



令和4年11月のてるぼサロン予定表



てるぼサロン（ふれあい・いきいきサロン）とは、地域にお住まいの皆さんが交流を図ったり、息抜きをした
りする集いの場のことをいいます。いちかわ社協では、マスコットキャラクターの名前にちなんで「てるぼサロ
ン」と総称しています。

**（注）新型コロナの影響により、人数制限をしているサロンが多くありますので、参加を希望される場合は、事
前にお問い合わせくださいますようお願いいたします。**

てるぼサロン116ヶ所のうち、一般サロン（91ヶ所）のご紹介

No.	地区	サロン名	開催日時	場所	内容	住所
1	市川第一地区	てしごとサロン				
2	市川第一地区	市川南わいわいサロン				
3	市川第一地区	サロン・デュ・ポン根本	8(火)10:00～	根本自治会館	フリフリグッパ体操	市川
4	市川第一地区	カラオケ・サロン	活動休止中			
5	市川第一地区	サロン「ウィズⅡ」	4、18(金)10:00～	市川駅前八幡神社社務所	健康体操	市川
6	市川第二地区	ふれあいサロンDai2				
7	市川第二地区	ふれあいサロン大和田				
8	市川第二地区	ナルクふれ愛サロン				
9	市川第二地区	ふれあい茶話会	10(木)、25(金)10:00～	市川南自治会館	懇話会	市川南
10	市川第二地区	あまに	活動休止中			
11	市川第二地区	サロン「ウィズ」	8、22(火)10:00～、11:00～	新田胡祿神社	健康体操	新田
12	市川第二地区	サロンとうかぎ				
13	市川第二地区	ピンポンクラブ	9、23(水)14:30～	フィットネスクラブヴィスター	卓球	新田
14	国府台地区	いこいのサロン国府台	17(木)10:00～	国府台町会館	懇話会	国府台
15	国府台地区	“ぬり絵”でボランティア	1(火)13:30～	国府台町会館	ぬり絵	国府台
16	国府台地区	飛地おこもり会	8(火)、25(金)10:00～	飛地天満宮	懇話会	国府台
17	国府台地区	サロン「回向院市川別院」	14(月)10:30～	回向院 市川別院	ぬり絵、写経	国府台
18	真間地区	いきいき健康体操				
19	真間地区	太極拳				
20	真間地区	サロンよってこ				
21	真間地区	よってこカフェ	8(火)10:30～	地域ケア真間 よってこ	市川真間のお話会	真間
22	八幡地区	ふれあいサロンやわた	25(金)13:30～	全日警ホール	おなか「健康教室」	八幡
23	八幡地区	てるぼサロンさんぼみち	24(木)13:00～	地域ケア八幡	手芸	八幡
24	八幡地区	たのしむサロン	活動休止中			
25	八幡地区	サロンよりみち	10(木)13:00～	地域ケア八幡	ぬり絵	八幡
26	菅野・須和田地区	西自治会館サロン				
27	菅野・須和田地区	不動院囲碁・将棋サロン				
28	菅野・須和田地区	よみっこ文庫サロン	8、22(火)12:30～	菅野小学校	本の貸出し、読書会、高齢者の相談	菅野
29	菅野・須和田地区	みんなのえんがわカフェ	①1(火)②15(火)13:30～	市川子ども文化ステーション北地区事務所	①UVレジンアクセサリ②講座③(内容はお問い合わせください)	東菅野
30	菅野・須和田地区	M&M Table	5(土)13:00～	ふくろう画廊	ボードゲーム	菅野
31	曾谷地区	体操サロン	8(火)10:00～	スペース四季彩(個人宅)	健康体操	須和田
32	曾谷地区	サロン曾谷	25(金)13:30～	曾谷公民館	お話会	曾谷
33	曾谷地区	ECOサロン	28(月)10:00～	個人宅	手工芸	曾谷
34	曾谷地区	サロンつなぐ				

