

中野のまちで見つけないか？

あなたのほっとできる場所



地域の居場所情報一覧 2019

①南中野

⑨新井

②弥生

⑩江古田

③鍋横

⑪沼袋

④東部

⑫野方

⑤桃園

⑬大和

⑥昭和

⑭鷺宮

⑦東中野

⑮上鷺宮

⑧上高田



社会福祉法人中野区社会福祉協議会

2019（令和元）年11月

地域の居場所情報一覧 2019

地域の皆さんが気軽に集える中野区内にある居場所やサロンの情報を、一覧としてまとめました。おしゃべり、音楽、お食事等を仲間といっしょに楽しめる場所が掲載されています。あなたもお気に入りの場所をみつけて、地域に出かけてみませんか。

*一覧の使い方

中野区内の15地域別の一覧です。お住いの地域の一覧をご利用ください。掲載されている団体の活動に参加したい方は、一覧に明記されている各団体の連絡先、もしくは中野社協地域担当にお気軽にお問い合わせください。

※中野社協には、15の地域ごとに担当者がいます。

*閲覧できる場所

中野区社会福祉協議会の窓口の他、中野区の各区民活動センター、すこやか福祉センター、地域包括支援センター、図書館等で閲覧することができます。

情報を必要とする方は、閲覧またはコピーをする等でご利用ください。

全地域の一覧が必要な方は、中野ボランティアセンター窓口にて有料（1冊300円）でお配りしています。

中野区内には、一覧に掲載されている情報以外にも、さまざまな居場所があります。あなたの知っている情報をお寄せください。

《発行・問い合わせ》



社会福祉法人 中野区社会福祉協議会 中野ボランティアセンター
東京都中野区中野 5-68-7 スマイルなかの3F
電話 03-5380-0254 Fax 03-5380-6027
メール vc@nakanoshakyo.com
<http://www.nakanoshakyo.com> ※日曜、祝日、第3月曜日は休み


中野区内にある地域の皆さんが気軽に集える居場所やサロンの情報を地域ごとに集めました。おしゃべり、音楽、お食事等を仲間といっしょに楽しめる場所です。あなたもお気に入りの場所を見つけて、地域に出かけてみませんか？

お気軽に
お問合せください。



《情報収集・問い合わせ先》



社会福祉法人 中野区社会福祉協議会 中野ボランティアセンター
東京都中野区中野 5-68-7 スマイルなかの 3F 南中野地域担当 山田瑠理子
電話 03-5380-0254 Fax 03-5380-6027 メール vc@nakanoshakyo.com
http://www.nakanoshakyo.com ※日曜、祝日、第3月曜日は休み あります！



【50音順・敬称略】

| | | | |
|------|---|------|------------------------|
| N01 | 井戸端ランチの会 | 設立年月 | 2017.6 |
| 主催 | 多田長生クラブ | 代表者 | 秋山収一 |
| 活動日時 | 毎月最終日曜日 11:30～13:30 | 活動場所 | 南中野区民活動センター(弥生町 5-5-2) |
| 活動内容 | 手作りの食事とおしゃべりを楽しみながら、地域の住民同士の交流を深めます。車いすの方など、ご希望の方は送迎もします。 | | |
| 活動PR | 手作りの食事とおしゃべりを楽しむ、おいしく楽しい会です。お気軽にご相談ください。 | | |
| 参加費 | あり(300円) | 会費 | あり(年会費 1,200円) |
| 参加対象 | 多田長生クラブ会員 | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 秋山収一 TEL3383-7969 | | |

| | | | |
|------|--|------|---------------------------|
| N02 | エコで手作りの会 | 設立年月 | 2009頃 |
| 主催 | エコで手作りの会 | 代表者 | 大久保和彦 |
| 活動日時 | 毎月第4水曜日 13:00～16:00 | 活動場所 | コーシャハイム中野弥生町・集会所(弥生町 6-2) |
| 活動内容 | 帯や着物等の生地を使い、1回で完成する手芸作品を作ります。古いものが新たな手芸作品として生まれ変わるエコな活動です。 | | |
| 活動PR | 世界に一つのあなただけのオリジナル作品が作れます。見学も大歓迎！気軽にお越しください！ | | |
| 参加費 | あり(500円以内) | 会費 | なし |
| 参加対象 | コーシャハイム中野弥生町と近隣にお住まいの方 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 中野社協 南中野地域担当 山田瑠理子 TEL5380-0254 | | |

| | | | |
|------|---|------|------------------------|
| N03 | エプロン若菜 | 設立年月 | 2017.5 |
| 主催 | エプロン若菜 | 代表者 | 浮ヶ谷せつ子 |
| 活動日時 | 毎月第1・3水曜日 17:00～19:00 | 活動場所 | 川島商店街コスモ会館(弥生町 3-14-6) |
| 活動内容 | 有機食材使用の食事を提供。異年齢の子どもとの交流や課題を抱えた子どもの居場所、パパ・ママの息抜きの場にもなっています。 | | |
| 活動PR | オーガニック食材を使った温かいご飯を交流しながら食べます。お気軽にご参加ください！ | | |
| 参加費 | あり(子ども無料、大人 300円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | 子どもとその保護者 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 浮ヶ谷せつ子 TEL090-9248-0927 | | |

