

令和８年11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136ヶ所のうち、一般サロン（114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	みんなのサロン	17(火)10:00～	地域ケア市川第一	からくりカレンダー作り	市川
2	市川第一地区	市川南わいわいサロン	27(金)10:00～	市川南3・4丁目自治会館	軽く体を動かしましょう	市川南
3	市川第一地区	サロン・デュ・ポン根本	10(火)10:00～	根本自治会館	フリフリグッパー体操円陣で色々なゲーム	市川
4	市川第一地区	カラオケ・サロン	18(水)14：00～	市川八幡神社	カラオケ・サロン・茶話会	市川
5	市川第一地区	サロン「ウィズⅡ」	6,20(金)10:00～	市川駅前八幡神社社務所	健康体操	市川
6	市川第一地区	ピンポンクラブ	4,11,18,26(水)14：00～	ZENNA.Lab（スポーツジム）	卓球	市川
7	市川第一地区	やさしいヨガ	11、25(水)13:00～	ZENNA.Lab(スポーツジム)	やさしいヨガ	市川
8	市川第二地区	ふれあいサロンDai2	19(木)13:30～	ふれあいセンター2階集会室	ネクタイを使ったネックレスづくり	大洲
9	市川第二地区	ふれあいサロン大和田	今月休み			
10	市川第二地区	ナルクふれ愛サロン	11(水)10:00～	宮田地域ふれあい館 1号室	みんなで体操・手芸	新田
11	市川第二地区	市川南てるぼサロン	10(火)10:00～	市川南自治会館	出前消費者講座	市川南
12	市川第二地区	サロン「ウィズ」	10、24(火)10:00～	新田胡録神社	健康体操	新田
13	市川第二地区	サロンとうかぎ	10（火）13:30～	稲荷木自治会館	ティッシュボックスカバーづくり	稲荷木
14	市川第二地区	かのんミュージックベル市川	13(金)16：00～	アイリンクホール	ハンドベル・コーラス	市川
15	市川第二地区	茶談サロン	22(日)13:30～	市川ｻﾝﾊｲﾂ 1階ﾌﾘｰﾙｰﾑ	絵手紙	市川南
16	市川第二地区	ファンタイム	17(火)13:30～	平田集会所	年賀状づくり	平田
17	市川第二地区	サロンおおす	27(金)13:30～	大洲自治会館	デイサービスについて	大洲
18	国府台地区	いこいのサロン国府台	19(木)10:00～	国府台町会会館	伝統気功体験	国府台
19	国府台地区	“ぬり絵”でボランティア	10(火)13:30～	国府台町会会館	ぬりえ	国府台
20	国府台地区	サロン「回向院市川別院」	30(月)10:30～	二階客殿	塗り絵写経	国府台
21	国府台地区	ほっとサロン国府台	10(土)11：00～	国府台県営団地集会所	折り紙工作	国府台
22	真間地区	ボディケアクラブ	26(木)10：30～	真間稲荷神社集会所	健康体操	真間
23	真間地区	サロンよってこ	19(木)10:30～	地域ケア真間「よってこ」	クリスマス飾り	真間
24	真間地区	よってこカフェ	17(火)11:30～	地域ケア真間「よってこ」	介護保険の話＆食事会	真間
25	八幡地区	ふれあいサロンやわた	27(金)10:00～		おでかけサロン東京江戸博物館	未定
26	八幡地区	たのしむサロン	11(水)9:30～	勤労福祉センター 本館調理室	料理	八幡
27	八幡地区	サロンよりみち	12(木)13:00～	地域ケア八幡	ぬり絵と茶話会	八幡
28	八幡地区	リラックスココヨガ	今月休み			
29	八幡地区	みんなの居場所Nightサロンin八幡	21(土)17:00～	京葉紙器旧金子邸	会食会	南八幡
30	八幡地区	健康体操サロン	18(水)9:30～	勤労福祉センター本館	健康体操	南八幡
31	八幡地区	健康体操サロンinニコット	4（水）9:30～	ニコット軽運動室1,2	健康体操	八幡
32	菅野・須和田地区	西自治会館サロン	4,11,18,25(水)13：00～	菅野西自治会館	囲碁・将棋	菅野
33	菅野・須和田地区	よみっこ文庫サロン	10、24(火)12:30～	菅野小学校　大会議室	本の貸出、地域住民どうしの交流	菅野
34	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
35	菅野・須和田地区	M＆M Table	7(土)15:00～	ふくろう画廊	縫物を楽しむ会	菅野
36	菅野・須和田地区	ナグさん体操サロン	10(火)10:00～	スペース四季彩(松藤様宅)	高齢者健康体操	菅野
37	曽谷地区	サロン曽谷	27(金)13:00～	曽谷公民館　1F高齢者集会室	絵手紙(ぬり絵)	曽谷
38	曽谷地区	サロンつなぐ	14(土)13：30～	山王会館	映画鑑賞会	
39	宮久保・下貝塚地区	手芸・ふれあいサロン	12(木)10:00～	宮久保自治会会館	猫型ピンチ	宮久保
40	宮久保・下貝塚地区	すぎな	27(金)10:00～	下貝塚自治会館	懐かしのﾌｫｰｸｿﾝｸﾞを歌う	下貝塚
41	宮久保・下貝塚地区	わっはっは　どっこいしょ体操	4(水)9:15～	宮久保自治会館	体操、脳トレ、リズム体操	宮久保
42	市川東部地区	鬼越ふれあいサロン	30(月)10:30～	鬼越町会事務所	健康づくり　お口の健康チェック	鬼越
43	市川東部地区	ECO TOGETHER	12(木)10:00～	松本宅	細物作り お裁縫	鬼越
44	市川東部地区	ほほ笑みサロン鬼高	24(火)13:30～	鬼高自治会館2Fホール	元気はつらつ健康体操	鬼高