No.	地区	サロン名	開催日時	場所	内容	住所
35	宮久保・下貝塚地区	手芸・ふれあいサロン	10(木)10:00～	宮久保自治会館	毛糸モチーフのマフラー	宮久保
36	宮久保・下貝塚地区	すぎな	25(金)10:00～	下貝塚自治会館	みんなでリズム体操	下貝塚
37	市川東部地区	鬼越ふれあいサロン				
38	市川東部地区	ECO TOGETHER	9(水)10:30～	個人宅(集合)	柏井ビジター 散策	鬼越
39	市川東部地区	ほほ笑みサロン鬼高	活動休止中			
40	市川東部地区	ここほっとサロン	17(木)13:30～	東部公民館	ビーズで作るネックレス	本北方
41	市川東部地区	サロン若宮	17(木)14:00～	若宮小学校	健康について話	若宮
42	市川東部地区	富士見・南千台サロン	8(火)13:00～	南千台会館	クラシックギターを聴こう	北方町
43	市川東部地区	若宮八幡サロン				
44	市川東部地区	中山団地てるぼサロン				
45	市川東部地区	花の道くオアシス>	①9(水)12:30～②10(木)12:30～	個人宅	①囲碁クラブ②卓球	若宮
46	市川東部地区	サロン高石神	10(木)13:30～	高石神社社務所	映画会(事前予約制)	高石神
47	市川東部地区	てるぼサロンよみっこ	26(土)10:00～	東部公民館	好きな本を持ちより話をする	本北方
48	市川東部地区	いきいき体操東部				
49	市川東部地区	いきいき体操若宮				
50	国分地区	ほっとサロン	19(火)10:00～	西部公民館	軽い体操、漢字、点つなぎ	中国分
51	国分地区	サロン風の谷	活動休止中			
52	国分地区	サロン・セブン				
53	国分地区	サロンピースリバー				
54	国分地区	サロン太陽 根古屋				
55	国分地区	ハッピーサロン♡いなこし	17(木)13:30～	稲越自治会館	ビデオ鑑賞	稲越
56	国分地区	サロン・トマト				
57	国分地区	梨風サロン	活動休止中			
58	大柏地区	大野サロン	25(金)13:00～	大野公民館	朗読の楽しい世界	南大野
59	大柏地区	サロン奉免	活動休止中			
60	大柏地区	大町にここにサロン	活動休止中			
61	大柏地区	サロン柏井				
62	大柏地区	殿台カラオケサロン	活動休止中			
63	大柏地区	サロン“虹の会”	①2、9、16、30(水)10:00～②16(水)14:00～	①北市川スポーツパーク②柏井3丁目団地自治会館	①グランドゴルフ ②懇話会	柏井
64	大柏地区	ふれあいルーム信篤・二俣				
65	信篤・二俣地区	行徳歌声サロン	21(月)14:00～	行徳公民館	歌、演奏	末広
66	行徳地区	行徳カラオケサロン伊勢宿	18(金)13:00～	伊勢宿自治会館	カラオケ	伊勢宿
67	行徳地区	行徳ふれあい健康サロン				
68	行徳地区	行徳健康ピンポンサロン	活動休止中			
69	行徳地区	行徳ふれあいお茶の会	活動休止中			
70	行徳地区	行徳カラオケサロン塩焼	2(水)13:00～	塩焼中央公園管理棟	カラオケ	塩焼
71	行徳地区	新井小サロン	16(水)13:30～	広尾防災公園	バラの花見、健康体操	新井
72	南行徳地区	ゆう相会	11(金)13:30～	南行徳公民館	NHKの映像で昔を振り返ろう	相之川
73	南行徳地区	ご近所・友の会	①2、9、16、30(水)13:30～②25(金)9:50～	①南行徳公民館②いきいきセンター-南行徳	①健康体操②ウォーキング、映画上映会	相之川

No.	地区	サロン名	開催日時	場所	内容	住所
74	南行徳地区	南行中サロン				
75	南行徳地区	法伝寺サロン				
76	南行徳地区	活き行きサロン				
77	南行徳地区	塩浜サロン	23(水)13:00～	ほっとスペース	お楽しみ映画会	塩浜
78	南行徳地区	男性料理教室サロン				
79	南行徳地区	脳トレジャンジャン	①1、8、15、22、29(火) 12:00～②10、17、24 (木)12:00～	南行徳公民館	健康麻雀	相之川
80	南行徳地区	サロンさくら会	21(月)13:00～	櫻場公園	グランドゴルフ	福栄
81	南行徳地区	いこいの部屋 もりの泉	活動休止中			
82	南行徳地区	はまかぜ合唱団	1、8、15、22(火)10:15～	ほっとスペース	合唱練習	塩浜
83	南行徳地区	百人一首「紫草の会」	3(木)、17(木)13:00～	ハイタウン塩浜第一住宅集会所	かるた取り、親睦	塩浜
84	南行徳地区	日曜サロン	6、13、20、27(日)13:30～	ほっとスペース	みんなで体操、手芸、懇話会	
85	南行徳地区	太極拳	1、8、15、22(火)13:30～	ほっとスペース	太極拳、ラジオ体操	塩浜
86	南行徳地区	オレンジキャップ	登校日	塩浜学園通学路	児童下校時誘導、見守り	塩浜
87	南行徳地区	健康道道場				
88	南行徳地区	水曜サロン	16(水)13:00～	行徳駅前公園	将棋・トランプ・折り紙	行徳駅前
89	南行徳地区	まちかどサロン行徳	①3(木)13:00～②19 (土)13:00～	ソフトタウン行徳C棟集会所	①手ぬぐい体操②認知症予防体操	日之出
90	南行徳地区	自由参加のグランドゴルフ				

各地区の「地域ケア拠点」(各地区社会福祉協議会)

