



# 令和6年6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114ヶ所のうち、一般サロン（91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	18(火)10:00～	地域ケア市川第一	リングストラップ	市川
2	市川第一地区	市川南わいわいサロン	28(金)10:00～	市川南3・4丁目自治会館	高齢者サボセンの仕事	市川南
3	市川第一地区	サロン・デュ・ボン根本	11(火)10:00～	根本自治会館	グッパ体操	市川
4	市川第一地区	カラオケ・サロン	19(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」	21(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	27(木)13:30～	第1、2集会室	つまみ細工のひまわりブローチ	大洲
7	市川第二地区	ふれあいサロン大和田	14(金)13:00～	大和田自治会館	健康体操	大和田
8	市川第二地区	ナルクふれ愛サロン	4, 11, 18(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	10(月)、25(火)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」	11, 25(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	12, 26(水)14:00～	ここからだ市川店(フィットネスクラブ)	卓球	新田
13	市川第二地区	やさしいヨガ	12, 26(水)13:00～	ここからだ市川店(フィットネスクラブ)	ヨガ	新田
14	市川第二地区	かのんミュージックベル市川	14(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	20(木)10:00～	国府台町会会館	食中毒と熱中症予防	国府台
16	国府台地区	“ぬり絵”でボランティア	4(火)13:30～	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」	24(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	12(水)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	21(金)10:30～	真間稲荷神社集会所	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	20(木)10:30～	地域ケア真間「よってこ」	アロマスプレー	真間
21	真間地区	よってこカフェ	21(金)13:30～	真間稲荷神社集会所	認知症サポート講座	真間
22	八幡地区	ふれあいサロンやわた	28(金)9:00～	羽田空港	羽田空港見学	羽田
23	八幡地区	てるぼサロンさんぼみち	27(木)13:00～	地域ケア八幡	七夕かざり	八幡
24	八幡地区	たのしむサロン	12(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	13(木)13:00～	地域ケア八幡6F	ぬり絵と回想法	八幡
26	菅野・須和田地区	西自治会館サロン	6, 27(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	13, 20(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	11, 25(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	11(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	8(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	11(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	21(金)13:00～	曾谷公民館 高齢者集会室	クールネック作り	曾谷
33	曾谷地区	ECOサロン	24(月)10:00～	曾谷公民館	行徳病院出張講座	曾谷
34	曾谷地区	サロンつなぐ	1(土)13:30～	山王会館	やってみよう楽しい「健康体操」	曾谷
35	宮久保・下貝塚地区	手芸・ふれあいサロン	13(木)10:00～	宮久保自治会館	編み物	宮久保
36	宮久保・下貝塚地区	すぎな	28(金)10:00～	下貝塚自治会館	介護保険の勉強会	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	5(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	24(月)10:30～	鬼越町会事務所	健康づくり(血圧について)	鬼越
39	市川東部地区	ECO TOGETHER	13(木)10:30～	松本宅	エコたわし作り&茶話会	鬼越
40	市川東部地区	ほほ笑みサロン鬼高	25(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	5(水)13:00～	東部公民館 2階第一研修室	ギターを楽しもう	本北方
42	市川東部地区	サロン若宮	20(木)14:00～	若宮小学校	社会福祉協議会	若宮
43	市川東部地区	富士見・南千台サロン	11(火)12:30～	南千台会館	なのはな奉仕会による芸	北方町
44	市川東部地区	若宮八幡サロン	19(水)13:30～	高齢者サポート市川東部	茶話会、熱中症対策と日頃からできる体操について	若宮
45	市川東部地区	中山団地てるぼサロン	14、28(金)14:30～	中山団地集会所	健康教室	本北方
46	市川東部地区	花の道くオアシス>	①3、17(月)13:00～②5、19(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(木)12:30～	高石神社事務所	みんなでランチ	高石神
48	市川東部地区	いきいき体操東部	10(月)9:30～	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	27(木)9:30～	若宮公民館	体操	若宮
50	市川東部地区	詩歌うたう会	19(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	15(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	18(火)10:00～	西部公民館研修室	軽体操・暑中見舞ハガキ作り	中国分
53	国分地区	サロン風の谷	8(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	19(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	2(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	20(木)13:30～	稲越自治会館	茶話会、体操、歌他	稲越
57	国分地区	サロントマト	12(水)13:30～	個人宅	茶話会	
58	大柏地区	梨風サロン	27(木)10:00～	梨風公園管理事務所	口腔ケア	大野町
59	大柏地区	大野サロン	28(金)13:00～	大野公民館多目的ホール	ウクレレ演奏で楽しもう!	大野
60	大柏地区	サロン奉免	12(水)10:00～	奉免地域ふれあい館	ギター演奏会	柏井町
61	大柏地区	大町にこにこサロン	13(木)10:00～	大町第二団地集会所	茶話会、軽体操	大町
62	大柏地区	サロン柏井	6、20(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”	5、12、19、26(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	20(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	17(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	21(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・慢性腎臓病の話	
68	行徳地区	行徳健康ピンポンサロン	14(金)、24(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	5(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	20(木)13:30～	新井小学校	消費生活センターのお話	新井
72	南行徳地区	ゆう相会				
73	南行徳地区	ご近所・友の会	①5、12、19、26(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	17(月)13:30～	南行徳富美浜自治会館	いまさら聞けないお墓の話	南行徳
75	南行徳地区	法伝寺サロン	19(水)13:30～	法伝寺・本殿	てめ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	25(火)10:30～	8号棟集会所	はまかぜ合唱団発表会	塩浜
78	南行徳地区	男性料理教室サロン	10(月)10:30～	南行徳公民館・調理室	男性料理	
79	南行徳地区	脳トレジャンジャン	①4、11、18、25(火)12:00～②6、13、20、27(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	①3②17(月)13:00～	香取ふれあい館	①健康講話②防災講話	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	①4、11、18(火)10:00 ～②25(火)10:00～	①ほっとスペース②8号棟集 会所	①合唱練習・会員親睦②はまかぜ合唱 団 発表会	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」	6、20(木)14:00～	ハイタウン塩浜第一集会所	かるたとり・茶話会	塩浜
84	南行徳地区	日曜サロン	2、9、16、23(日)13:00 ～	ほっとスペース	みんなで体操、ほっとカフェ、親睦会	塩浜
85	南行徳地区	太極拳	4、11、18、25(火) 13:30～	ほっとスペース	楊明寺太極拳、ラジオ体操、親睦会	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	下校誘導・見守り	塩浜
87	南行徳地区	水曜サロン	19(水)13:00～	行徳駅前公園 研修室(小)	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	7、21(金)	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	12(水)13:30～	南行徳市民談話室集会所2	体操、脳トレ、骨密度測定	南行徳
90	南行徳地区	塩浜元気サロン	13(木)13:00～	塩浜第2集会所	みんなで体操	塩浜
91	南行徳地区	ケセラ	25(火)13:30～	南行徳市民談話室集会所 3,4,5	歌、体操、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	
地域ケア菅谷	047-371-8348	菅谷6-25-5 菅谷公民館内	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 ご利用ください

