



# 令和6年3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113ヶ所のうち、一般サロン（90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	キューピーストラップ	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	市川の民話	市川南
3	市川第一地区	サロン・デュ・ボン根本	12(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	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	市川第二地区	ふれあいサロンDai2	28(木)13:00～	ふれあいセンター集会所	マグネット人形	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	11、25(月)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」	12、26(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	13、27(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	13、27(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	市川第二地区	かのみミュージックベル市川	8(金)17:00～	アイリンクホール	ハンドベル	市川
15	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	市川の民話とコワイお話	国府台
16	国府台地区	“ぬり絵”でボランティア	5(火)13:00～	国府台町会会館	配食弁当で使用のぬりえ	国府台
17	国府台地区	サロン「回向院市川別院」	25(月)10:30～	回向院市川別院二階客殿	塗り絵写経	国府台
18	国府台地区	ほっとサロン国府台	12(火)10:00～	国府台県営団地集会所	折り紙	国府台
19	真間地区	ボディケアクラブ	15(金)10:30～	真間稲荷神社集会所	ボクササイズ・ダンス等	真間
20	真間地区	サロンよってこ				
21	真間地区	よってこカフェ	19(火)13:30～	よってこ	新聞紙で防災グッズ	真間
22	八幡地区	ふれあいサロンやわた	22(金)13:30～	本八幡地域ふれあい館	高サボ八幡による「介護保険制度」について	八幡
23	八幡地区	てるぼサロンさんぼみち	28(木)13:00～	地域ケア八幡	茶話会	八幡
24	八幡地区	たのしむサロン	13(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	14(木)13:00～	地域ケア八幡	みんなで体操、その他	八幡
26	菅野・須和田地区	西自治会館サロン	7、28(木)13:00～	菅野西自治会館	囲碁・将棋	菅野
27	菅野・須和田地区	不動院囲碁・将棋サロン	14、21(木)13:00～	不動院	囲碁・将棋	東菅野
28	菅野・須和田地区	よみっこ文庫サロン	12、26(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	3、19(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	2(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	12(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	22(金)13:00～	曾谷公民館 高齢者集会所	体操	曾谷
33	曾谷地区	ECOサロン	25(月)10:00～	個人宅	お花見茶話会	曾谷
34	曾谷地区	サロンつなぐ	23(土)13:30～	山王会館	お茶会&カラオケ	曾谷
35	宮久保・下貝塚地区	手芸・ふれあいサロン	14(木)10:00～	宮久保自治会館	お楽しみ会	宮久保
36	宮久保・下貝塚地区	すぎな	22(金)10:00～	下貝塚自治会館	大正琴である日あの時	下貝塚
37	宮久保・下貝塚地区	わっはっは どっこいしょ体操	6(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
38	市川東部地区	鬼越ふれあいサロン	25(月)10:30～	鬼越町会事務所	一年を振り返って(懇談)	鬼越
39	市川東部地区	ECO TOGETHER				
40	市川東部地区	ほほ笑みサロン鬼高	26(火)13:30～	鬼高自治会館	元気ハツラツ体操	鬼高
41	市川東部地区	ここほっとサロン	26(火)13:00～	東部公民館	ギターの演奏会、みんなで歌おう	本北方
42	市川東部地区	サロン若宮	21(木)14:00～	若宮小学校	社協からのお話し	若宮
43	市川東部地区	富士見・南千台サロン	12(火)13:00～	南千台会館	ギターの演奏を楽しもう	北方町
44	市川東部地区	若宮八幡サロン	13(水)13:30～	若宮八幡神社	腸の健康についてのお話し	若宮
45	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	元気ハツラツ体操	本北方
46	市川東部地区	花の道くオアシス>	①4(月)13:00～②6(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	14(木)13:30～	高石神社境内	防災講習会	高石神
48	市川東部地区	いきいき体操東部	11(月)10:00～	東部公民館	体操	本北方
49	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
50	市川東部地区	詩歌うたう会	13(水)13:30～	東部公民館	歌とおしゃべりタイム	本北方
51	市川東部地区	かのんミュージックベル東部	16(土)14:30～	東部公民館	ミュージックベル演奏	本北方
52	国分地区	ほっとサロン	19(火)10:00～	西部公民館研修室	雑談 歌等	中国分
53	国分地区	サロン風の谷	2(土)10:15～	風の谷こども園	茶話会	北国分
54	国分地区	サロン・セブン				
55	国分地区	サロン太陽 根古屋				
56	国分地区	ハッピーサロン♡いなこし	21(木)13:30～	稲越自治会館	茶話会・反省会	稲越
57	国分地区	サロン・トマト				
58	大柏地区	梨風サロン	28(木)10:00～	梨風公園管理事務所	ゲームで脳トレ!	大野町
59	大柏地区	大野サロン	29(金)13:00～	大野公民館 多目的ホール	春を健康に	南大野
60	大柏地区	サロン奉免	13(水)13:30～	奉免地域ふれあい館	タオルでクマさんを作ろう	柏井町
61	大柏地区	大町にここにサロン				
62	大柏地区	サロン柏井	7、21(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
63	大柏地区	サロン“虹の会”	6、13、20(水)10:00～	北市川スポーツパーク	グランドゴルフ	柏井町
64	信篤・二俣地区	ふれあいルーム信篤・二俣	21(木)13:30～	信篤公民館	ポッチャ	高谷
65	行徳地区	行徳歌声サロン	18(月)14:00～	行徳公民館	歌声サロン 音楽レク	末広
66	行徳地区	行徳カラオケサロン伊勢宿	15(金)13:00～	伊勢宿自治会館	カラオケ	伊勢宿
67	行徳地区	行徳ふれあい健康サロン	27(水)13:30～	幸公民館	筋トレで肥満予防	幸
68	行徳地区	行徳健康ピンポンサロン	8(月)、18(金)10:00～	行徳ニューグランドハイツ	ピンポン	幸
69	行徳地区	行徳ふれあいお茶の会				
70	行徳地区	行徳カラオケサロン塩焼	6(水)13:00～	塩焼中央公園管理棟2階	カラオケ	塩焼
71	南行徳地区	新井小サロン	14(木)13:30～	新井小学校		新井
72	南行徳地区	ゆう相会	8(金)13:30～	南行徳公民館	①保育園児との交流会②フレイル予防の話	相之川
73	南行徳地区	ご近所・友の会	6、13、27(水)13:30～	南行徳公民館	みんなで体操	相之川
74	南行徳地区	南行サロン	18(月)13:30～	南行徳富美浜自治会館	防災について	南行徳
75	南行徳地区	法伝寺サロン	13(水)13:30～	法伝寺	軽度ヨガ らくらく体操	湊
76	南行徳地区	活き行きサロン				
77	南行徳地区	塩浜サロン	3(日)13:30～	ほっとスペース	ひなまつり	塩浜
78	南行徳地区	男性料理教室サロン	11(月)10:30～	南行徳公民館	男性料理	相之川
79	南行徳地区	脳トレジャンジャン	①5、12、19、26(火)12:00～②7、14、21、28(木)12:00～	南行徳公民館	健康麻雀	相之川
80	南行徳地区	サロンさくら会	①4(月)13:00～②18(月)13:00～	①香取ふれあい館②櫻場公園	①映画鑑賞会②グラウンドゴルフ	福栄

