

令和 7年 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120ヶ所のうち、一般サロン（98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	21(火)10:00～	地域ケア市川第一	八角箱	市川
2	市川第一地区	市川南わいわいサロン	24(金)10:00～	市川南3・4丁目自治会館	みんなで一緒に認知機能トレーニング	市川南
3	市川第一地区	サロン・デュ・ポン根本	14(火)10:00～	根本自治会館	フリフリグッパー体操円陣で色々なゲーム	市川
4	市川第一地区	カラオケ・サロン	15(水)14:00～	市川八幡神社	カラオケ	市川
5	市川第一地区	サロン「ウィズⅡ」	3,10(金)10:00～	市川駅前八幡神社社務所	健康体操	市川
6	市川第一地区	ピンポンクラブ	1、8、15、22、29(水)14：00～	ZENNA.Lab（スポーツジム）	卓球	市川
7	市川第一地区	やさしいヨガ	8、22(水)13:00～	ZENNA.Lab(スポーツジム)	やさしいヨガ	市川
8	市川第二地区	ふれあいサロンDai2	23(木)13:30～	ふれあいセンター 2階集会室	ミサンガ作り	大洲
9	市川第二地区	ふれあいサロン大和田	今月休み			
10	市川第二地区	ナルクふれ愛サロン	7、14、21(火)10:00～	市川公民館多目的ホール	リズム音楽体操	市川
11	市川第二地区	市川南てるぼサロン	10(金)10：00～	市川南自治会館	出前消費者講座	市川南
12	市川第二地区	サロン「ウィズ」	14、28(火)10:00～	新田胡録神社	健康体操	新田
13	市川第二地区	サロンとうかぎ	活動休止中			稲荷木
14	市川第二地区	かのんミュージックベル市川	10(金)16：00～	アイリンクホール	ミュージックベルを鳴らそう	市川
15	市川第二地区	茶談サロン	26(日)13:30～	市川サンハイツ 1階フリールーム	絵手紙	市川南
16	市川第二地区	ファンタイム	21(火)13:30～	平田集会所	絵手紙	平田
17	国府台地区	いこいのサロン国府台	16(木)10:00～	国府台町会会館	いい香りの簡単サシェ作り	国府台
18	国府台地区	“ぬり絵”でボランティア	7(火)13:30～	国府台町会会館	ぬりえ	国府台
19	国府台地区	サロン「回向院市川別院」	未定(月)10:30～	二階客殿	塗り絵写経	国府台
20	国府台地区	ほっとサロン国府台	8(水)11：00～	国府台県営団地集会所	折り紙工作	国府台
21	真間地区	ボディケアクラブ	23(木)10：30～	真間稲荷神社集会所	ストレッチ・筋トレ・ボクササイズ・ヒップホップダンス	真間
22	真間地区	サロンよってこ	16(木)10:30～	地域ケア真間「よってこ」	クリスマス飾り	真間
23	真間地区	よってこカフェ	21(火)12:00～	地域ケア真間「よってこ」	昼食会	真間
24	八幡地区	ふれあいサロンやわた	24(金)13:30～	本八幡地域ふれあい館	筆ペンでお習字	八幡
25	八幡地区	てるぼサロンさんぽみち	23(木)13：00～	地域ケア八幡	腸の健康について	八幡
26	八幡地区	たのしむサロン	8(水)9:30～	勤労福祉センター 本館調理室	料理	八幡
27	八幡地区	サロンよりみち	9(木)13:00～	地域ケア八幡6F	ぬり絵と茶話会	八幡
28	菅野・須和田地区	西自治会館サロン	1,8,15,22(水)13：00～	菅野西自治会館	囲碁・将棋	菅野
29	菅野・須和田地区	よみっこ文庫サロン	14、28(火)12:30～	菅野小学校 大会議室	本の貸し出し、子供との交流	菅野
30	菅野・須和田地区	みんなのえんがわカフェ	14(火)13:30～	市川子ども文化ステーション北地区事務所	茶話会	東菅野
31	菅野・須和田地区	M&M Table	4(土)15:00～	団体事務	作文教室、ボードゲーム	菅野
32	菅野・須和田地区	ナグさん体操サロン	14(火)10:00～	スペース四季彩(松藤様宅)	高齢者向け体操	菅野
33	曽谷地区	サロン曽谷	17(金)13:00～	曽谷公民館 1F高齢者集会室	茶話会	曽谷
34	曽谷地区	ECOサロン	27(月)10：00～	未定	工場見学	曽谷
35	曽谷地区	サロンつなぐ	18(土)13：30～	山王会館	映画鑑賞会	曽谷
36	宮久保・下貝塚地区	手芸・ふれあいサロン	9(木)10:00～	宮久保自治会会館	つまみ細工のブローチ	宮久保
37	宮久保・下貝塚地区	すぎな	24(金)10:00～	下貝塚春日神社境内	花の即売会	下貝塚
38	宮久保・下貝塚地区	わっはっは どっこいしょ体操	1(水)9:15～	宮久保自治会館	体操、脳トレ、リズム体操	宮久保
39	市川東部地区	鬼越ふれあいサロン	27(月)10:30～	鬼越町会事務所	みんなで一緒に運動チェック 地域包括支援課	鬼越