No.	地区	サロン名	開催日時	場所	内容	住所
45	市川東部地区	ここほっとサロン	12(木)13:30～	東部公民館サロン	料理	本北方
46	市川東部地区	サロン若宮	今月休み			
47	市川東部地区	富士見・南千台サロン	10(火)13:00～	南千台会館	スチールギター	北方町
48	市川東部地区	若宮八幡サロン	18(水)13：30～	若宮八幡神社 社務所	茶話会、セミナー	若宮
49	市川東部地区	中山団地てるぼサロン	13、27(金)14：30～	中山団地集会所	健康教室	本北方
50	市川東部地区	花の道＜オアシス＞	①4、11、18、25(水) ②2、9、16、23(月)13:00～	花の道オアシス（個人宅）	①囲碁②卓球	若宮
51	市川東部地区	サロン高石神	14(土)13:30～	高石神社社務所	クリスマス飾りをつくる	高石神
52	市川東部地区	いきいき体操東部	10(月)10:00～	東部公民館 和室	体操	本北方
53	市川東部地区	いきいき体操若宮	26(木)10:00～	若宮公民館	体操	若宮
54	市川東部地区	詩歌うたう会	①4②18(水)14:00～	東部公民館	①複式呼吸のどとお腹詩吟発声でおしゃべり②童謡・唱歌を楽しく歌ってお	本北方
55	市川東部地区	かのんミュージックベル東部	21(土)14:30～	東部公民館	ミュージックベル演奏	本北方
56	市川東部地区	健康サロン　ぽとふ	15(日)11:00～	cafe ぽとふ	介護する側される側の心得	鬼高
57	市川東部地区	おしゃべり広場	4(水)15:00～	北方1丁目北一会館	おしゃべりしながら楽しい時間を過ごす	北方
58	市川東部地区	ごっちカフェ北方	12（木）14:30～	東部公民館 第1研修室	茶話会	本北方
59	国分地区	ほっとサロン	17(火)10:00～	西部公民館研修室	脳トレ	中国分
60	国分地区	サロン風の谷	7(土)10:30～	風の谷こども園	茶話会など	北国分
61	国分地区	サロン・セブン	①4、②18(水)①10:00～②13:30～	国分7丁目自治会館	①みんなで体操 ②みんなで体操・早口ことば・歌・茶話会	国分
62	国分地区	サロン太陽 根古屋	8(日)13:30～	防災会館	茶話会	国分
63	国分地区	ハッピーサロン♡いなこし	19(木)13:30～	稲越自治会館	茶話会 脳トレプリント	稲越
64	国分地区	サロン・トマト	9(月)13:30～	川村宅	茶話会	北国分
65	国分地区	サロン平川なごみ	13(金)13:30～	平川自治会館	講話「催眠商法等の悪徳商法防止」消費生活センター	東国分
66	国分地区	サロン・ドンジャラ	16（月）13:30～	地域ケア国分サロン室	ドンジャラ・オセロ等	中国分
67	大柏地区	梨風サロン	26(木)10:00～	梨風公園集会場	クリスマス飾り	大野町
68	大柏地区	大野サロン	27(金)13:00～	大野公民館 多目的ホール	フルート演奏・講談	大野
69	大柏地区	大町にこにこサロン	4(水)10:00～	大町第二団地集会所	英会話他	大町
70	大柏地区	サロン柏井	5、19(木)11:30～	奉免ふれあい館	麻雀	奉免
71	大柏地区	サロン“虹の会”	4、11、18、25(水)9:00～	J:com北市川スポーツパーク	グラウンドゴルフ等	柏井町
72	大柏地区	サロンみんなでボッチャ！	21(土)10:00～	やまぶき園　体育館	ボッチャ	奉免
73	大柏地区	さわやかてるぼサロン第3	19(木)13：30～	大町第3団地　集会所	カラオケ	大町
74	大柏地区	市川グラウンドゴルフ大柏サロン	2、9、16、23、30(月)8:45～	おおさき公園	グラウンドゴルフ	南大野
75	大柏地区	遊遊サロン	13(金)13:00～	南大野一丁目自治会館	ピンポン	南大野
76	信篤・二俣地区	ふれあいルーム信篤・二俣	19(木)13:00～	信篤公民館	ボッチャ	高谷
77	行徳地区	行徳歌声サロン	16（月）14:00～	行徳公民館	健康体操・歌	末広
78	行徳地区	行徳カラオケサロン伊勢宿	20（金）13:00～	伊勢宿自治会館	カラオケ	伊勢宿
79	行徳地区	行徳ふれあい健康サロン	今月休み			
80	行徳地区	行徳健康ピンポンサロン	13(金)10:00～	行徳ニューグランドハイツ集会室	ピンポン	幸
81	行徳地区	行徳カラオケサロン塩焼	4(水)13:00～	塩焼中央公園研修室2F	カラオケ	塩焼
82	行徳地区	うたごえサロン塩焼	11(水)13:00～	塩焼中央公園研修室2F	みんなで大きな声を出して歌います	塩焼
83	行徳地区	脳トレ麻雀教室(初心者講習)	15(日)10:00～	塩焼コミュニティサロン「和」	初心者・初級者麻雀教室	塩焼
84	行徳地区	健康体操サロン	15(日)13:30～	塩焼コミュニティサロン「和」	健康体操等	塩焼
85	行徳地区	みんなでわいわいサロン	13(金)13:00～	塩焼中央公園 管理事務所 1階	簡単体操、千羽鶴、行徳総合病院のお話	塩焼
86	行徳地区	行徳ハイムカラオケサロン	10,24(水)14:00～	行徳ハイム談話室	カラオケ	塩焼
87	行徳地区	ふらっとサロン	27（金）10：00～	市民活動支援センター行徳会議室	ステンシル	末広
88	南行徳地区	新井小サロン	19(木)13:30～	新井小学校		新井
89	南行徳地区	ゆう相会	13(金)13:30～	南行徳公民館	資源物とごみについて	相之川
90	南行徳地区	ご近所・友の会	①4、11、18(水)13:30～②25(水)13:30～	①南行徳公民館 展示室②南行徳地域共生センター	①みんなで体操　②ボッチャ	相之川
91	南行徳地区	南行サロン	10(火)13:30～	南行徳富美浜自治会館	骨密度測定、健康体操	富美浜
92	南行徳地区	法伝寺サロン	18(水)13:30～	法伝寺・本殿	健康体操	湊
93	南行徳地区	活き行きサロン	活動休止中			新浜
94	南行徳地区	塩浜サロン	18(水)13:30～	ほっとスペース	高サポ講習	塩浜
95	南行徳地区	男性料理教室サロン	9(月)10:30～	南行徳公民館	男性料理	相之川

