

令和7年8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	19(火)10:00～	地域ケア市川第一	盆踊り	市川
2	市川第一地区	市川南わいわいサロン	22(金)10:00～	市川南3･4丁目自治会館	映画	市川南
3	市川第一地区	サロン･デュ･ポン根本	12(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	20(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」	1,15(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	6、13、20、27(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	13、27(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	今月休み			
9	市川第二地区	ふれあいサロン大和田	7(木)13：30～	大和田自治会館	軽い体操	大和田
10	市川第二地区	ナルクふれ愛サロン	5、19(火)10:00～、12(火)13:00～	市川男女参画センター	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	今月休み			
12	市川第二地区	サロン「ウィズ」	今月休み			
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	8(金)16：00～	市川アイリンクホール	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	24(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	今月お休み			
17	国府台地区	いこいのサロン国府台	21(木)10:00～	国府台町会会館	「自習室開校」夏休みの宿題をしませんか？	国府台
18	国府台地区	“ぬり絵”でボランティア	5(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」	25(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	13(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	28(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	今月休み			
23	真間地区	よってこカフェ	今月休み			
24	八幡地区	ふれあいサロンやわた	今月休み			
25	八幡地区	てるぼサロンさんぽみち	今月休み			
26	八幡地区	たのしむサロン	今月休み			
27	八幡地区	サロンよりみち	14(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	6,20,27(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	26(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	12(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	2(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	12(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	22(金)13:00～	曽谷公民館　1F高齢者集会室	高サポ	曽谷
34	曽谷地区	ECOサロン	今月休み			
35	曽谷地区	サロンつなぐ	2(土)13：30～	曽谷貝塚	盆踊り大会	曽谷
36	宮久保･下貝塚地区	手芸･ふれあいサロン	今月休み			
37	宮久保･下貝塚地区	すぎな	今月休み			
38	宮久保･下貝塚地区	わっはっは　どっこいしょ体操	6(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	今月休み			

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	今月休み			
41	市川東部地区	ほほ笑みサロン鬼高	12(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			
43	市川東部地区	サロン若宮	今月休み			
44	市川東部地区	富士見・南千台サロン	12(火)13:00～	南千台会館	映写会	北方町
45	市川東部地区	若宮八幡サロン	20(水)13：30～	若宮八幡神社	茶話会、講話、etc	若宮
46	市川東部地区	中山団地てるぼサロン	8、22(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＞	①4、18(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	17(日)13:30～	高石神社社務所	ボッチャに挑戦	高石神
49	市川東部地区	いきいき体操東部	18(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	28(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	20(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	30(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	28(木)11:00～	cafe ぽとふ	健康サロン「膝の痛み」	鬼高
54	国分地区	ほっとサロン	今月休み			
55	国分地区	サロン風の谷				
56	国分地区	サロン・セブン	20(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	17(日)13:00～	公園内・防災会館	盆踊り	国分
58	国分地区	ハッピーサロン♡いなこし	今月休み			
59	国分地区	サロン・トマト	今月休み			
60	国分地区	サロン平川なごみ	8(金)13:30～	平川自治会館	講演「口腔ケアについて」及び手芸と茶話会	東国分
61	大柏地区	梨風サロン	28(木)10:00～	梨風公園集会場	ぬりえ	大野町
62	大柏地区	大野サロン	今月休み			
63	大柏地区	大町にこにこサロン	今月休み			
64	大柏地区	サロン柏井	7、21(木)11:30～	奉免ふれあい館	麻雀、将棋、囲碁	奉免
65	大柏地区	サロン“虹の会”	今月休み			
66	信篤・二俣地区	ふれあいルーム信篤・二俣	今月休み			
67	行徳地区	行徳歌声サロン	今月休み			
68	行徳地区	行徳カラオケサロン伊勢宿	今月休み			
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	8(金)、18(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	6(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	13(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)	17(日)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	17(日)13:00～	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	8(金)13:30～	塩焼中央公園 管理事務所 1階	かき氷作り、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	今月休み			
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	6、20、27(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	今月休み			
80	南行徳地区	法伝寺サロン	27(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			
82	南行徳地区	塩浜サロン	27(水)13:30～	ほっとスペース	AED講習会	塩浜
83	南行徳地区	男性料理教室サロン	今月休み			
84	南行徳地区	脳トレジャンジャン	5、19、26(火)12:00～、7、21、28(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	今月休み			
86	南行徳地区	はまかぜ合唱団	5、12、19、26(火)10:15～	ほっとスペース	合唱・会員交流会	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」	7(木)14:00～	ハイタウン塩浜第一住宅集会所	百人一首かるたとり・茶話会	塩浜
88	南行徳地区	日曜サロン	①3、10、17、24、31（日）13:30～②17(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	5、12、19、26(火)13:30～	ほっとスペース	楊明寺太極拳、会員交流	塩浜
90	南行徳地区	オレンジキャップ	今月休み			
91	南行徳地区	水曜サロン	20(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	1、22（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	今月休み			
94	南行徳地区	塩浜元気サロン	14(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』	①21(木)10:00～12:00、16:00～18:00、24(日)13:30～16:00 ②24(日)10:00～12:00	南行徳地域共生センター	①おもちゃの病院『おもちゃのあそび場』 ②夏休み親子電子工作教室(事前予約制)	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	17(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	8、22(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	12、26(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 8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	今月休み			
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」	今月休み			
102	八幡地区	えほんとあそびのひろば わくわくキッズ	今月休み			
103	八幡地区	双子ちゃん・三つ子ちゃん交流会	24(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）	4(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	25(月)10:00～～12:00	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	今月休み			
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	今月休み			
109	宮久保・下貝塚地区	ぴよぴよクラブ下貝塚	今月休み			
110	市川東部地区	ぷちデビューサロン	19(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	7(木)10:00～	鬼越鬼高地域ふれあい館ふれあい室2	お母さんの居場所夏祭り企画	鬼越
112	市川東部地区	ぷちデビューサロン北方	26(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	21(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	18(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	7(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	22(金)9:30～	信篤公民館第2会議室	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」	今月お休み	やすらぎ公園		田尻
119	行徳地区	赤ちゃんサロンみつばちっこ本行徳	今月休み			
120	南行徳地区	赤ちゃんサロンみつばちっこ新井	今月休み			

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 ）