



10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。「てるぼサロン」は、誰でも参加することができます。

（注）サロンの内容によって、事前の申し込みが必要な場合があります。ご不明点等ある場合はお気軽にお問い合わせください。

てるぼサロン126ヶ所のうち、一般サロン（96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	てしごとサロン	16(火)10:00～	市川地域ふれあい館	牛乳パックの小物入れ作り	市川
2		市川南わいわいサロン	26(金)10:00～	市川南3・4丁目自治会館	手ぬぐい体操、茶話会	市川南
3		サロン・デュ・ポン根本(橋のたもと)	9(火)10:00～	根本自治会館	フリフリグッパ体操	市川
4		カラオケ・サロン	17(水)14:00～	市川八幡神社	カラオケ・茶話会	市川
5	市川第二	ふれあいサロンDai2	25(木)13:00～	急病診療ふれあいセンター	ビーズで作るブローチ	大洲
6		ふれあいサロン大和田	今月はお休み			大和田
7		ナルクふれ愛サロン	18(木)13:30～	ナルク市川拠点事務所	料理教室	市川南
8		ふれあい茶話会	10(水)10:15～	市川南自治会館	茶話会	市川南
9		あまに	25(木)11:00～	春日神社社務所	茶話会	新田
10		サロン「ウイズ」	9,23(火)10:00～	胡録神社社務所	健康体操	新田
11		サロンとうかぎ	16(火)13:30～	稲荷木自治会館	手芸	稲荷木
12		新田ヨガ	3,10,17,24,31(水)20:00～	新田2・3丁目自治会館	ヨガ	新田
13		ピンポンクラブ	10,24(水)14:30～	スロトレ健康倶楽部内スタジオ	卓球	新田
14	国府台	いこいのサロン国府台	18(木)10:00～	国府台町会会館	保健師のお話、脳トレ	国府台
15		“ぬり絵”で“ボランティア”	26(金)14:00～	国府台町会会館	ぬり絵ボランティア	国府台
16		飛地おこもり会	8(月)25(木)10:00～	飛地天満宮社務所	手芸・茶話会	国府台
17		笑和館	12(金)10:00～	国府台町会会館	昭和の映画鑑賞	国府台
18	真間	いきいき健康体操/太極拳	11(木)10:30～	真間小学校2階	いきいき健康体操	真間
			25(木)10:30～	ゆとろぎ相談室		
			11(木)13:30～	真間小学校2階	太極拳	真間
19		25(木)13:30～	ゆとろぎ相談室			
20		2(火)13:30～	真間集会所	茶話会	真間	
21	八幡	ふれあいサロンやわた	26(金)9:45～	行徳方面	お出かけサロン	行徳
22		てるぼサロンさんぼみち	12(金)10:00～	勤労福祉センター本館	茶話会	南八幡
23		たのしむサロン	20(金)11:00～	南八幡南口町会館	料理教室	南八幡
24		ガンバルーン八幡	18(木)10:00～	八幡地域ふれあい館	ガンバルーン体操	八幡
25		ガンバルーン南八幡	4(木)10:00～	勤労福祉センター分館	ガンバルーン体操	南八幡
26		サロン友愛会	3(水)13:00～	中央公民館	手芸、茶話会	八幡
27		サロンよしみち	5(金)13:00～	市幸院	塗り絵、茶話会	八幡
28	菅野・須和田	なかよしサロン	2(火)13:30～	菅野小学校1階 なかよしルーム	らくらく運動	菅野
			9(火)13:30～	菅野小学校1階 なかよしルーム	いきいき体操	菅野
			今月はお休み	菅野小学校1階 なかよしルーム	紙芝居と語り	菅野
			4,25(木)13:30～	菅野小学校1階 なかよしルーム	囲碁・将棋	菅野
			23(火)10:30～	菅野小学校2階 なかよしルーム	童謡と唱歌のサロン	菅野
29		公民館サロン	2(火)13:00～	菅野公民館	俳句を詠んでみませんか	菅野

