



令和5年5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111ヶ所のうち、一般サロン（88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	16(火)10:00～	地域ケア市川第一	菖蒲のかざり	市川
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				
4	市川第一地区	カラオケ・サロン				
5	市川第一地区	サロン「ウィズⅡ」	19(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	18(木)13:00～	集会室	ヤクルト出前講座	大洲
7	市川第二地区	ふれあいサロン大和田	活動休止中			
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(水)、25(木)10:15～	市川南自治会館	ふれあい茶話会	市川南
10	市川第二地区	あまに				
11	市川第二地区	サロン「ウィズ」	9、23(火)10:00～	新田胡録神社	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	10、24(水)14:00～	ここからだ市川店(フィットネスクラブゼスタ)	卓球	新田
14	市川第二地区	やさしいヨガ	10、24(水)13:00～	ここカラダ市川店(フィットネスクラブピスタ)	ヨガ	新田
15	国府台地区	いこいのサロン国府台	18(木)10:00～	国府台町会会館	高齢者サポートセンター職員の話	国府台
16	国府台地区	“ぬり絵”でボランティア	2(火)13:00～	国府台町会会館	デイサービスで使用するぬりえ	国府台
17	国府台地区	サロン「回向院市川別院」	22(月)10:30～	二階客殿	塗り絵写経	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	16(火)10:30～	地域ケア真間「よってこ」	脳トレ・体操・ぬりえ	真間
22	八幡地区	ふれあいサロンやわた	26(金)	本八幡近辺	未定	八幡
23	八幡地区	てるぼサロンさんぼみち	25(木)13:00～	地域ケア八幡	未定	八幡
24	八幡地区	たのしむサロン	10(水)10:00～	勤労福祉センター	料理教室	南八幡
25	八幡地区	サロンよりみち	11(木)13:00～	地域ケア八幡	ぬり絵と茶話会	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	9、23(火)12:30～	菅野小学校 大会議室	本の貸し出し、各種相談、雑談、サポートセンターとの連絡	菅野
29	菅野・須和田地区	みんなのえんがわカフェ	2、16(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・講習会・手芸・読書会など	東菅野
30	菅野・須和田地区	M&M Table	6(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	ナグさん体操サロン	9(火)10:00～	スペース四季彩	高齢者向け体操	菅野
32	曾谷地区	サロン曾谷	26(金)13:00～	曾谷公民館 高齢者集会室	民話と落語	曾谷
33	曾谷地区	ECOサロン	29(月)10:00～	個人宅	ゴム印作り(暑中見舞い用)	曾谷
34	曾谷地区	サロンつなぐ	13(土)13:30～	山王会館、森の美術館	講演 講師お迎えして「サロン活動の新たな取り組みについて」、「洋画家櫻田精一展」～刻の流れをみつめて～鑑賞会	曾谷
35	宮久保・下貝塚地区	手芸・ふれあいサロン	11(木)10:00～	外出	お出かけサロン	宮久保
36	宮久保・下貝塚地区	すぎな	26(金)10:00～	下貝塚自治会館	呼吸法で体をスッキリ	下貝塚

