



令和6年1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112ヶ所のうち、一般サロン（89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	新聞のちらして作るコサージュ	市川
2	市川第一地区	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	新年お楽しみ会、手ぬぐい体操	市川南
3	市川第一地区	サロン・デュ・ボン根本	9(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	17(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」	5、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	25(木)13:00～	ふれあいセンター集会室	節分飾り	大洲
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	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	サロン「ウィズ」	9、23(火)10:00～	新田胡録神社	健康体操	新田
11	市川第二地区	サロンとうかぎ				
12	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
13	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
14	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	新年踊りなど	国府台
15	国府台地区	“ぬり絵”でボランティア	9(火)13:30～	国府台町会会館	配食弁当で使用のぬりえ	国府台
16	国府台地区	サロン「回向院市川別院」	29(月)10:30～	回向院市川別院二階客殿	塗り絵写経	国府台
17	国府台地区	ほっとサロン国府台	23(火)10:00～	国府台県営団地集会所	折り紙	国府台
18	真間地区	ボディケアクラブ	19(金)10:30～	真間稲荷神社	ストレッチ・ダンスなど	真間
19	真間地区	サロンよってこ				
20	真間地区	よってこカフェ	16(火)13:30～	地域ケア真間「よってこ」	脳トレ・体操・ぬりえ	真間
21	八幡地区	ふれあいサロンやわた	26(金)13:30～	本八幡地域ふれあい館	歌(城和さん)	八幡
22	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	お雛様飾りを作ろう	八幡
23	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
24	八幡地区	サロンよみち	11(木)13:00～	地域ケア八幡	ぬり絵及び百人一首で遊ぼう	八幡
25	菅野・須和田地区	西自治会館サロン	25(木)12:30～	菅野西自治会館	囲碁・将棋	菅野
26	菅野・須和田地区	不動院囲碁・将棋サロン	11、18(木)12:30～	不動院	囲碁・将棋	東菅野
27	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
28	菅野・須和田地区	みんなのえんがわカフェ	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
29	菅野・須和田地区	M&M Table	21(日)13:00～	ふくろう画廊	百人一首	菅野
30	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
31	曾谷地区	サロン曾谷	19(金)13:00～	曾谷公民館 高齢者集会室	にこい袋(ラベンダー)	曾谷
32	曾谷地区	ECOサロン	29(月)10:00～	曾谷公民館	小さな額作り	曾谷
33	曾谷地区	サロンつなぐ				
34	宮久保・下貝塚地区	手芸・ふれあいサロン				
35	宮久保・下貝塚地区	すぎな				
36	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	宮久保

No.	地区	サロン名	開催日時	場所	内容	住所
37	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	手しごと	鬼越
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	23(火)13:30～	鬼高自治会館	ラフターヨガ教室	鬼高
40	市川東部地区	ここほっとサロン	24(水)13:30～	東部公民館	懐かしい楽しい歌を歌いましょう!	本北方
41	市川東部地区	サロン若宮	18(木)14:00～	若宮小学校	ロコモについての話(作業療法士)	若宮
42	市川東部地区	富士見・南千台サロン	9(火)12:30～	南千台会館	踊りの会	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	12、26(金)14:30～	中山団地集会所	元気ハツラツ体操	本北方
45	市川東部地区	花の道<オアシス>	①8、22(月)13:00～② 10、24(水)13:00～	花の道オアシス(個人宅)	①卓球②囲碁	若宮
46	市川東部地区	サロン高石神	13(土)13:30～	高石神社境内	新春コンサート	高石神
47	市川東部地区	いきいき体操東部	15(月)10:00～	東部公民館	体操	本北方
48	市川東部地区	いきいき体操若宮	25(木)10:00～	若宮公民館	体操	若宮
49	市川東部地区	詩歌うたう会	17(水)14:00～	東部公民館	歌とおしゃべりタイム	本北方
50	市川東部地区	かのもミュージックベル東部	20(土)14:30～	東部公民館	ミュージックベル演奏	本北方
51	国分地区	ほっとサロン				
52	国分地区	サロン風の谷				
53	国分地区	サロン・セブン				
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				
56	国分地区	サロン・トマト				
57	大柏地区	梨風サロン	25(木)10:00～	梨風公園管理事務所	オレンジポマンダーに挑戦!	大野町
58	大柏地区	大野サロン	26(金)13:00～	大野公民館 多目的ホール	お薬についていろいろ	南大野
59	大柏地区	サロン奉免				
60	大柏地区	大町にこにこサロン				
61	大柏地区	サロン柏井	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
62	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
63	信篤・二俣地区	ふれあいルーム信篤・二俣	18(木)13:30～	信篤公民館	ポッチャ	高谷
64	行徳地区	行徳歌声サロン	15(月)14:00～	行徳公民館	歌声サロン 音楽レク	末広
65	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
66	行徳地区	行徳ふれあい健康サロン				
67	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
68	行徳地区	行徳ふれあいお茶の会				
69	行徳地区	行徳カラオケサロン塩焼	10(水)13:00～	塩焼中央公園管理棟2階	カラオケ	塩焼
70	南行徳地区	新井小サロン	18(木)13:30～	新井小学校	老人ホームの話	新井
71	南行徳地区	ゆう相会	19(金)13:30～	南行徳公民館	eスポーツ教室	相之川
72	南行徳地区	ご近所・友の会	17、24、31(水)13:30～	南行徳公民館	みんなで体操	相之川
73	南行徳地区	南行サロン	22(月)13:30～	南行徳富美浜自治会館		南行徳
74	南行徳地区	法伝寺サロン	24(水)13:30～	法伝寺	軽度ヨガ らくらく体操	湊
75	南行徳地区	活き行きサロン				
76	南行徳地区	塩浜サロン	21(日)	ほっとスペース	新春 かるた取り大会	塩浜
77	南行徳地区	男性料理教室サロン				
78	南行徳地区	脳トレジャンジャン	①9、16、23、30(火)12:00 ～②11、18、25(木)12:00 ～	南行徳公民館	健康麻雀	相之川
79	南行徳地区	サロンさくら会				