市内15ヶ所にある「地域ケア拠点」では、地区内ので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6月の てるぼサロン 予定表



てるぼサロン114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
92	市川第一地区	赤ちゃん広場(0~3歳児)				
93	国府台地区	子育てサロンパンダっ子	10(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
94	真間地区	子育てサロン「にこにこ」	26(水)10:30~	地域ケア真間「よってこ」	七夕	真間
95	八幡地区	おそと広場「みつばちキッズ」	11、25(火)10:30~	八幡児童公園	親子で公園あそび	八幡
96	八幡地区	えほんとあそびのひろば わくわくキッズ	4(火)10:00~	勤労福祉センター第3・4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
97	八幡地区	双子ちゃん・三つ子ちゃん交流会	16(日)10:15~	里見公園	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
98	菅野・須和田地区	みつばちっこ菅野(おそとサロン)	10(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
99	菅野・須和田地区	こーひーかつぷ	10、24(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
100	菅野・須和田地区	みつばちっこサロン本八幡	5(火)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
101	曾谷地区	曾谷ゆりんこくらぶ				
102	宮久保・下貝塚地区	びよびよクラブ宮久保	24(月)10:00~	宮久保自治会館	赤ちゃん親子の交流会	宮久保
103	宮久保・下貝塚地区	びよびよクラブ下貝塚	17(月)10:00~	下貝塚自治会館	赤ちゃん親子の交流会	下貝塚
104	市川東部地区	ぶちデビューサロン	11(火)10:30~	東部公民館	身長、体重測定	本北方
105	市川東部地区	びよびよひろば	13(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
106	市川東部地区	ぶちデビューサロン北方	11、25(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
107	市川東部地区	ぶちデビューサロン若宮	20(木)10:15~	若宮公民館	赤ちゃん親子の交流	若宮
108	市川東部地区	赤ちゃんサロンみつばちっこ鬼高	17(月)10:30~	鬼高公民館 和室1・2・3	0~1才児親子交流会	鬼高
109	市川東部地区	こあらっこの会				
110	大柏地区	もものこ	19(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
111	信篤・二俣地区	赤ちゃんサロンみつばちっこ信篤	27(木)10:30~	信篤公民館 第1・2和室	0~1歳親子の交流会	信篤
112	信篤・二俣地区	きらきらひろば	14、28(金)9:30~	信篤公民館	お母さんの居場所	高谷
113	行徳地区	赤ちゃんサロンみつばちっこ本行徳	25(火)10:30~	本行徳公民館会議室	おしゃべり交流会	本行徳
114	南行徳地区	赤ちゃんサロンみつばちっこ新井	14(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）