地域の居場所情報一覧 2019 <<①南中野地域>>

| | | | |
|------|--|------|--------------------|
| N04 | おしゃべりサロン | 設立年月 | 2006. |
| 主催 | 福寿会(友愛クラブ) | 代表者 | 渋川昇 |
| 活動日時 | 毎月2回(不定期)12:30~16:30 | 活動場所 | 新山通町民会館(南台2-15-23) |
| 活動内容 | しりとりで脳活した後に、三味線の伴奏で民謡を歌います。各種発表会への参加もあります。 | | |
| 活動PR | みんなで楽しく脳活したり、民謡を歌って楽しいひと時を過ごします。楽しく脳トレしませんか？ | | |
| 参加費 | なし | 会費 | あり(月100円) |
| 参加対象 | 主に会員 ※会員以外の参加も可 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 渋川昇 TEL3381-1491 | | |

| | | | |
|------|---|------|---------------------|
| N05 | お茶飲み会 | 設立年月 | 2014. |
| 主催 | 福祉・健康クラブ21(友愛クラブ) | 代表者 | 田中喜代美 |
| 活動日時 | 毎月第1金曜日10:00~12:00 | 活動場所 | 栄一会館(弥生町3-17-6) |
| 活動内容 | 高齢者の居場所として、楽しくおしゃべりをして、交流を深めます。※福祉・健康クラブ21に入会していただく必要があります。 | | |
| 活動PR | お茶やお菓子を囲んで、おしゃべりを楽しみませんか？ぜひお気軽にご参加ください。 | | |
| 参加費 | あり(200円) | 会費 | あり(年会費1,200円・クラブ会費) |
| 参加対象 | 福祉・健康クラブ21会員 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 田中喜代美 TEL5308-3855 | | |

| | | | |
|------|---|------|-----------------------|
| N06 | お抹茶を楽しむ会 | 設立年月 | 2007. |
| 主催 | お抹茶を楽しむ会 | 代表者 | 松本僖見子 |
| 活動日時 | 毎月第2月曜日12:00~15:30 | 活動場所 | 高齢者会館しんやまの家(南台4-25-1) |
| 活動内容 | どなたでも気軽にお茶席を体験でき、非日常空間を楽しむことができます。和やかにおしゃべりを楽しむこともできます。 | | |
| 活動PR | お作法を知らない方や、初めての方も大歓迎です。お気軽にご参加ください。 | | |
| 参加費 | あり(300円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 松本僖見子 TEL3381-7907 | | |

| | | | |
|------|---|------|-----------------------|
| N07 | カラオケ仲良しクラブ | 設立年月 | 2009頃 |
| 主催 | 南台健寿会 | 代表者 | 鈴木實 |
| 活動日時 | 毎月第1・2・4月曜日18:00~21:30 | 活動場所 | 南中野区民活動センター(弥生町5-5-2) |
| 活動内容 | カラオケが好きな仲間が集って、和気あいあいと楽しくカラオケを楽しみます。 | | |
| 活動PR | カラオケが好きな方、一緒にワイワイ楽しみませんか？ぜひお気軽にご参加ください。 | | |
| 参加費 | あり(100円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 鈴木實 TEL3383-1348 | | |

地域の居場所情報一覧 2019 <<①南中野地域>>

| | | | |
|------|---|------|--------------------------|
| N08 | 元気会 | 設立年月 | 2012.11 |
| 主催 | コーシャハイム中野弥生町自治会 | 代表者 | 大久保和彦 |
| 活動日時 | 毎月第3水曜日 14:00～16:00(催し物や会場等の都合により変更あり) | 活動場所 | コーシャハイム中野弥生町・集会所(弥生町6-2) |
| 活動内容 | 健康維持と住民の交流を目的に、高齢者向けの健康体操やゲーム、座談会などを行います。 | | |
| 活動PR | 楽しく頭と体を動かしてリフレッシュしましょう。ぜひ元気をたくさんもらいに来てください！ | | |
| 参加費 | あり(100円・クリスマス会のみ200円ほど) | 会費 | なし |
| 参加対象 | コーシャハイム中野弥生町と近隣にお住まいの方 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 大久保和彦 Tel3381-4902 | | |