No.	地区	サロン名	開催日時	場所	内容	住所
37	宮久保・下貝塚地区	わっはっは どっこいしょ体操	10(水)10:00～	宮久保自治会館	体操	
38	市川東部地区	鬼越ふれあいサロン	22(月)10:30～	鬼越町会事務所	健康づくり(骨粗鬆症について)	鬼越
39	市川東部地区	ECO TOGETHER	29(月)10:00～	松丸農園	蒔を抜いて茶話会	鬼越
40	市川東部地区	ほほ笑みサロン鬼高				
41	市川東部地区	ここほっとサロン	24(水)13:00～	東部公民館	なつかしい歌を皆で歌いましょう	本北方
42	市川東部地区	サロン若宮	18(木)14:00～	若宮小学校	保健センター(食事の大切さ)	若宮
43	市川東部地区	富士見・南千台サロン	9(火)12:30～	南千台会館	ハーモニカを聴こう	北方町
44	市川東部地区	若宮八幡サロン		若宮八幡神社	茶話会	若宮
45	市川東部地区	中山団地てるぼサロン				
46	市川東部地区	花の道くオアシス>	①8、22(月)13:00～②10、24(水)13:00～	花の道オアシス(個人宅)	①卓球②囲碁	若宮
47	市川東部地区	サロン高石神	13(土)13:30～	高石神社社務所	コンサート	高石神
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	16(火)10:00～	西部公民館研修室	軽い体操 雑談	中国分
51	国分地区	サロン風の谷	13(土)10:15～	風の谷子ども園	茶話会	北国分
52	国分地区	サロン・セブン				
53	国分地区	サロン太陽 根古屋		検討中		
54	国分地区	ハッピーサロンいいなこし	18(木)13:30～	稲越自治会館	ビデオ鑑賞	稲越
55	国分地区	サロン・トマト				
56	大柏地区	梨風サロン				
57	大柏地区	大野サロン	26(金)13:00～	大野公民館 多目的ホール	初夏を元気に過ごそう	南大野
58	大柏地区	サロン奉免	10(水)13:30～	奉免ふれあい館	割り箸で壁掛け作り	柏井町
59	大柏地区	大町にこにこサロン	活動休止中			
60	大柏地区	サロン柏井	4、18(木)12:00～	奉免地域ふれあい館 ふれあい室1、2	麻雀、将棋、囲碁	奉免
61	大柏地区	サロン“虹の会”	10、17、24、31(水)10:00～	北市川スポーツパーク	グランドゴルフ	柏井町
62	信篤・二俣地区	ふれあいルーム信篤・二俣	19(金)13:30～	ふれあいルーム	ポッチャ	高谷
63	行徳地区	行徳歌声サロン	15(月)14:00～	行徳公民館 レクリエーションホール	歌声サロン 音楽レク	末広
64	行徳地区	行徳カラオケサロン伊勢宿	19(金)13:00～	伊勢宿自治会館	カラオケ	伊勢宿
65	行徳地区	行徳ふれあい健康サロン				
66	行徳地区	行徳健康ピンポンサロン	12(金)、22(月)10:00～	行徳ニューグランドハイツ	ピンポン	幸
67	行徳地区	行徳ふれあいお茶の会				
68	行徳地区	行徳カラオケサロン塩焼	3(水)13:00～	塩焼中央公園管理棟2階	カラオケ	塩焼
69	南行徳地区	新井小サロン	18(木)13:00～	新井小学校		新井
70	南行徳地区	ゆう相会	19(金)13:30～	南行徳公民館 展示室	市川市社会福祉協議会「お互い様事業」について 行徳警察署職員による講話	相之川
71	南行徳地区	ご近所・友の会	①10、17、24(水)13:30～②31(水)13:30～	南行徳公民館 展示室	①健康体操②元気ハツラツ体操	相之川
72	南行徳地区	南行中サロン				
73	南行徳地区	法伝寺サロン	①10(水)13:30～ ②24(水)13:30～	法伝寺	①NHK回想法 ②軽度ヨガ らくらく体操(※参加者限定)	湊
74	南行徳地区	活き行きサロン				
75	南行徳地区	塩浜サロン	18(木)13:30～	ほっとスペース	保健センター講座「食事の話」	塩浜
76	南行徳地区	男性料理教室サロン				
77	南行徳地区	脳トレジャンジャン	①2、9、16、23、30(火)12:00～②11、18、25(木)12:00～	南行徳公民館 展示室	健康麻雀	相之川
78	南行徳地区	サロンさくら会	①8(月)13:00～②22(月)13:00～	香取ふれあい館	①防災講話②防犯講話	福栄