No.	地区	サロン名	開催日時	場所	内容	住所
30	須 菅 和 野 田 ・	不動院サロン	5(金)10:00～	不動院境内阿留光庵	らくらく運動	東菅野
			11,18(木)12:30～	不動院境内阿留光庵	囲碁・将棋	東菅野
31		よみっこ文庫サロン	16,23(火)13:00～	菅野小学校1階 なかよしルーム	読書(幼児から高齢者までの地域の図書室)	菅野
32		みんなのえんがわカフェ	9,23(火)13:30～	子ども文化ステーション 北地区事務所	茶話会、子育て親子の交流	東菅野
33	曾 谷	サロン曾谷	12(金)13:00～	曾谷公民館	食事会	曾谷
34		さくらサロン	26(金)13:30～	曾谷公民館	ミニ運動会	曾谷
35		季節の家庭料理を楽しむ会A	5(金)9:00～	曾谷公民館	料理	曾谷
36		季節の家庭料理を楽しむ会B	12(金)9:00～	曾谷公民館	料理	曾谷
37		大境サロン	17(水)9:00～	向島百花園	お出かけサロン	東京都墨田区
38		ゆりだい	24(水)9:30～	竹内会館	お茶会と手芸	曾谷
39		ECOサロン	29(月)10:00～	個人宅(曾谷7丁目)	手芸	曾谷
40		サロンつなぐ	今月はお休み			曾谷
41	宮久保・ 下貝塚	手芸・ふれあいサロン	11(木)10:00～	宮久保自治会館	レース糸で編むネックレス	宮久保
42		健康柔体操	4(木)23(火) 13:20～	宮久保自治会館	健康柔体操	宮久保
43	市 川 東 部	鬼越ふれあいサロン	22(月)10:30～	鬼越町会事務所	認知症予防“脳トレ”	鬼越
44		ECO TOGETHER	26(金)11:00～	個人宅(鬼越1丁目)	認知症の話聞く話	鬼越
45		ほほ笑みサロン鬼高	25(木)13:30～	鬼高自治会館	ハート型におい袋作り	鬼高
46		ここほっとサロン	今月はお休み			本北方
47		サロン若宮	18(木)14:00～	若宮小学校	茶話会	若宮
48		富士見・南千台サロン	9(火)13:00～	南千台会館	秋の映画会	北方町
49		若宮八幡サロン	17(水)13:30～	八幡神社事務所	カラオケと茶話会	若宮
50		中山団地てるぼサロン	27(土)8:00～	香取神宮	日帰りバス研修	香取市
51		花の道くオアシス>	3(水)12:00～	個人宅(若宮1丁目)	囲碁・将棋	若宮
			11(木)12:00～	個人宅(若宮1丁目)	卓球	若宮
	5(金)13:00～		個人宅(若宮1丁目)	健康麻雀	若宮	
52	サロン高石神	18(木)13:30～	高石神社事務所	ギターのコンサート	高石神	
53	国 分	ほっとサロン	16(火)10:00～	西部公民館	茶話会	中国分
54		さかえサロン	11(木)13:00～	北国分さかえ保育園	茶話会	北国分
55		サロン風の谷	20(土)13:00～	風の谷こども園	茶話会	北国分
56		サロン・セブン	17(水)13:00～	国分7丁目自治会館	茶話会	堀之内
57		サロンピースリバー	12(金)13:00～	平川自治会館	茶話会	東国分
58		サロン太陽 根古屋	7(日)13:30～	根古屋防災会館	茶話会	国分
59		サロン六反田	9(火)13:00～	西部公民館	茶話会	中国分
60		ハッピーサロン♡いなこし	18(木)13:30～	稲越自治会館	茶話会	稲越町
61		サロン・トマト	10(水)10:00～	個人宅(北国分2丁目)	茶話会	北国分
62		大 柏	梨風サロン	25(木)10:00～	梨風公園管理事務所	フラワーアレンジメント
63	大野サロン		19(金)13:00～	大野公民館	バリトン歌手の歌と一緒に歌おう	南大野
64	サロン奉免		10(水)10:00～ 13:30～	奉免地域ふれあい館	【午前】健康体操 【午後】毛糸で犬作り	柏井町
65	大町にこここサロン		9(火)10:00～	市営住宅大町 第2団地集会所	輪投げ大会	大町
66	男性料理サロン		25(木)11:00～	松戸方面	食事会、料理勉強会	松戸市
67	サロン柏井		4,18(木)10:00～	奉免地域ふれあい館	健康マージャン・囲碁など	柏井町
68	体操と歌で元気サロン		5,19(金)13:30～	市営住宅大町第2団地 集会所	体操と歌	大町
69	殿台カラオケサロン		22(月)13:00～	殿台会館	カラオケ	大野町