No.	地区	サロン名	開催日時	場所	内容	住所
40	市川東部地区	ECO TOGETHER	8(水)11:00～	松本宅	茶話会で日常の健康について話し合う	鬼越
41	市川東部地区	ほほ笑みサロン鬼高	28(火)13:30～	鬼高自治会館2Fホール	元気はつらつ健康体操	鬼高
42	市川東部地区	ここほっとサロン	今月休み		文化祭のため	
43	市川東部地区	サロン若宮	16(木)14:00～	若宮小学校 多目的ルーム	茶話会	若宮
44	市川東部地区	富士見・南千台サロン	14(火)13:00～	南千台会館	木下ギター・演歌と笠井ギター フォークソング、皆で歌おう	北方町
45	市川東部地区	若宮八幡サロン	15(水)13：30～	若宮八幡神社	茶話会、講話、他	若宮
46	市川東部地区	中山団地てるぼサロン	10、24(金)14：30～	中山団地集会所	健康教室	本北方
47	市川東部地区	花の道＜オアシス＞	①1、8、22(月)13:00～ ②6、20(水)13:00～	花の道オアシス（個人宅）	①卓球②囲碁	若宮
48	市川東部地区	サロン高石神	9(木)12:30～	高石神社境内	みんなでランチ	高石神
49	市川東部地区	いきいき体操東部	20(月)10:00～	東部公民館	体操	本北方
50	市川東部地区	いきいき体操若宮	23(木)10:00～	若宮公民館	体操	若宮
51	市川東部地区	詩歌うたう会	1、15(水)14:00～	東部公民館	童謡・唱歌を楽しく歌っておしゃべり	本北方
52	市川東部地区	かのんミュージックベル東部	18(土)14:00～	東部公民館	ミュージックベル練習	本北方
53	市川東部地区	健康サロン　ぽとふ	23(木)11:00～	cafe ぽとふ	未定	鬼高
54	国分地区	ほっとサロン	21(火)10:00～	西部公民館研修室	軽体操・スクラッチアート	中国分
55	国分地区	サロン風の谷	4(土)10:30～	風の谷こども園	茶話会	北国分
56	国分地区	サロン・セブン	15(水)13:30～	国分7丁目自治会館	①簡単ストレッチ②早口言葉等③季節の歌④茶話会	国分
57	国分地区	サロン太陽 根古屋	5(日)13:00～	防災会館	祭参加・茶話会	国分
58	国分地区	ハッピーサロン♡いなこし	16(木)13:30～	稲越自治会館	茶話会、脳トレプリント、体操、歌	稲越
59	国分地区	サロン・トマト	20(月）13:30～	川村宅	茶話会	北国分
60	国分地区	サロン平川なごみ	10(金)13:30～	平川自治会館	お楽しみ会「マジック披露」及び手芸と茶話会	東国分
61	大柏地区	梨風サロン	23(木)10:00～	梨風公園集会場	腸の健康について	大野町
62	大柏地区	大野サロン	31(金)13:00～	大野公民館多目的ホール	からだを整える(ベルトで体操)	大野
63	大柏地区	大町にこにこサロン	9(木)10:00～	大町第二団地集会所	茶話会、軽体操、レクリエーション等	大町
64	大柏地区	サロン柏井	2、16(木)11:30～	奉免地域ふれあい館	麻雀、将棋、囲碁等	奉免
65	大柏地区	サロン“虹の会”	1、8、15、22、29(水)9:00～	J:com北市川スポーツパーク	グラウンドゴルフ等	柏井町
66	信篤・二俣地区	ふれあいルーム信篤・二俣	16(木)13:00～	信篤公民館 第2会議室	ボッチャ	高谷
67	行徳地区	行徳歌声サロン	20（月）14:00～	行徳公民館レクリエーションホール	健康体操・歌	末広
68	行徳地区	行徳カラオケサロン伊勢宿	17（金）13:00～	伊勢宿自治会館	カラオケ	伊勢宿
69	行徳地区	行徳ふれあい健康サロン	今月休み			
70	行徳地区	行徳健康ピンポンサロン	10(金)、20(月)10:00～	行徳ニューグランドハイツ集会室	ピンポン	幸
71	行徳地区	行徳カラオケサロン塩焼	1(水)13:00～	塩焼中央公園研修室2F	カラオケ	塩焼
72	行徳地区	うたごえサロン塩焼	8(水)13:00～	塩焼中央公園研修室2F	カラオケ機を使いリクエスト曲を歌う	塩焼
73	行徳地区	脳トレ麻雀教室(初心者講習)	19(月)10:30～	塩焼コミュニティサロン「和」	初心者・初級者麻雀教室	塩焼
74	行徳地区	健康体操サロン	19(日)14:30～	塩焼コミュニティサロン「和」	健康体操等	塩焼
75	行徳地区	みんなでわいわいサロン	10(金)13:30～	塩焼中央公園 管理事務所 1階	フラワーアレジメント、ベルマーク集計作業、体操	塩焼
76	南行徳地区	新井小サロン	16(木)13:30～	新井小学校	健康長寿のお話	新井
77	南行徳地区	ゆう相会	今月休み			
78	南行徳地区	ご近所・友の会	8、15、22、29(水)13:30～	南行徳公民館	みんなで体操	相之川
79	南行徳地区	南行サロン	14(火)13:30～	南行徳富美浜自治会館	防災・災害について	南行徳
80	南行徳地区	法伝寺サロン	15(水)13:30～	法伝寺・本殿	てぬぐいを使用した健康体操	湊
81	南行徳地区	活き行きサロン	活動休止中			新浜
82	南行徳地区	塩浜サロン	11(土)10:00～	ほっとスペース	秋まつりに参加	塩浜
83	南行徳地区	男性料理教室サロン	6(月)10:30～	南行徳公民館	男性料理	相之川
84	南行徳地区	脳トレジャンジャン	7、14、21、28(火)12:00～、2、9、16、23、30(木)12:00～	南行徳公民館	健康麻雀	相之川
85	南行徳地区	サロンさくら会	①6(月)13:00～②20(月)13:00～	①櫻場公園②香取地域ふれあい館	①グラウンドゴルフ②高齢者	福栄
86	南行徳地区	はまかぜ合唱団	7、14、21、28(火)10:15～	ほっとスペース	合唱練習・親睦会	塩浜

