はあとサロン・三崎町ふれあいサロンの利用対象】 区内在住の60歳以上の方
【アキバみんなのサロンの利用対象】 区内在住の方ならどなたでも

サロンの申込み・問合せ

お申し込み開始日
5月24日(月)
朝9:00~

サロンごとに
申込み先が異なります。
ご注意ください!



- ◆一番町はあとサロン
- ◆三崎町ふれあいサロン

03-3265-1901
月~金 9:00~17:15
(千代田区社会福祉協議会)

- ◆アキバみんなのサロン
- ◆和泉はあとサロン

03-6285-2860
月~金 9:00~17:15
(アキバ分室)

お知らせ

- 緊急事態宣言が発令されている間は、サロンは休止いたします。
お申し込みいただいたプログラムも、中止となりますので、ご了承ください。
- 体調の優れない方は、ご利用をお控えください。
- 感染症対策のため、サロンのルールに従ってのご利用をお願いします。
- 要予約プログラムへの参加は、上記番号へ電話、またはそれぞれの窓口でお申し込みください。
- キャンセルの場合は、事前にご連絡をお願いいたします。

もくじ

P2 一番町はあとサロン
P3 三崎町ふれあいサロン
P4 アキバみんなのサロン
P5 和泉はあとサロン
P6,7 ふれあいサロン

P8 地域の情報コーナー
P9 サロンニュース
P10,11 地図
P12 サロンカレンダー

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)

〔開室時間〕 火・金曜日(祝日はお休み)
13時～16時



お知らせ



- 「要予約」プログラムの予約は、電話か社協窓口で受付けます。
キャンセルの場合は、事前にご連絡をお願いします。

連絡先:03-3265-1901

フリータイム 毎週火・金曜日13時～16時

●定員 14名 ●参加費 無料

塗り絵や数独などの脳トレグッズ、ボードゲームなどの楽しいゲームのほか、切手整理をご用意しています。

お散歩の途中や外出のきっかけとして、ぜひお立ち寄りください。

★15日(火) 14時頃からは、活動センターが配信する「チャオチャンネル」を鑑賞予定です！

★29日(火) 14時頃からは、活動センター理学療法士の岩崎先生によるストレッチ動画「自宅でチャレンジ」を鑑賞予定です！一緒にストレッチで体をほぐしましょう！



PPバンドの カゴづくり

6月25日(金)
13時30分～15時

要予約

●定員 6名 ●参加費 200円



※イメージ写真

PPバンド(ポリプロピレンで出来ている、荷物の結束用のバンド)でカゴを作ります。

PPバンドは水にも強く、水洗いも可能なので、冷蔵庫の小物の整理などにも最適です♪

ボランティアさんが丁寧に教えてくれるので、初めての方も大歓迎です。ご参加お待ちしております！

三崎町ふれあいサロン

【住所】 神田三崎町3-1-17
(三崎町二交差点・ラーメン店の並び)

【開室時間】 月・水・木曜日
13時～16時(祝日はお休み)

お知らせ

■「要予約」プログラムの予約は電話か社協窓口で受付けます。
キャンセルの場合は、事前にご連絡をお願いします！

連絡先:03-3265-1901

■以下の日程は、ふれあいサロン開催・祝日のためお休みです。

6月 2日(水)ふれあいサロン ランプの灯(7ページ参照)
6月17日(木)ふれあいサロン さくらの会(7ページ参照)