No.	地区	サロン名	開催日時	場所	内容	住所
70	大柏	サロン虹の会	3,10,17,24,31(水) 9:15~ 17(水)14:00~	3,10,17,24,31(水)北市 川スポーツパーク 17(水)デイホームあい あい柏井	3,10,17,24,31(水)グランドゴルフ 17(水)茶話会	柏井町
71	信篤・二俣	ふれあいルーム信篤・二俣	9、23(火)13:00~	信篤公民館	9(火)手作り小物 23(火)お茶会	高谷
72	行徳	行徳歌声サロン	15(月)13:30~	塩焼中央公園管理事務 所	茶話会	塩焼
73		行徳カラオケサロン	16(火)13:00~	塩焼中央公園管理棟 集会所	カラオケ、茶話会	塩焼
74		行徳ふれあい健康サロン	20(土)13:30~	行徳総合病院	エンディングノートについて	本行徳
75		行徳健康ピンポンサロン	22(月)10:00~	行徳ニューグランド ハイツ集会所	卓球	幸
76		行徳ふれあいお茶の会	12(金)10:00~	行徳中央公園富浜3丁 目自治会集会所	お茶の会	富浜
77	南行徳	新井小サロン	18(木)13:30~	新井小学校	茶話会	新井
78		ゆう相会	19(金)13:30~	南行徳公民館	ミニコンサート	相之川
79		ご近所・友の会	今月はお休み			相之川
80		南行中サロン	15(月)13:30~	南行徳中学校	みんなで歌おう	南行徳
81		湊 法伝寺サロン	24(水)13:30~	法伝寺	らくらく体操	湊
82		活き行きさろん	18(木)13:00~	行徳野鳥観察舎周辺 特別保護区	行徳野鳥観察舎周辺保護区の散策	新浜
83		塩浜サロン(サロンはまかぜ)	17(水)9:00~	市外	バス研修	市外
84		男性料理教室サロン	1(月)10:30~	南行徳公民館	料理	相之川
85		脳トレ ジャンジャン	2,9,16,23,30(火) 4,11,18,25(木) 12:00~	南行徳公民館	脳トレ「麻雀」	相之川
86		サロン さくら会	1,15(月)13:00~	香取地域ふれあい館	1: 栄養・健康のお話 15: 手品	香取
87		いこいの部屋 もりの泉	月3~4回	個人宅(行徳駅前2丁目)	軽食・茶話会	行徳駅前
88		サロン和の輪・雅	16(火)28(日) 10:00~	個人宅(行徳駅前2丁目)	和紙・折り紙	行徳駅前
89		はまかぜ合唱団	2,9,16,23,30(火) 10:00~	ほっとスペース	合唱練習	塩浜
90		百人一首の会(紫草の会)	13(土)25(木) 13:00~	ほっとスペース	百人一首カルタ取り	塩浜
91		日曜サロン	7,14,21,28(日) 13:00~	ほっとスペース	手芸・茶話会	塩浜
92		太極拳	2,9,16,23,30(火) 13:30~	ほっとスペース	太極拳	塩浜
93		オレンジキャップ	登下校時	ほっとスペース	塩浜学園児童(1~4年)の下校時誘導	塩浜
94		健楽道道場	1,15(月)9:30~	行徳駅前公園 2階研修室	体操	湊新田
95		水曜サロン	17(水)13:00~	行徳駅前公園 2階研修室	将棋・トランプ・折り紙・茶話会	湊新田
96		まちかどサロン行徳	4,11,18,25(木) 13:15~	ソフトタウン行徳 C棟集会所	4:認知症予防ゲーム、11:輪投げ大会 18:高サボ講話、25:フリータイム	日之出

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	047-376-8348	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	月~金	
地域ケア八幡	047-334-8347	八幡4-2-1 中央公民館内	月~金	最終(月)休み
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 宮久保・下貝塚寄り合い処	月~金	
地域ケア市川東部	047-339-8348	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	最終(月)休み
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 「まっとスペース」	047-398-8347	塩浜4-2-2-101 市川市まちかど健康サロン内	日~土	最終(月)休み

