



令和6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。

てるぼサロン112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	21(火)10:00～	地域ケア市川第一	パンチで手作り	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	薬の話(薬剤師会)	市川南
3	市川第一地区	サロン・デュ・ボン根本	14(火)10:00～	根本自治会館	グッパ一体操	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「ウイズⅡ」	3、17、31(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	16(木)13:30～	ふれあいセンター2階	車いすの使い方	大洲
7	市川第二地区	ふれあいサロン大和田	休み			
8	市川第二地区	ナルクふれ愛サロン	7、14、21(火)13:00～	男女参画センターAB研修室	ふれ愛音楽体操	南八幡
9	市川第二地区	ふれあい茶話会	25(土)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「ウイズ」	14、28(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	8、22(水)14:00～	ここから市川店(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	8、22(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	かのんミュージックベル市川	10(金)16:00～	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	16(木)10:00～	国府台町会会館	未定	国府台
16	国府台地区	“ぬり絵”でボランティア	7(火)13:00～	国府台町会会館	ぬりえ	国府台
17	国府台地区	サロン「回向院市川別院」	27(月)10:30～	二階客殿	塗り絵	国府台
18	国府台地区	ほっとサロン国府台	14(火)11:00～	国府台県営団地集会所	折り紙工作	国府台
19	真間地区	ボディケアクラブ	17(金)10:30～	真間稻荷神社集会所	ボクササイズ・HP・ストレッチ体操	真間
20	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」	絵手紙	真間
21	真間地区	よってこカフェ	21(火)13:30～	地域ケア真間「よってこ」	脳トレ・手作業・茶話会	真間
22	八幡地区	ふれあいサロンやわた	24(金)12:30～	本八幡地域ふれあい館	ハーバリウム	八幡
23	八幡地区	てるぼサロンさんぼみち	23(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	8(水)9:30～	勤労福祉センター	料理	八幡
25	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
26	菅野・須和田地区	西自治会館サロン	2、23(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	9、16(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	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
29	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
30	菅野・須和田地区	M&M Table	11(土)13:00～	ふくろう画廊	推本会、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	14(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	24(金)13:00～	曾谷公民館 高齢者集会室	骨密度測定(保健センター)	曾谷
33	曾谷地区	ECOサロン	27(月)10:00～	個人宅	ECO手芸	曾谷
34	曾谷地区	サロンつなぐ				
35	宮久保・下貝塚地区	手芸・ふれあいサロン	9(木)10:00～	宮久保自治会館	しぼり染め	宮久保
36	宮久保・下貝塚地区	すぎな	24(金)10:00～	下貝塚自治会館	呼吸法体操	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	1(水)9:00～	宮久保自治会館	体操、脳トレ	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	27(月)10:30～	鬼越町会事務所	健康づくり(腸内環境について)	鬼越
39	市川東部地区	ECO TOGETHER	29(木)10:00～	松本農園	露を抜いて茶話会	鬼越
40	市川東部地区	ほほ笑みサロン鬼高	28(火)13:30～	鬼高自治会館	元気ハツラツリズム体操	鬼高
41	市川東部地区	ここほっとサロン	16(木)13:30～	東部公民館 2階第一研修室	民舞を楽しもう	本北方
42	市川東部地区	サロン若宮	16(木)14:00～	若宮小学校	腸の健康の話	若宮
43	市川東部地区	富士見・南千台サロン	14(火)13:00～	南千台会館	ギターを楽しむ	北方町
44	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、リサイクルについて	若宮
45	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
46	市川東部地区	花の道<オアシス>	①6、20(月)13:00～② 8、22(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	9(木)13:30～	高石神社社務所	映画鑑賞	高石神
48	市川東部地区	いきいき体操東部	13(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	23(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	15(水)14:00～	東部公民館	歌と交流・腹式呼吸詩吟	本北方
51	市川東部地区	かのみミュージックベル東部	18(土)14:00～	東部公民館	ミュージックベル演奏	本北方
52	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・歌・雑談	中国分
53	国分地区	サロン風の谷	11(土)10:30～	風の谷こども園	茶話会	北国分
54	国分地区	サロン・セブン	15(水)13:30～	国分7丁目自治会館	茶話会	国分
55	国分地区	サロン太陽 根古屋	5(日)13:00～	防災公園	茶話会、軽体操	
56	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	ビデオ鑑賞	稲越
57	国分地区	サロン・トマト	15(水)13:30～	個人宅	茶話会	
58	大柏地区	梨風サロン	23(木)10:00～	梨風公園管理事務所	コースター作り	大野町
59	大柏地区	大野サロン	31(金)13:00～	大野公民館 視聴覚室	みんなで楽しく体操！！	大野
60	大柏地区	サロン奉免	8(水)10:00～	奉免地域ふれあい館	テトラ型小物入れ作り	柏井町
61	大柏地区	大町にここサロン	9(木)10:00～		レクリエーション	大町
62	大柏地区	サロン柏井	2、16(木)11:30～	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”	8、15、22、29(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	16(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	20(月)14:00～	行徳公民館	健康体操・歌	末広
66	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
67	行徳地区	行徳ふれあい健康サロン		行徳or幸or行徳 公民館	健康講話・生活習慣病の話	
68	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	ピンポン	幸
69	行徳地区	行徳カラオケサロン塩焼	1(水)13:00～	塩焼中央公園管理棟2階	カラオケ	塩焼
70	行徳地区	うたごえサロン塩焼	8(水)14:30～	塩焼中央公園管理棟	歌声サロン	行徳
71	南行徳地区	新井小サロン	16(木)13:30～	新井小学校	認知症の話、健康体操、植木の育て方	新井
72	南行徳地区	ゆう相会	17(金)13:30～	南行徳公民館	防災(地震、水害)について!!	相之川
73	南行徳地区	ご近所・友の会	①8、15、22、29(水) 13:30～	南行徳公民館	①みんなで体操②映画上映会	相之川
74	南行徳地区	南行サロン	20(月)13:30～	南行徳富美浜自治会館		南行徳
75	南行徳地区	法伝寺サロン	22(水)13:30～	法伝寺・本殿	てぬぐいを使用したらくらく体操	湊
76	南行徳地区	生き行きサロン				
77	南行徳地区	塩浜サロン	12(日)13:00～	ほっとスペース	健康体操	塩浜
78	南行徳地区	男性料理教室サロン	13(月)10:30～	南行徳公民館	男性料理	
79	南行徳地区	脳トレジャンジャン	①7、14、21、28(火) 12:00～②2、9、16、 23、30(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	①13(月)13:00～② 20(月)13:00～	①香取ふれあい館②櫻場公 園	①防犯講話②グラウンドゴルフ	福栄
81	南行徳地区	いこいの部屋 もりの泉	活動休止中			