フリータイム



13時～16時

**6月3日(木)、9日(水)、
14日(月)、16日(水)、
28日(月)30日(水)**

●定員 6名 ●参加費 無料

お散歩の途中や外出のきっかけとして、ぜひお立ち寄りください。サロンには塗り絵や数独などの脳トレグッズ、ボードゲームなどの楽しいゲームもご用意しております。

★14日(月) 14時頃からは、活動センターが配信している動画「チャオチャンネル」を鑑賞します！

★16日(水) 14時頃からは、活動センター理学療法士の岩崎先生が出演しているストレッチ動画「自宅でチャレンジ」を鑑賞します！

座ってできる♪

健康教室

●定員 各3名
●参加費 無料

要予約

①6月10日(木)
②6月21日(月)
13時30分～15時



※人気プログラムのため、どちらか1回の参加に限らせていただきます。

イスに座り、中国武術の要素を取り入れながら、じっくり体をほぐしていきます。初心者も大歓迎です♪当日は動きやすい服装・靴でお越しください。

※プログラム中は、室内の換気、マスクを着用したままの運動にご協力をお願いいたします。また、定員を制限しておりますのでご了承ください。

手芸タイム

●定員 各3名
●参加費 150円

要予約



①6月 7日(月)
②6月24日(木)
13時30分～15時



今月の手芸タイムは、「リボンレイ」と「ピエロのブローチ」の2つの作品からおひとつ選んで楽しむことができます♪当日は細めの針と糸をお持ちください。リボンレイは、細いリボンを編んで可愛いキーホルダーを作ります。ピエロのブローチは、手のひらサイズの可愛いブローチです。

お楽しみ **6月23日(水)**
ビンゴ大会 **13時30分～15時**

要予約

●定員 6名 ●参加費 無料



延期となっていました、ビンゴ大会を開催します！

クオカード等の景品もご用意しております♪定員を設けておりますので、必ずご予約をお願いいたします。

おすすめ! **大学生と一緒に!**
あたまやわらかサロン

6月28日(月)
14時～14時30分

●定員 6名 ●参加費 無料



大学生のボランティア団体「IVUSA(イビューサ)」による、オンラインでの交流サロンを開催します！楽しいクイズや、体操などの楽しい企画を実施予定です。オンラインでのやり取りが初めての方も大歓迎！ぜひお越しください！

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

【アキバみんなのサロン利用対象】 区内在住ならどなたでもOK!

お知らせ

■「要予約」プログラムは、電話かアキバ分室窓口で受付けます。
キャンセルの場合は、事前にご連絡をお願いします。

連絡先：03-6285-2860



おすすめ

スマホ教室

●定員 各1名/30分
●参加費 無料

6月11日 (金)

要予約



① 13時~13時半 ③ 14時~14時半
② 13時半~14時 ④ 14時半~15時

「いまいち使い方がわからない・・・」、「この表示どうやって消すの?」などなど。ボランティアスタッフが、操作をサポートします!

※当日はご自身のスマホをお持ちください

囲碁サロン

●定員 6名
●参加費 無料

6月16日 (水)

13時30分~15時

一緒に囲碁をしませんか?
ボランティアスタッフがコツをお教えします!
初心者の方もお気軽にご参加ください!



注目!

マジックショー

●定員 10名
●参加費 無料

6月25日 (金)

13時30分~14時30分

アキバにマジシャンがやって来る!
どんなマジックが飛び出すのか、お楽しみに☆
ぜひお越しください!!



フリータイム 毎週水・金曜日 13時~16時

●定員 15名 ●参加費 無料

お茶を飲んだりお話したり、自由に過ごすことができます。塗り絵や数独の他、トランプやボードゲームもごさいます!

★18日 (金) は、「チャオチャンネル」、
★23日 (水) は、ストレッチ動画
「自宅でチャレンジ」を鑑賞予定です。
★25日 (金) は、フリータイムを中止します



☆アキバみんなのサロン☆



万世橋出張所6階まで
お越しください!



〒101-0021

東京都千代田区外神田1-1-13・

(万世橋出張所・区民館6階)

- ・JR秋葉原駅 電気街口 徒歩3分
- ・都営新宿線小川町駅 徒歩7分
- ・東京メトロ丸ノ内線淡路町駅 徒歩7分
- ・東京メトロ銀座線神田駅須田町口 徒歩5分
- ・風ぐるま「万世橋出張所」下車すぐ



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

お知らせ



■「要予約」プログラムは、電話かアキバ分室窓口でお申込みください。
キャンセルの場合は、事前にご連絡をお願いします。

連絡先：03-6285-2860



フリータイム

- 定員 各6名
- 参加費 無料



毎週火・木曜日 13時~16時



サロンにボードゲームを常設しているので、いつでもお気軽に楽しめます。
その他、数独や塗り絵などの脳トレや、YouTubeで動画を見ながら簡単なストレッチもできます!