No.	地区	サロン名	開催日時	場所	内容	住所
79	南行徳地区	いこいの部屋 もりの泉	活動休止中			
80	南行徳地区	はまかぜ合唱団	2、9、16、23、30(火)10:15～	ほっとスペース	合唱	塩浜
81	南行徳地区	百人一首「紫草の会」	4、18(木)13:30～	ハイタウン塩浜第一集会所	百人一首かるたとり	塩浜
82	南行徳地区	日曜サロン	7、14、21、28(日)13:30～	ほっとスペース	みんなで体操 茶話会、手芸等	塩浜
83	南行徳地区	太極拳	2、9、16、23(火)13:30～	ほっとスペース	太極拳	塩浜
84	南行徳地区	オレンジキャップ	登校日	塩浜学園通学路	塩浜学園 児童下校誘導、見守り	塩浜
85	南行徳地区	水曜サロン	17(水)13:00～	行徳駅前公園 研修室	雑談、トランプ、将棋、カルタ	行徳駅前
86	南行徳地区	街角サロン行徳	①13(土)13:00～ ②25(木)13:00～	ソフトタウンC棟集会所	①朗読を聞く会②体操	
87	南行徳地区	自由参加のグランドゴルフ				
88	南行徳地区	おてんとさん	10(水)13:30～	南行徳市民センター3F第3.4集会所	認知症予防 脳トレ、リズム体操	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5年5月のてるぼサロン予定表



てるぼサロン111ヶ所のうち、子育てサロン（23ヶ所）のご紹介

No.	地区	サロン名	開催日時	場所	内容	住所
89	市川第一地区	赤ちゃん広場(0~3歳児)				
90	国府台地区	子育てサロンバンダっ子	15(月)11:00~	中原寺間法会館	親子同士の交流 情報交換等	国府台
91	真間地区	赤ちゃん集まれ				
92	真間地区	子育てサロン「にこにこ」	31(水)10:30~	よってこ	ママパパの日	真間
93	八幡地区	おそと広場「みつばちキッズ」	9(火)10:30~	八幡児童公園	親子で公園あそび	八幡
94	八幡地区	えほんとあそびのひろば わくわくキッズ	2(火)10:00~	勤労福祉センター第2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
95	菅野・須和田地区	みつばちっこ菅野(おそとサロン)	8(月)10:30~	芝生広場 和室	0~2才くらいの親子の外遊び交流	菅野
96	菅野・須和田地区	こーひーかつぶ	8、22(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
97	菅野・須和田地区	みつばちっこサロン本八幡	10(水)10:30~	シェアスペースにわにわ	0才児親子のわらべうた・工作で交流	八幡
98	曾谷地区	曾谷ゆりんこくらぶ				
99	宮久保・下貝塚地区	びよびよクラブ宮久保	22(月)10:00~	宮久保自治会館	子育て支援	宮久保
100	宮久保・下貝塚地区	びよびよクラブ下貝塚	15(月)10:00~	下貝塚	子育て支援	下貝塚
101	市川東部地区	ぶちデビューサロン				
102	市川東部地区	びよびよひろば	11(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
103	市川東部地区	ぶちデビューサロン北方	9、23(火)10:30~	北方第2公園管理事務所2階	赤ちゃんともママの交流	北方
104	市川東部地区	ぶちデビューサロン若宮	18(木)10:15~	若宮公民館	赤ちゃんともママの交流	若宮
105	市川東部地区	赤ちゃんサロンみつばちっこ鬼高	15(月)10:30~	鬼高公民館 和室1・2・3	0~1才児親子交流会	鬼高
106	市川東部地区	こあらっこの会				
108	信篤・二俣地区	赤ちゃんサロンみつばちっこ信篤	25(木)10:30~	信篤公民館 第1・2和室	0~1歳くらい親子のおしゃべり交流会	信篤
109	信篤・二俣地区	きらきらひろば	12、26(金)	信篤公民館	お母さんの居場所	高谷
110	行徳地区	赤ちゃんサロンみつばちっこ本行徳	23(火)10:00~	本行徳公民館研修室	おしゃべり交流会	本行徳
111	南行徳地区	赤ちゃんサロンみつばちっこ新井	12(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）