82	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	塩浜
No.	地区	サロン名	開催日時	場所	内容	住所
83	南行徳地区	百人一首「紫草の会」	2、16(木)13:00～	ハイタウン塩浜第一集会所	百人一首かるたとり	塩浜
84	南行徳地区	日曜サロン	5、19、26(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	7、14、21、28(火) 13:30～	ほっとスペース	楊明寺太極拳	塩浜
86	南行徳地区	オレンジキャップ	登校日	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	15(水)13:00～	行徳駅前公園	雑談、トランプ、将棋、カルタ	行徳駅前
88	南行徳地区	ソフトタウン体操クラブ	3、17(金)13:00～	ソフトタウンC棟集会所	シニアの楽しいてぬぐい体操	日之出
89	南行徳地区	おてんとさん	8(水)13:30～	南行徳市民談話室	体操、ゲーム、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	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



**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5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	13(月)11:00~	中原寺間法会館	紙芝居、読み聞かせ、おもちゃ遊び、みんなで食事	国府台
92	真間地区	子育てサロン「にこにこ」	29(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」	14(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	14(火)10:00~	勤労福祉センター第3・4会議室	軍手人形を作って遊ぼう	南八幡
95	八幡地区	双子ちゃん・三つ子ちゃん交流会	19(日)10:15~	勤労福祉センター和室	双子ちゃん・三つ子ちゃん家族・妊婦さん夫婦の交流会	八幡
96	菅野・須和田地区	みつばちっこ菅野(おそとサロン)	13(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
97	菅野・須和田地区	こーひーかつぷ	13、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	1(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	27(月)10:00~	宮久保自治会館	子育て支援	宮久保
101	宮久保・下貝塚地区	びよびよクラブ下貝塚	20(月)10:00~	下貝塚自治会館	体重身長測定・保健師によるWPアドバイス・情報交換・育児相談	下貝塚
102	市川東部地区	ぶちデビューサロン	14(火)10:30~			
103	市川東部地区	びよびよひろば	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
104	市川東部地区	ぶちデビューサロン北方	14、28(火)10:30~	北方第2公園管理事務所2階	赤ちゃん親子の交流	北方
105	市川東部地区	ぶ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
106	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
107	市川東部地区	こあらっこの会				
108	大柏地区	もものこ	8(水)10:30~	大野公民館 多目的ホール	身長・体重測定、赤ちゃんとママの交流会	大野
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歳親子の交流会	信篤
110	信篤・二俣地区	きらきらひろば	10、24(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	28(火)10:00~	本行徳公民館会議室	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	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）