★17日(木) 13時30分頃からは、活動センターが配信している動画
「チャオチャンネル」と活動センター理学療法士の岩崎先生が出演している
ストレッチ動画「自宅でチャレンジ」を鑑賞予定です。

★15日(火) はフリータイムを4階で行います。

絵手紙づくり

6月15日(火)
13時30分~15時

- 定員 5名
- 参加費 100円

要予約

久しく会っていないあの人に。ご自身のお気持ちを絵手紙にしたためて
みませんか? 墨と水彩絵の具を使って作品を仕上げます。6月は「鳥獣戯
画」の模写をしたいと思います。



囲碁サロン

6月10日、24日(木) ●定員 6名
13時30分~15時 ●参加費 無料



静かな落ち着いた場所で囲碁の腕を磨きませんか? ボランティアが、
囲碁のルールやコツを教えますので、初めての方も、もっと腕をあげ
たい方も、皆さん大歓迎です。

※予約不要ですが、定員に達した場合はお待ちいただく場合がございます。

☆和泉はあとサロン☆

JR秋葉原駅 昭和通り口 徒歩10分 / 地下鉄岩本町駅A4出口 徒歩12分

*区内巡回バス 風ぐるまの停留所は「和泉公園入口前」(徒歩5分)。

*昭和通り沿いから来られる方は、「りそな銀行」を右に曲がり、
「ドトール」を左手に直進し、たばこ屋横の「和泉会館」2階です。

エレベーターでお上がりください。次ページの和泉はあとサロン地図をご参照ください。

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。

掲載しているふれあいサロンの情報は令和3年5月10日時点のものです。

新 …令和2年度新規登録サロン

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：アーツ千代田3331 (神田6-11-14)
問合せ：6265-6522 (ちよだ社協 ボランティア係)

ふれあいサロンクローバー

2日(水) 14時～15時30分
参加費：300円 定員：先着10名(要申込)
お茶を飲みながら楽しく話せる“手作りサロン”です。6月は「南京玉すだれ」を行います☆
会場：富士見区民館(富士見1-6-7)
問合せ：6265-6522 (ちよだ社協 ボランティア係)

ふれあいサロン・ココ

6月はお休みです。
(基本毎月第2水曜 14時～15時30分開催)
参加費：300円 申込不要・入退室自由
会場：こもれび千桜1階千桜ホール(神田東松山下町22-1)
問合せ：6265-6522 (ちよだ社協 ボランティア係)

ふれあいいいききサロンヒルフェ

14日(月) 10時～11時30分
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4階洋室(神田司町2-2)
問合せ：090-5826-9354 (申込担当)

日本茶サロン チャチャ庵！

6月はお休みです。
(基本毎月第3火曜 13時30分～14時30分開催)
参加費：100円 申込不要・入退室自由
温かい日本茶と美味しい和菓子をご用意しております。心も身体もホッと温まりませんか♪
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 ボランティア係)

ふれあいサロン・神田

6月はお休みです。
(基本毎月第3火曜 14時～15時30分開催)
参加費：300円 申込不要・入退室自由
会場：こもれび千桜1階千桜ホール(神田東松山下町22-1)
問合せ：6265-6522 (ちよだ社協 ボランティア係)

ふれあいサロン万世

6月はお休みです。
(基本毎月第3金曜 13時30分～15時開催)
参加費：300円 定員：10名
みんなで楽しく小物を作ります！
会場：万世橋区民館7階(外神田1-1-13)
問合せ：6265-6522 (ちよだ社協 ボランティア係)

四季の会

17日(木) 14時～15時
参加費：200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)

6月のサロン

※新型コロナウイルスの感染拡大の影響により各団体主催のサロンの開催を中止する場合がございます。
ご了承ください。



さくらの会

17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)

虹の丘

25日(金) 13時~15時

参加費: 100円 申込不要・入退室自由
コーヒーを飲みながら楽しくお話ししましょう!