地域ケア名	電話	住所	開所日	備考
地域ケア市川第一	047-322-8347	市川2-7-7 市川地域ふれあい館内	火～金	
地域ケア市川第二	047-376-8343	大洲1-18-1 ふれあいセンター内	月～金	
地域ケア国府台	047-372-8343	国府台5-23-5 国府台町会会館内	月～金	
地域ケア真間「よってこ」	047-324-8347	真間2-17-12 キョウエイハイツ真間1階B号	月～金	
地域ケア八幡	047-334-8347	八幡2-4-8 旧八幡市民談話室6階	火～金	
地域ケア菅野・須和田	047-326-8347	菅野3-24-2 菅野公民館内	火～金	
地域ケア曾谷	047-371-8348	曾谷6-25-5 曾谷公民館内	火～金	
地域ケア宮久保・下貝塚 「宮久保 下貝塚寄り合い処」	047-372-8348	宮久保1-13-2 森店舗1階東側	月～金	
地域ケア市川東部	047-339-8349	本北方3-19-16 東部公民館内	月～金	最終(月)休み
地域ケア国分	047-373-8347	中国分2-13-8 西部公民館内	火～金	
地域ケア大柏	047-339-8347	南大野2-3-19 大柏出張所内	月～金	
地域ケア信篤・二俣 「ふれあいルーム」	047-328-8347	高谷1-8-1 信篤公民館内	火～金	
地域ケア行徳	047-356-8347	塩焼5-6-14 塩焼中央公園内	月～金	
地域ケア南行徳	047-359-8347	相之川1-3-7 南行徳公民館内	火～金	
地域ケア南行徳第二 「ほっとスペース」	047-398-8347	塩浜4-2-2-101	日～土	最終(月)休み

※いずれも 10時～16時 祝祭日・夏季・年末年始を除く

※新型コロナウイルスの影響で一時間所または、時間短縮や曜日を限定して開所している場合があります



**お近くの「地域ケア」を
ご活用ください**

市内15ヶ所にある「地域ケア拠点」では、地区内のてる
ほサロンのご案内の他、「困りごとの相談」「車イスの貸し
出し」などを行なっております。
お気軽にご来所・ご連絡ください。



令和4年11月のてるぼサロン予定表



てるぼサロン116ヶ所のうち、子育てサロン（25ヶ所）のご紹介

No.	地区	サロン名	開催日時	場所	内容	住所
91	市川第一地区	赤ちゃん広場(0～3歳児)				
92	国府台地区	子育てサロンパンダっ子	14(月)11:00～	中原寺間法会館	絵本読み聞かせ、食育	国府台
93	真間地区	赤ちゃん集まれ				
94	真間地区	子育てサロン「にこにこ」	30(水)10:30～	地域ケア真間よってこ	読み聞かせ、身長・体重測定	真間
95	八幡地区	おそと広場「みつばちキッズ」	15(火)10:30～	八幡児童公園	親子で公園あそび	八幡
96	八幡地区	えほんとおそびのひろば わくわくキッズ	1(火)10:00～	勤労福祉センター	絵本の読み聞かせ、季節の遊びを中心とした親子のひろば	南八幡
97	菅野・須和田地区	みつばちっこ菅野(おそとサロン)	14(月)10:30～	菅野公民館	0～2才児親子の外遊び、交流	菅野
98	菅野・須和田地区	こーひーかつぷ	14、28(月)10:00～	市川子ども文化ステーション北地区事務所	お母さんの居場所	東菅野
99	菅野・須和田地区	みつばちっこサロン本八幡	2(水)10:30～	シェアスペースにわにわ	0才児親子の交流	八幡
100	曾谷地区	曾谷ゆりんこくらぶ	活動休止中			
101	宮久保・下貝塚地区	宮久保ゆりんこくらぶ	活動休止中			
102	宮久保・下貝塚地区	下貝塚ゆりんこくらぶ	活動休止中			
103	宮久保・下貝塚地区	びよびよクラブ宮久保				
104	宮久保・下貝塚地区	びよびよクラブ下貝塚				
105	市川東部地区	ぶちデビューサロン				
106	市川東部地区	びよびよひろば	10(木)10:00～	鬼越鬼高地域ふれあい館	お母さんの居場所	鬼越
107	市川東部地区	ぶちデビューサロン北方	8、22(火)10:30～	北方第2児童公園	赤ちゃんとママの交流	北方
108	市川東部地区	ぶちデビューサロン若宮	17(木)10:15～	若宮公民館	赤ちゃんとママの交流	若宮
109	市川東部地区	赤ちゃんサロンみつばちっこ鬼高	21(月)10:30～、13:30～	鬼高公民館	0～1才児親子の交流会	鬼高
110	市川東部地区	こあらっこの会	活動休止中			
111	大柏地区	ものこ	活動休止中			
112	信篤・二俣地区	赤ちゃんサロンみつばちっこ信篤	24(木)10:30～	信篤公民館	0～1才児親子の交流会	高谷
113	信篤・二俣地区	きらきらひろば	11、25(金)10:00～	信篤公民館	おしゃべりひろば	高谷
114	行徳地区	赤ちゃんサロンみつばちっこ本行徳	9(水)10:30～	本行徳公民館	0～1才児くらの親子の交流	本行徳
115	南行徳地区	赤ちゃんサロンみつばちっこ新井	18(金)10:30～	新井自治会館	0～1才児親子の交流会、手遊び歌	新井

てるぼサロンの お問い合わせ

「市川市社会福祉協議会 地域福祉・ボランティアセンター」

☎ 047(320)4002 平日：8時40分～17時40分（土日祝祭日・年末年始を除く）

（住所：〒272-0026 市川市東大和田1-2-10）