No.	地 区	サロン名	開催日時	場 所	内 容	住 所
96	南行徳地区	脳トレジャンジャン	10、17、24、(火)12:00～、5、12、19、26(木)12:00～	南行徳公民館	健康麻雀	相之川
97	南行徳地区	サロンさくら会	①2(月)13:00～②16(月)13:00～	①香取地域ふれあい館②櫻場公園	①防犯講話②グラウンドゴルフ	福栄
98	南行徳地区	はまかぜ合唱団	3、10、17、24(火)10:15～	ほっとスペース	合唱練習	塩浜
99	南行徳地区	百人一首「紫草の会」	5、19(木)14:00～	ハイタウン塩浜第一住宅集会所	かるたとり・茶話会	塩浜
100	南行徳地区	日曜サロン	1、8、15、22、29(日)13:30～	ほっとスペース	みんなで体操・茶話会	塩浜
101	南行徳地区	太極拳	10、17、24(火)13:30～	ほっとスペース	楊明寺太極拳、茶話会、親睦会等	塩浜
102	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
103	南行徳地区	水曜サロン	18(水)13:00～	行徳駅前公園　研修室(小)	将棋、トランプ、フレイル予防計算	行徳駅前
104	南行徳地区	ソフトタウン体操クラブ	6、20(金)10:00～	ソフトタウンC棟集会室	①シニアの楽しいてぬぐい体操②ちょこっとサロン	日之出
105	南行徳地区	塩浜元気サロン	12(木)13:00～	塩浜団地第1集会所	みんなで体操	塩浜
106	南行徳地区	行徳おもちゃの病院『おもちゃのあそび場』	12(木)16:00～18:00	南行徳地域共生センター	おもちゃ病院＆おもちゃのあそび場	香取
107	南行徳地区	行徳おもちゃの病院『おもちゃのあそび場』塩浜	15(日)10:30～12:30	ほっとスペース	おもちゃ病院＆おもちゃのあそび場	塩浜
108	南行徳地区	サロンこんてな	13、27(金)13:30～	南行徳地域共生センター	学生服の補正(ボタン付け、ネーム取り、裾かがり)	香取
109	南行徳地区	かもめ健康サロン	10、24(火)10:00～	福栄連合自治会館	健康体操	福栄
110	南行徳地区	ソフトタウン歩こう会	14(土)9：30～	ソフトタウン行徳A棟	ロビー～塩焼中央公園	日之出
111	南行徳地区	ほっとカフェ	15(日)10:30～	ほっとスペース	ほっとカフェ(交流の場)	塩浜
112	南行徳地区	どんと晴れ	24(火)10:00～	富美浜地域ふれあい館	健康体操・ゲーム・歌	欠真間
113	南行徳地区	福二サロン	18(水)14:00～	サニーハウス行徳	健康体操	福栄
114	南行徳地区	盆ダンス教室	10,17(火)10:00～	南行徳地域共生センター	盆踊りを通してフレイル予防、地域のつながりを高めていきたい	香取