No.	地区	サロン名	開催日時	場所	内容	住所
80	南行徳地区	いこいの部屋 もりの泉				
81	南行徳地区	はまかぜ合唱団	9、16、23、30(火)10:15～	ほっとスペース	合唱、親睦会	塩浜
82	南行徳地区	百人一首「紫草の会」	①18(木)14:00～ ②21(日)13:30～	①ハイタウン塩浜第一集会所② ほっとスペース	①百人一首・かるた取り②新春かるた 取り大会	塩浜
83	南行徳地区	日曜サロン	7、14、28(日)13:30～	ほっとスペース	みんなで体操、茶話会	塩浜
84	南行徳地区	太極拳	9、16、23、30(火)13:30～	ほっとスペース	楊名時太極拳	塩浜
85	南行徳地区	オレンジキャップ	登校日の下校時	塩浜学園通学路	児童見守り・安全誘導	塩浜
86	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
87	南行徳地区	街角サロン行徳	①6(土)13:00～ ②18(木)13:00～	ソフトタウンC棟集会所	①年始顔合わせ ②手ぬぐい体操	日之出
88	南行徳地区	自由参加のグランドゴルフ				
89	南行徳地区	おてんとさん	10(水)13:30～	南行徳市民センター	脳トレ・ビンゴゲーム・抽選会など	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	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

※新型コロナの影響で一時間閉所または、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6年1月のてるぼサロン 予定表



てるぼサロン112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
90	市川第一地区	赤ちゃん広場(0～3歳児)				
91	国府台地区	子育てサロンパンダっ子				
92	真間地区	子育てサロン「にこにこ」	31(水)10:30～	よってこ	書き初め	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	えほんとおそびのひろば わくわくキッズ	16(火)10:00～	勤労福祉センター第2会議室	リズムうたあそび	南八幡
95	八幡地区	双子ちゃん・三つ子ちゃん交流会	14(日)13:10～	全日警ホール	双子ちゃん・三つ子ちゃん家族の交流会	八幡
96	菅野・須和田地区	みつばちっこ菅野(おそとサロン)	15(月)10:30～	菅野公民館芝生広場・和室	0～2才くらいの親子の外遊び交流	菅野
97	菅野・須和田地区	こーひーかつぷ	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
98	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
99	曾谷地区	曾谷ゆりんこくらぶ				
100	宮久保・下貝塚地区	びよびよクラブ宮久保				
101	宮久保・下貝塚地区	びよびよクラブ下貝塚				
102	市川東部地区	ぷちデビューサロン	9(火)10:30～	東部公民館	身長、体重測定	本北方
103	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
104	市川東部地区	ぷ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
105	市川東部地区	ぷ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
106	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
107	市川東部地区	こあらっこの会				
108	大柏地区	もものこ				
109	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
110	信篤・二俣地区	きらきらひろば	12、26(金)9:30～	信篤公民館	お母さんの居場所	高谷
111	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
112	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）