No.	地区	サロン名	開催日時	場所	内容	住所
81	南行徳地区	いこいの部屋 もりの泉				
82	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、親睦会	塩浜
83	南行徳地区	百人一首「紫草の会」	7、21(木)13:00～	ハイタウン塩浜第一集会所	百人一首・かるた取り	塩浜
84	南行徳地区	日曜サロン	3、10、17、24、31(日) 13:30～	ほっとスペース	みんなで体操、茶話会	塩浜
85	南行徳地区	太極拳	5、12、19、26(火)13:30～	ほっとスペース	太極拳、茶話会	塩浜
86	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	児童安全誘導・見守り	塩浜
87	南行徳地区	水曜サロン	20(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
88	南行徳地区	街角サロン行徳	①9(土)13:00～ ②28(木)13:00～ ※雨天時は29日(日)	ソフトタウンC棟集会室	①脳活ゲーム②お花見	日之出
89	南行徳地区	自由参加のグランドゴルフ				
90	南行徳地区	おてんとさん	13(水)13:30～	南行徳市民センター	脳トレ・タオル体操など	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

※新型コロナウイルスの影響で一時的に閉所または、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。



# 令和6年3月のてるぼサロン予定表



てるぼサロン113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
91	市川第一地区	赤ちゃん広場(0~3歳児)	25(月)10:00~	地域ケア市川第一	紙芝居、親子同士の交流 情報交換等	
92	国府台地区	子育てサロンパンダっ子	11(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
93	真間地区	子育てサロン「にこにこ」	27(水)10:30~	よってこ	ミニコンサート	真間
94	八幡地区	おそと広場「みつばちキッズ」	12(火)10:30~	大洲防災公園、八幡児童公園	遠足、親子で公園あそび	大洲、八幡
95	八幡地区	えほんとあそびのひろば わくわくキッズ	5(火)10:00~	勤労福祉センター第2会議室	絵本のよみかかせや季節のあそびを中心とした親子のひろば	南八幡
96	八幡地区	双子ちゃん・三つ子ちゃん交流会	17(日)10:15~	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
97	菅野・須和田地区	みつばちっこ菅野(おそとサロン)	11(月)10:30~	菅野公民館多目的ホール	0~2才くらいの親子の室内遊び交流	菅野
98	菅野・須和田地区	こーひーかつぶ	11、25(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
99	菅野・須和田地区	みつばちっこサロン本八幡	6(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
100	曾谷地区	曾谷ゆりんこくらぶ				
101	宮久保・下貝塚地区	びよびよクラブ宮久保	25(月)10:00~	宮久保自治会館	子育て支援	宮久保
102	宮久保・下貝塚地区	びよびよクラブ下貝塚	18(月)10:00~	下貝塚自治会館	子育て支援	下貝塚
103	市川東部地区	ぶちデビューサロン	12(火)10:30~	東部公民館	身長、体重測定	本北方
104	市川東部地区	びよびよひろば	14(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
105	市川東部地区	ぶちデビューサロン北方	12、26(火)10:30~	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
106	市川東部地区	ぶちデビューサロン若宮	21(木)10:15~	若宮公民館	赤ちゃんとママの交流	若宮
107	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
108	市川東部地区	こあらっこの会				
109	大柏地区	もものこ				
110	信篤・二俣地区	赤ちゃんサロンみつばちっこ信篤	28(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
111	信篤・二俣地区	きらきらひろば	8、22(金)9:30~	信篤公民館	お母さんの居場所	高谷
112	行徳地区	赤ちゃんサロンみつばちっこ本行徳	26(火)10:00~	本行徳公民館研修室	おしゃべり交流会	本行徳
113	南行徳地区	赤ちゃんサロンみつばちっこ新井	8(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）