No.	地 区	サロン名	開催日時	場 所	内 容	住 所
87	南行徳地区	百人一首「紫草の会」	2、16(木)14:00～	ハイタウン塩浜第一住宅集会所	かるたとり・座談会	塩浜
88	南行徳地区	日曜サロン	①5、12、19、26（日）13:30～②(日)10:30～	ほっとスペース	①みんなで体操②ほっとカフェ	塩浜
89	南行徳地区	太極拳	7、14、21、28(火)13:30～	ほっとスペース	楊明寺太極拳	塩浜
90	南行徳地区	オレンジキャップ	登校日	塩浜学園通学路	下校誘導・見守り	塩浜
91	南行徳地区	水曜サロン	15(水)13:00～	行徳駅前公園　研修室(小)	将棋、トランプ、フレイル予防計算	行徳駅前
92	南行徳地区	ソフトタウン体操クラブ	3、17（金）10:00～	ソフトタウンC棟集会室	シニアの楽しいてぬぐい体操	日之出
93	南行徳地区	おてんとさん	8(水)13:30～	南行徳市民談話室集会室3,4, 5	体操、脳トレ、リズム体操、その他、レクリエーションなど	南行徳
94	南行徳地区	塩浜元気サロン	9(木)13:00～	塩浜団地第１集会所	みんなで体操	塩浜
95	南行徳地区	行徳おもちゃの病院『おもちゃのあそび場』	9(木)16:00～18:00	南行徳地域共生センター	おもちゃの病院『おもちゃのあそび場』	香取
96	南行徳地区	行徳おもちゃの病院『おもちゃのあそび場』塩浜	19(日)10:30～12:30	ほっとスペース	おもちゃの病院『おもちゃのあそび場』	塩浜
97	南行徳地区	サロンこんてな	10、24(金)13:30～	南行徳地域共生センター	学生服の補正(ボタン付け、ネーム取り、裾かがり)	香取
98	南行徳地区	かもめ健康サロン	14、28(火)10:00～	福栄連合自治会館	健康体操	福栄