会場: 三好弥ビル1階 (外神田5-4-2)

問合せ: 090-6045-0019 (申込担当)

そばの実会

6月はお休みです。

(基本毎月第4土曜 11時30分~13時30分開催)

参加費: 300円 定員: 8組

蕎麦について学びながら交流できます。

会場: 三崎町ふれあいサロン (神田三崎町3-1-17)

問合せ: 6265-6522 (ちよだ社協 ボランティア係)

サロン♡ランプの灯 (介護者の方向け)

2日(水) 10時30分~12時

参加費: 200円

介護や普段の生活に関する茶話会を行います。

会場: 三崎町ふれあいサロン (神田三崎町3-1-17)

問合せ: 6265-6522 (ちよだ社協 ボランティア係)



介護予防の体操サロン

ちよだ元気クラブ

毎週火曜日 13時30分~14時30分

参加費: 1000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

入会費: 500円

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

参加費: 600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)

バーディ木曜会

毎週木曜日 10時~11時30分

参加費: 1000円/月

会場: 麴町区民館 (麴町2-8)

申込み: 3261-1883 (申込担当)

新 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)

新 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: 080-3246-5350 (申込担当)

実桜の会 (千代田区本人ミーティング)

この会は認知症と診断されたご本人や物忘れでお悩みの方、
認知症の家族を介護されている方が日ごろの想いを語り合う場です。
自分のこと、家族のこと、語り合ってみませんか。

日時：令和3年6月9日(水) 15:00~16:00

会場：デニーズ神田小川町店(神田美土代町7)

(都営新宿線『小川町駅』B6出口より徒歩1分)

- お席の準備の都合がありますので事前にお申し込みをお願いします。
- デニーズでの飲食に伴う費用は、参加される方のご負担となります。

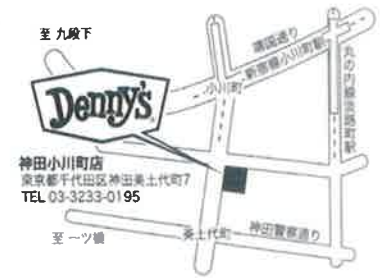
【お問い合わせ・申し込み先】

千代田区 保健福祉部 在宅支援課
地域包括ケア推進係
電話：03-6265-6485



よつ葉会 (家族会)

についてのお問い合わせも
地域包括ケア推進係まで



デニーズのパフェを食べながらお話をしています。

千代田区の感染症のガイドラインに沿って消毒等の対応をして会を開催しています



「暮らしのほけん室」とは、どなたでも、予約なしで、
ふらっと立ち寄っていただき、よろず相談に応ずる場です。
医療や介護に関すること、暮らしの中で気になることなどテーマはなんでも。
薬剤師、保健師、老人看護専門看護師、助産師が待っています。

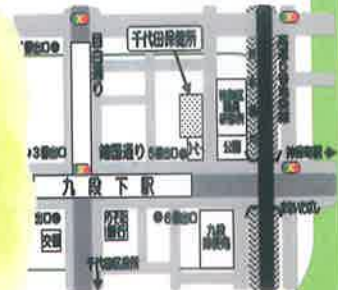
《毎月最終土曜日に開催しています》

5.29(土)14:00-16:00

千代田区保健所
3階 多目的ホール

ミニ講座

「改めて「血圧」ってなに？」
「酸素飽和度」ってなに？」
測定体験してみませんか
話題提供
コロナワクチンのこと



九段坂病院地域医療連携部 (高橋) / 千代田区在宅支援課 (赤石澤) / 千代田区薬剤師会 (松本)

九段カレッジ&Café オンラインzoom

テーマ 「コロナ禍での経験を財産にかえてみませんか！」

区民の皆様と、医療・介護関係者と一緒に、語ってみませんか！

テーマを決めて、みんなで考え、ざっくばらんに話す場にしたいと思います。

今回は、未曾有の感染症による自粛生活が続く中、ネガティブなことばかりですが、
視点をちょっと変えて、困難な状況の中で得られたポジティブなことを考えてみようと思います。

6.15(火)18:30-20:00

@ZOOM 参加無料 どなたでも

申し込み先 renkei@kudanzaka.com

- ① お名前 ② ご所属 ③ 職種 ④ ご連絡先 をメールでお送りください

九段坂病院地域医療連携部 (高橋) / 千代田区社会福祉協議会 (武藤) / 千代田区かがやきプラザ相談センター (大塚)

サロンニュース

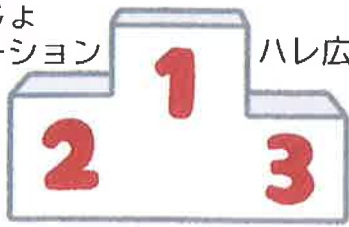
アキバ分室開放スペースの 愛称決定!