| | | | |
|------|--|------|--------------------------|
| N09 | 健康大学 | 設立年月 | 2018.6 |
| 主催 | 健康大学 | 代表者 | 金桂紅 |
| 活動日時 | 不定期開催、14:00～16:00 ※開催日については、お問い合わせください | 活動場所 | コーシャハイム中野弥生町・集会所(弥生町6-2) |
| 活動内容 | 高齢者の寝たきりや認知症を予防するために、体操や歌、おしゃべりなどを楽めます。医療シンポジウムも開催します。 | | |
| 活動PR | 友だちと楽しく身体を動かしたり、頭を使ったりして、いきいきと暮らしましょう！ | | |
| 参加費 | あり(100円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 中野社協 南中野地域担当 山田瑠理子 Tel5380-0254 | | |

| | | | |
|------|--|------|-----------------------|
| N010 | コーラスの会 | 設立年月 | 2011頃 |
| 主催 | 栄寿会(友愛クラブ) | 代表者 | 松本克二 |
| 活動日時 | 毎月第2火曜日 13:30～15:30 | 活動場所 | 高齢者会館しんやまの家(南台4-25-1) |
| 活動内容 | 各種発表に向けたコーラスの練習と、合間にお茶とお菓子を囲みながらのおしゃべりを楽めます。 | | |
| 活動PR | なじみのある歌を中心に練習します。大きな声で歌うとすっきりしますよ！ぜひご参加ください。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | あり(年会費1,200円) |
| 参加対象 | 栄寿会会員 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 松本克二 Tel3381-7907 | | |

| | | | |
|------|--|------|-----------------------|
| N011 | 四季の会 | 設立年月 | 1995頃 |
| 主催 | 四季の会事務局 | 代表者 | — |
| 活動日時 | 5月、7月、9月、11月、2月の最終水曜日 12:00～14:30 | 活動場所 | 高齢者会館しんやまの家(南台4-25-1) |
| 活動内容 | 5つの友愛クラブの会員が一堂に会して食事を楽しみます。当番の会による催し(コーラス、カラオケ、民謡、踊り等)もあります。 | | |
| 活動PR | 手料理や催し等お楽しみがたくさんあります。住んでいる地域を超えた交流の場にもなっています。 | | |
| 参加費 | あり(500円) | 会費 | あり(年会費1,200円) |
| 参加対象 | 幸寿会・多田長生クラブ・福寿会・栄寿会・南台さくら会のいずれかの会員 | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 松本克二 Tel3381-7907 | | |

地域の居場所情報一覧 2019 <<①南中野地域>>

| | | | |
|------|--|------|---------------------|
| N012 | 誕生日会 | 設立年月 | 2011 |
| 主催 | 幸寿会(友愛クラブ) | 代表者 | 大川輝男 |
| 活動日時 | 毎月第1水曜日 12:00~13:00 | 活動場所 | 南台商店街会館(南台 2-24-15) |
| 活動内容 | 月に一度、会のメンバーが集まり会食とおしゃべりを楽しまします。その月に誕生日を迎えた方々を歌でお祝いします。 | | |
| 活動PR | 会食とおしゃべりでわいわい過ごしましょう! | | |
| 参加費 | あり(200円) | 会費 | あり(年会費 1,200円) |
| 参加対象 | 幸寿会会員 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 大川輝男 TEL3383-2840 | | |

| | | | |
|------|---|------|------------------------|
| N013 | 地域支援サークルワン・ツー・クラブ(PALA) | 設立年月 | 1995頃 |
| 主催 | 地域支援サークル ワン・ツー・クラブ(PALA) | 代表者 | 原まり子 |
| 活動日時 | 毎週火・木曜日 10:30~11:45 | 活動場所 | 南中野区民活動センター(弥生町 5-5-2) |
| 活動内容 | 女性の身体の健康を維持する体操・ストレッチを行います。悩み事相談やおしゃべりもできます。 | | |
| 活動PR | 小さなお子さんから、高齢の方まで参加可能です。健康維持のために楽しみながら体操しませんか! | | |
| 参加費 | あり(500円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 原まり子 TEL3384-3635 | | |