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	月～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	
地域ケア曽谷	047-371-8348	曽谷６－２５－５ 曽谷公民館内	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

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」などを行なっております。
お気軽にご来所・ご連絡ください。



令和 7年 10月 の てるぼサロン 予定表



てるぼサロン120ヶ所のうち、子育てサロン（22ヶ所）のご紹介

No.	地 区	サロン名	開催日時	場 所	内 容	住 所
99	国府台地区	子育てサロンパンダっ子	14(月)11:00～	中原寺聞法会館	お子様とお母様の交流	国府台
100	真間地区	子育てサロン「にこにこ」	今月休み			
101	八幡地区	おそと広場「みつばちキッズ 八幡」	14(火)10:30～	八幡児童公園	親子で公園あそび	八幡
102	八幡地区	えほんとあそびのひろば　わくわくキッズ	7(火)10:00～	勤労福祉センター第3・4会議室	絵本のよみきかせや季節のあそびを中心とした親子のひろば	南八幡
103	八幡地区	双子ちゃん・三つ子ちゃん交流会	26(日)10：15～	八幡市民交流館「ニコット」	双子ちゃん・三つ子ちゃんと家族の交流会	八幡
104	菅野・須和田地区	みつばちっこ菅野（おそとサロン）	6(月)10:30～	芝生広場　和室（公民館利用10：00～12：30）	0～2才くらいの親子の外遊び交流	菅野
105	菅野・須和田地区	こーひーかっぷ	27(月)10:00～	市川子ども文化ステーション北地区事務所	お母さんのティータイム	東菅野
106	菅野・須和田地区	みつばちっこサロン本八幡	1(水)10:30～	シェアスペースにわにわ	0才児親子向けわらべうた・工作で交流	八幡
107	曽谷地区	曽谷ゆりんこくらぶ	活動休止中			曽谷
108	宮久保・下貝塚地区	ぴよぴよクラブ宮久保	27(月)10:00～	宮久保自治会館	絵本の読み聞かせ・紙芝居2冊	宮久保
109	宮久保・下貝塚地区	ぴよぴよクラブ下貝塚	20(月)10:00～	下貝塚自治会館	体重身長測定・情報交換・育児相談	下貝塚
110	市川東部地区	ぷちデビューサロン	14(火)10:30～	東部公民館サロン	赤ちゃん身長・体重測定	本北方
111	市川東部地区	ぴよぴよひろば	9(木)10:00～	鬼越鬼高地域ふれあい館ふれあい室2	お母さんの居場所	鬼越
112	市川東部地区	ぷちデビューサロン北方	14、28(火)10:00～	北方第2公園管理事務所2階	赤ちゃんとママの交流	北方
113	市川東部地区	ぷちデビューサロン若宮	16(木)10:15～	若宮公民館	赤ちゃん親子の交流	若宮
114	市川東部地区	赤ちゃんサロンみつばちっこ鬼高	20(月)10:30～	鬼高公民館　和室1・2・3	0～1才児親子交流会	鬼高
115	市川東部地区	こあらっこの会	活動休止中			若宮
116	信篤・二俣地区	赤ちゃんサロンみつばちっこ信篤	2(木)10:30～	信篤公民館　第1・2和室	0～1歳親子の交流会	信篤
117	信篤・二俣地区	きらきらひろば	10、24(金)9:30～	信篤公民館第1・2和室	お母さんの居場所	高谷
118	信篤・二俣地区	おそと広場「みつばちキッズ信篤」	21(火)10:30～	やすらぎ公園	子ども達の遊び場づくりとママ同士の交流	田尻
119	行徳地区	赤ちゃんサロンみつばちっこ本行徳	23(木)10:00～	本行徳公民館会議室	おしゃべり交流会	本行徳
120	南行徳地区	赤ちゃんサロンみつばちっこ新井	10(金)10:30～	新井自治会館	おしゃべり交流会	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 ）