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	
地域ケア曽谷	047-371-8348	曽谷６－２５－５ 曽谷公民館内	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　　**※地域ケア信篤・二俣は　10時～15時**

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」などを行なっております。
お気軽にご来所・ご連絡ください。



令和８年11月の　てるぼサロン 予定表



てるぼサロン136ヶ所のうち、子育てサロン（22ヶ所）のご紹介

No.	地 区	サロン名	開催日時	場 所	内 容	住 所
115	国府台地区	子育てサロンパンダっ子	9(月)11:00～	中原寺聞法会館	子供へ読みきかせ・親同士の交流	国府台
116	真間地区	子育てサロン「にこにこ」	25(水)10:30～	地域ケア真間「よってこ」	アロマスプレー作り	真間
117	八幡地区	おそと広場「みつばちキッズ 八幡」	10(火)10:30～	八幡児童公園	親子で公園あそび	八幡
118	八幡地区	えほんとあそびのひろば　わくわくキッズ	10(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
119	八幡地区	双子ちゃん・三つ子ちゃん交流会	15(日)10：15～	八幡市民交流館「ニコット」軽運動室	双子ちゃん・三つ子ちゃんと家族の交流会	八幡
120	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（公民館利用10：00～12：30）	0～2才くらいの親子の外遊び交流	菅野
121	菅野・須和田地区	こーひーかっぷ	9(月)10:00～	北事務所	お母さんの居場所	東菅野
122	菅野・須和田地区	みつばちっこサロン本八幡	4(水)10:30～	シェアスペースにわにわ	0才児 親子向け　わらべうた・工作で交流	八幡
123	曽谷地区	曽谷ゆりんこくらぶ	活動休止中			曽谷
124	宮久保・下貝塚地区	ぴよぴよクラブ宮久保	23(月)10:00～	宮久保自治会館	子育て支援	宮久保
125	宮久保・下貝塚地区	ぴよぴよクラブ下貝塚	今月休み			
126	市川東部地区	ぷちデビューサロン	10(火)10:30～	東部公民館サロン	赤ちゃん身長・体重測定	本北方
127	市川東部地区	ぴよぴよひろば	12(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
128	市川東部地区	ぷちデビューサロン北方	10、24(火)10:00～	北方第2公園管理事務所2階	赤ちゃん講座と参加者講座	北方
129	市川東部地区	ぷちデビューサロン若宮	19(木)10:15～	若宮公民館	赤ちゃん講座と参加者交流	若宮
130	市川東部地区	赤ちゃんサロンみつばちっこ鬼高	16(月)10:30～	鬼高公民館　和室1・2・3	0～1才児親子交流会	鬼高
131	市川東部地区	こあらっこの会	活動休止中			若宮
132	信篤・二俣地区	赤ちゃんサロンみつばちっこ信篤	5(木)10:30～	信篤公民館　第1・2和室	0～2歳親子の交流会	信篤
133	信篤・二俣地区	きらきらひろば	13、27(金)9:30～	信篤公民館第1・2和室	お母さんの居場所 おしゃべりほっとスペース	高谷
134	信篤・二俣地区	おそと広場「みつばちキッズ信篤」	17(火)10:30～	やすらぎ公園	子ども達の遊び場づくりとママ同士の交流	田尻
135	行徳地区	赤ちゃんサロンみつばちっこ本行徳	26(木)10:00～	本行徳公民館会議室	おしゃべり交流会	本行徳
136	南行徳地区	赤ちゃんサロンみつばちっこ新井	13(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 ）