| | | | |
|------|--|------|----------------|
| N014 | 中野区ラジオ体操会連盟 栄町公園会場 | 設立年月 | 1932頃 |
| 主催 | 中野区ラジオ体操会連盟 | 代表者 | 若井武志 |
| 活動日時 | 毎日 6:20~6:45(雨天中止) | 活動場所 | 栄町公園(弥生町 4-20) |
| 活動内容 | 毎日 100名近くの方で、公園に集まってラジオ体操をします。決まりはありません、出来る体操をできる範囲で楽しめます。 | | |
| 活動PR | 朝から元気に楽しく体操をして、健康づくりをしましょう!自由にふらっと来てください! | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 若井武志 TEL090-3540-3321 | | |

| | | | |
|------|---|------|---------------------------|
| N015 | なかの元気アップ体操ひろば | 設立年月 | 2018.9 |
| 主催 | 中野区介護・高齢者支援課 | 代表者 | — |
| 活動日時 | 毎週火曜日 10:00~11:00(9:45 受付開始) (祝日・年末年始を除く) | 活動場所 | コーシャハイム中野弥生町・集会所(弥生町 6-2) |
| 活動内容 | 区歌に合わせた体操「なかの元気アップ体操」や、座ってできる筋力アップ体操などを行います。 | | |
| 活動PR | 筋肉は年齢に関係なく運動で向上します。ふんばれる身体を保ちましょう。※上履きをお持ち下さい | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | おおむね 65歳以上の区民 | 事前申込 | 不要(先着 30名) |
| 連絡先 | 中野区介護・高齢者支援課 TEL3228-8949 | | |

地域の居場所情報一覧 2019 ≪①南中野地域≫

| | | | |
|-------|--|------|---------------------|
| N016 | なかの元気アップ体操ひろば | 設立年月 | 2018.9 |
| 主催 | 中野区介護・高齢者支援課 | 代表者 | — |
| 活動日時 | 毎週木曜日 10:00～11:00(9:45 受付開始)(祝日・年末年始を除く) | 活動場所 | 南台商店街会館(南台 2-24-15) |
| 活動内容 | 区歌に合わせた体操「なかの元気アップ体操」や、座ってできる筋力アップ体操などを行います。 | | |
| 活動 PR | 筋肉は年齢に関係なく運動で向上します。ふんばれる身体を保ちましょう。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | おおむね 65 歳以上の区民 | 事前申込 | 不要(先着 20 名) |
| 連絡先 | 中野区介護・高齢者支援課 TEL3228-8949 | | |

| | | | |
|-------|------------------------------------|------|---------------------|
| N017 | 南部映画鑑賞会 | 設立年月 | 2009 頃 |
| 主催 | 南部高齢者会館運営協議会 | 代表者 | 大越謙多郎 |
| 活動日時 | 毎月第 1 水曜日 10:00～12:00 | 活動場所 | 南部高齢者会館(南台 5-27-24) |
| 活動内容 | 選りすぐりの懐かしの映画を皆さんで楽しく鑑賞する会です。 | | |
| 活動 PR | 懐かしい映画を無料で見ることができます！ぜひお気軽にご参加ください。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | 主に高齢者 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 南部高齢者会館 TEL3381-4261 | | |

| | | | |
|-------|---|------|-------------------|
| N018 | はしばみ会 | 設立年月 | 1997 頃 |
| 主催 | はしばみ会 | 代表者 | 岡本嘉成 |
| 活動日時 | 毎月第 2・4 月曜日 13:00～15:00 | 活動場所 | やよいの園(弥生町 3-33-8) |
| 活動内容 | 少人数でじっくりと囲碁の対戦を楽しみます。現在は男性メンバーしかいませんが、女性も歓迎します。脳トレにもなります。 | | |
| 活動 PR | すぐに囲碁を打てる方、大歓迎です。初心者の方でもお教えします。お気軽にご参加ください。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | 60 歳以上の方 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 岡本嘉成 TEL3375-8717 | | |

| | | | |
|-------|--|------|--------------|
| N019 | ふれあいギャラリーこうぶんかん | 設立年月 | 2008.3 |
| 主催 | こうぶんかん | 代表者 | 小谷野幸子(社会福祉士) |
| 活動日時 | 毎日 10:00～13:00(日・祝は要予約) | 活動場所 | 南台 5-23-2 |
| 活動内容 | みなさんのとっておき作品を展示しています。ちょっと寄っておしゃべりしたり、心配事などを気軽に相談することもできます。 | | |
| 活動 PR | 展示を見たり、おしゃべりを楽しんだり、思い思いに過ごせます。気軽にお立ち寄りください。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 小谷野幸子 TEL3384-2504 | | |