4月より万世橋出張所6階に開設したアキバ分室。アキバみんなのサロンを実施している開放スペースの愛称が「みりおん」に決定しました! 日頃よりサロンを利用される皆さまや見学会に参加された地域の皆さま、ご投票ありがとうございました。

みりおん

ごきんじょ
ステーション

ハレ広場



愛称は、「万世橋の「万」からひらめいた「ミリオン」を温かい印象のひらがなで表記します。英語で「百万」を意味し、「多くの住民の皆さまが憩い、交流できる場所」になってほしいという思いが込められています。愛着をもってご利用いただける場所づくりに努めてまいります!

サロン担当職員のご紹介

皆さまの健康維持やご近所でのつながりづくりをサポートいたします。よろしく願います!

質問 もし宝くじが大当たりしたら何に使う?



【平木 結】

自宅にホームシアターを作る!



【小池 桃子】

ハワイで暮らす!



【高橋 千明】

広い庭のある家を建てる!



皆さんは
何に使いたいですか?

サロンクイズ!

朝になると叫ぶ花ってなあに??

解答は各サロンまでご来所のうえ、職員にお尋ねください。

- ・一番町はあとサロン
- ・三崎町ふれあいサロン
- ・アキバみんなのサロン
- ・和泉はあとサロン

正解者には、ささやかなプレゼントをご用意しております♪



編集 後記

先日、梅の木にピンポン球くらいの青梅が沢山なっているのを見つけました。もうそろそろ

収穫が始まる時期でしょうか。実家の梅ジュースが恋しいです。6月も元気に過ぎましょう!(高橋)



ちよだ社協 サロンMAP



1 一番町はあとサロン

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)
電話：080-3915-4791 (13時~16時)
※サロン開室時のみご利用いただけます。
開室時間：火・金 13時~16時 ※祝日除く

2 三崎町ふれあいサロン



2 三崎町ふれあいサロン

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)
電話：080-3915-4791 (13時~16時)
※サロン開室時のみご利用いただけます。
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7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 (万世橋区民館)
 - ⑤イーグルクラブ (こもれび千桜1階)



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ふれあいサロンクローバー (富士見区民館)
- ②そばの実会/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)
- ③ふれあいいきいきサロンヒルフェ
(神田公園区民館)
- ④ふれあいサロン万世
(万世橋区民館)
- ⑤ドレミの丘
(アーツ千代田3331)
- ⑥虹の丘
(三好弥ビル)
- ⑦ふれあいサロン・ココ
ふれあいサロン・神田
(こもれび千桜)
- ⑧四季の会
(旧今川中学校)

3 アキバみんなのサロン



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)
電話：03-6285-2860 (アキバ分室直通)
開室時間：水・金 13時~16時 ※祝日除く

4 和泉はあとサロン



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)
電話：080-3915-4793 (13時~16時)
※サロン開室時のみご利用いただけます。
開室時間：火・木 13時~16時 ※祝日除く



●開所時間:13時~16時

●対象:千代田区在住の60歳以上の方(一番町・三崎町・和泉)

※アキバみんなのサロンは、区内在住の方ならどなたでもご利用いただけます

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 地域支援係 tel:03-3265-1901

アキバ分室 tel:03-6285-2860

一番町はあとサロン

三崎町ふれあいサロン

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
	フリータイム		フリータイム	フリータイム		
	フリータイム	フリータイム	フリータイム	フリータイム		
7	8	9	10	11	12	13
手芸タイム	フリータイム	フリータイム	健康教室	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	スマホ教室 フリータイム		
14	15	16	17	18	19	20
フリータイム チャオチャンネル	フリータイム チャオチャンネル	フリータイム ストレッチ動画鑑賞		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	フリータイム チャオチャンネル& ストレッチ動画鑑賞	フリータイム チャオチャンネル		
21	22	23	24	25	26	27
健康教室	フリータイム	ビンゴ大会	手芸タイム	PPバンドの かごづくり フリータイム		
	フリータイム	フリータイム ストレッチ動画鑑賞	囲碁サロン フリータイム	マジックショー		
28	29	30				
フリータイム あたまやわらかサロン	フリータイム ストレッチ動画鑑賞	フリータイム				
	フリータイム	フリータイム				