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。





10月のてるぼサロン 予定表

てるぼサロン126ヶ所のうち、子育てサロン（30ヶ所）のご紹介

（注）一部、年齢制限のあるサロンがあります。ご不明点等ある場合はお気軽にお問い合わせください。

No.	地区	サロン名	開催日時	場所	内容	住所
97	市川第一	赤ちゃん広場(0～3歳児)	29(月)10:00～	市川地域ふれあい館	体重体操、手あそび	市川
98	市川第二	えほんひろば わいわいキッズ	1(月)10:00～	駅南公民館	絵本の読み聞かせ・紹介・茶話会	大洲
99	国府台	子育てサロンパンダっ子	9(火)11:00～	中原寺間法会館	育児の相談、親子の交流など	国府台
100	真間	赤ちゃん集まれ	1(月)10:30～	真間小学校2階 ゆとろぎ相談室	身体測定、フリースペース ハンドマッサージ	真間
101		子育てサロン「にこにこ」	17(水)10:30～	よってこ	フリースペース	真間
102	八幡	おそと広場「みつばちキッズ」	16(火)10:30～	八幡児童公園	親子で公園あそび	南八幡
103		えほんとおそびのひろば わくわくキッズ	2(火)10:00～	勤労福祉センター	読み聞かせ・工作など	南八幡
104	須菅 和野田・ 塚	なかよし子育てサロン(0～2歳児)	9,16(火)10:30～	菅野小学校1階 なかよしルーム	子どもと母親同士の交流	菅野
105		赤ちゃんサロンみつばちこ菅野	15(月)10:30～	菅野公民館	0～1歳の子育て中の親子の交流	菅野
106		こーひーかつぶ	22(月)10:00～	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
107		みつばちこサロン本八幡	3(水)10:30～	スペースにわにわ	0歳児親子のおしゃべり交流会	菅野
	16(火)10:30～		スペースにわにわ	わらべうたを通して0歳児親子の交流	菅野	
108	曾谷	せいくらべ	今月はお休み			曾谷
109		曾谷ゆりんこくらぶ	1(月)10:30～	山王会館	絵本の読み聞かせ・歌など	曾谷
110	宮久保・ 下貝塚	宮久保ゆりんこくらぶ	17(水)10:30～	宮久保自治会館	絵本の読み聞かせ・歌など	宮久保
111		下貝塚ゆりんこくらぶ	24(水)10:30～	下貝塚自治会館	絵本の読み聞かせ・歌など	下貝塚
112		ぴよぴよクラブ宮久保	1(月)10:00～	宮久保自治会館	子育て親子の交流・育児相談など	宮久保
113		ぴよぴよクラブ下貝塚	15(月)10:00～	下貝塚自治会館	子育て親子の交流・育児相談など	下貝塚
114	市川 東部	ぷちデビューサロン	15(月)10:30～	若宮公民館	子育て中の親子の交流会	若宮
115		ぴよぴよひろば	11(木)10:00～	鬼越鬼高地域 ふれあい館	子育て中の親子の交流会	鬼越
116		ぷちデビューサロン北方	9,23(火)10:30～	北方第2児童公園 管理事務所	赤ちゃんとママの交流	北方
117		ぷちデビューサロン若宮	19(金)10:30～	若宮公民館	乳幼児親子の情報交換・友達作り	若宮
118		赤ちゃんサロンみつばちこ鬼高	15(月)14:00～	鬼高公民館	0～1歳の子育て中の親子の交流	鬼高
119		こあらっこの会	25(木)10:30～	若宮公民館	絵本、わらべうた、紙芝居	若宮
120	国分	わかばサロン中国分	17(水)10:30～	中国分自治会館	赤ちゃんと母親同士の交流	中国分
121	大柏	ものこ(0歳児)	10(水)10:30～	大野公民館	0歳児を持つ親子の交流 身長、体重測定と育児相談	南大野
122	信篤・二俣	赤ちゃんサロンみつばちこ信篤	25(木)10:30～	信篤公民館	0～1歳の子育て中の親子の交流	高谷
123		きらきらひろば	12,26(金)9:30～	信篤公民館	0～1歳の子育て中の親子の交流	高谷
124	行徳	みつばちこ本行徳	15(月)10:30～	本行徳公民館	0～1歳の子育て中の親子の交流	本行徳
125	南行徳	赤ちゃんサロンみつばちこ新井	12(金)10:30～	新井自治会館	0～1歳児親子おしゃべり交流会	新井
126		おやこたいそうにこにこ	4,11,18,25(木) 10:00～	ほっとスペース	親子体操・あそび	塩浜

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 月～金：8時40分～17時40分 土のみ：10時～16時（祝祭日・年末年始を除く）

（住所：〒272-0026 市川市東大和田1-2-10）