



令和4年12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	20(火)10:00～	地域ケア市川第一	演奏とお楽しみ会	市川
2	市川第一地区	市川南わいわいサロン	16(金)10:00～	市川南3.4丁目自治会館	認知症の話(高齢者サポートセンター)	市川南
3	市川第一地区	サロン・デュ・ポン根本	13(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」	2、16(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	12(月)、26(月)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」	13(火)10:00～、11:00～	新田胡禄神社	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	14(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	15(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	6(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	25(日)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」	12(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	15(木)10:30～	地域ケア真間よってこ	十二支 卯を折る(※参加者募集なし)	真間
21	真間地区	よってこカフェ	20(火)10:30～	地域ケア真間 よってこ	正月飾り(※参加者募集なし)	真間
22	八幡地区	ふれあいサロンやわた	23(金)13:30～	本八幡地域ふれあい館	お花を生ける	八幡
23	八幡地区	てるぼサロンさんぼみち	22(木)13:00～	地域ケア八幡	懇話会	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	8(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	13、20(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	①6(火)②20(火)13:30～	市川子ども文化ステーション北地区事務所	①飾り箸袋作り②クリスマスミニアレンジメント	東菅野
30	菅野・須和田地区	M&M Table	3(土)13:00～	ふくろう画廊	ボードゲーム	菅野
31	菅野・須和田地区	体操サロン	13(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	16(金)13:30～	曾谷公民館	お話会	曾谷
33	曾谷地区	ECOサロン	28(水)10:00～	曾谷公民館	おせち料理作り	曾谷
34	曾谷地区	サロンつなぐ				

	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	8(木)10:00～	宮久保自治会館	毛糸モチーフのマフラーの続き	宮久保
36	宮久保・下貝塚地区	すぎな	23(金)10:00～	下貝塚自治会館	民話と落語の催し物	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				
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				
41	市川東部地区	サロン若宮	15(木)14:00～	若宮小学校	高齢者サポートセンターの話	若宮
42	市川東部地区	富士見・南千台サロン	13(火)13:00～	南千台会館	フォークギターを聴こう	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	①14(水)12:30～②15(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	8(木)13:30～	高石神社社務所	映画会	高石神
47	市川東部地区	てるぼサロンよみっこ	17(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	クリスマス会食、歌	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	15(木)13:30～	稲越自治会館	クリスマス会	稲越
56	国分地区	サロン・トマト				
57	大柏地区	梨風サロン	活動休止中			
58	大柏地区	大野サロン				
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”	①7、14、21、28(水)10:00～②21(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	信篤・二俣地区	ふれあいルーム信篤・二俣				
65	行徳地区	行徳歌声サロン	19(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	16(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	21(水)13:30～	行徳総合病院	健康についての講話	本行徳
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	7(水)13:00～	塩焼中央公園管理棟	カラオケ	塩焼
71	南行徳地区	新井小サロン				
72	南行徳地区	ゆう相会				
73	南行徳地区	ご近所・友の会	7、14、21(水)13:30～	南行徳公民館	健康体操	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	21(水)13:30~	法伝寺	らくらく体操(ヨガ)※(参加者限定)	湊
76	南行徳地区	活き行きサロン				
77	南行徳地区	塩浜サロン	4(日)13:30~	ほっとスペース	クリスマス会	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	①6、13、20(火)12:00~ ②1、8、15、22(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	19(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	6、13、20(火)10:30~	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」	1(木)、15(木)13:00~	ハイタウン塩浜第一住宅集会所	かるた取り	塩浜
84	南行徳地区	日曜サロン	11、18、25(日)13:30~	ほっとスペース	みんなで体操、他	
85	南行徳地区	太極拳	6、13、20(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	21(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	①1(木)②17(土)13:00~	①ソフトタウン行徳C棟集会所②ソフトタウン行徳B棟集会所	①正月飾り、その他②クリスマスコンサート	日之出
90	南行徳地区	自由参加のグランドゴルフ				
91	南行徳地区	おてんとさん	14(水)13:30~	南行徳市民談話室	認知症機能向上体操、塗り絵、脳トレ	南行徳

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的に閉所または、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
ご利用ください**

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



令和4年12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
92	市川第一地区	赤ちゃん広場(0～3歳児)				
93	国府台地区	子育てサロンパンダっ子	12(月)11:00～	中原寺間法会館	絵本読み聞かせ、食育	国府台
94	真間地区	赤ちゃん集まれ				
95	真間地区	子育てサロン「にこにこ」	21(水)10:30～	地域ケア真間よってこ	クリスマス	真間
96	八幡地区	おそと広場「みつばちキッズ」	19(火)10:30～	八幡児童公園	親子で公園あそび	八幡
97	八幡地区	えほんとおそびのひろば わくわくキッズ	6(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
98	菅野・須和田地区	みつばちっこ菅野(おそとサロン)	12(月)10:30～	菅野公民館	0～2才児親子の外遊び、交流	菅野
99	菅野・須和田地区	こーひーかつぷ	12、26(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
100	菅野・須和田地区	みつばちっこサロン本八幡	7(水)10:30～	シェアスペースにわにわ	0才児親子の交流&簡単工作 クリスマス	八幡
101	曾谷地区	曾谷ゆりんこくらぶ	活動休止中			
102	宮久保・下貝塚地区	宮久保ゆりんこくらぶ	活動休止中			
103	宮久保・下貝塚地区	下貝塚ゆりんこくらぶ	活動休止中			
104	宮久保・下貝塚地区	びよびよクラブ宮久保				
105	宮久保・下貝塚地区	びよびよクラブ下貝塚				
106	市川東部地区	ぶちデビューサロン				
107	市川東部地区	びよびよひろば	8(木)10:00～	鬼越鬼高地域ふれあい館	お母さんの居場所、クリスマス企画	鬼越
108	市川東部地区	ぶちデビューサロン北方	13(火)10:30～	北方第2児童公園	赤ちゃんともママの交流	北方
109	市川東部地区	ぶちデビューサロン若宮	15(木)10:15～	若宮公民館	赤ちゃんともママの交流	若宮
110	市川東部地区	赤ちゃんサロンみつばちっこ鬼高	19(月)10:30～、13:30～	鬼高公民館	0～1才児親子の交流会	鬼高
111	市川東部地区	こあらっこの会	活動休止中			
112	大柏地区	もものこ	活動休止中			
113	信篤・二俣地区	赤ちゃんサロンみつばちっこ信篤	22(木)10:30～	信篤公民館	0～1才児親子の交流会	高谷
114	信篤・二俣地区	きらきらひろば	9、23(金)10:00～	信篤公民館	おしゃべりひろば	高谷
115	行徳地区	赤ちゃんサロンみつばちっこ本行徳	21(水)10:30～	本行徳公民館	0～1才児くらいの親子の交流	本行徳
116	南行徳地区	赤ちゃんサロンみつばちっこ新井	9(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）