地域の居場所情報一覧 2019 <<①南中野地域>>

| | | | |
|------|---|------|---------------------|
| N020 | 前原チヨイ飲み会 | 設立年月 | 2017.9 |
| 主催 | 南台二丁目前原町会 | 代表者 | 大川輝男 |
| 活動日時 | 毎月第1水曜日 17:00~20:00 | 活動場所 | 南台商店街会館(南台 2-24-15) |
| 活動内容 | お酒やおつまみを囲んで、お酒を飲み交わし、おしゃべりを楽しみながら、地域での新たな仲間づくりをして、輪を広げます。 | | |
| 活動PR | お酒が飲める方も飲めない方も、地域になじみがある方もない方も、男性も女性も大歓迎です！ | | |
| 参加費 | あり(男性 1,500 円・女性 1,000 円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | 主に南台二丁目前原町会の方 | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 若井武志 TEL090-3540-3321 | | |

| | | | |
|------|---|------|-----------|
| N021 | まちなかサロン サロンはらっぱ | 設立年月 | 2017.5 |
| 主催 | 社会福祉法人中野区社会福祉協議会 | 代表者 | 原山壽嘉子 |
| 活動日時 | 毎月第4木曜日 13:30~16:00 | 活動場所 | 弥生町5丁目個人宅 |
| 活動内容 | スタッフ手作りの美味しいシフォンケーキやお茶を囲んで、皆さんで思い思いにおしゃべりを楽しまします。 | | |
| 活動PR | お茶を飲みながら、楽しくおしゃべりしたり、時には遊んだり。ぜひお気軽にお立ち寄りください。 | | |
| 参加費 | あり(200 円以内) | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 中野社協 南中野地域担当 山田瑠理子 TEL5380-0254 | | |

| | | | |
|------|--|------|------------------------|
| N022 | まちなかサロン しんやまの家 | 設立年月 | 2014.6 |
| 主催 | 社会福祉法人中野区社会福祉協議会 | 代表者 | 松本克二 |
| 活動日時 | 不定期開催(原則月末土曜日 11:00~14:00) | 活動場所 | 高齢者会館しんやまの家(南台 4-25-1) |
| 活動内容 | スタッフ自慢の手作り料理と、多彩なレクリエーションを楽しむことができます。 | | |
| 活動PR | 仲間づくりとお互いの交流を深めていただく皆さんの居場所です。お気軽にご参加ください。 | | |
| 参加費 | あり(500 円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 高齢者会館しんやまの家 TEL3229-8175 | | |

| | | | |
|------|---|------|----------------|
| N023 | まちなかサロン 町内フローラ | 設立年月 | 2017.5 |
| 主催 | 社会福祉法人中野区社会福祉協議会 | 代表者 | 吉田二三子 |
| 活動日時 | 毎月第3金曜日 10:00~12:00 | 活動場所 | 個人宅(南台 4-64-1) |
| 活動内容 | フラワーアレンジメントや様々な講座など毎回楽しいプログラムを用意しています。プログラムの後にはお茶とお菓子でひといき。 | | |
| 活動PR | 中野の南のフローラ(花畑)へどうぞいらして下さい。皆さんのお越しをお待ちしています！ | | |
| 参加費 | あり(500 円以内) | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 中野社協 南中野地域担当 山田瑠理子 TEL5380-0254 | | |

地域の居場所情報一覧 2019 <<①南中野地域>>

| | | | |
|------|---|------|----------------------------------|
| N024 | まちなかサロン ふれあいサロン南台 | 設立年月 | 2015.7 |
| 主催 | 社会福祉法人中野区社会福祉協議会 | 代表者 | 森京子 |
| 活動日時 | 毎月第2・4土曜日 13:00~16:00 | 活動場所 | 旧喫茶ぶりむら(南台 3-6-17 クリスタルコート88 2階) |
| 活動内容 | お茶やお菓子を囲んで、おしゃべりやゲームを楽しみます。スタッフに介護・医療の専門職がいるので、相談することもできます。 | | |
| 活動PR | みんなでおしゃべりやゲームを楽しみます。健康や介護に関する耳より情報もゲットできます！ | | |
| 参加費 | あり(200円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 中野社協 南中野地域担当 山田瑠理子 TEL5380-0254 | | |

| | | | |
|------|---|------|-------------------|
| N025 | ママカフェ | 設立年月 | 2011.1 |
| 主催 | ママカフェ | 代表者 | 赤津知子 |
| 活動日時 | 月1回(不定期)10:45~11:45 | 活動場所 | みなみ児童館(南台 5-15-3) |
| 活動内容 | 乳幼児親子が対象のサロンです。小さいお子さんを育てるママ同士で、自由におしゃべりや情報交換を楽しむことができます。 | | |
| 活動PR | 予約不要で、ふらっと当日参加していただいてOKです！お気軽にご参加ください。 | | |
| 参加費 | あり(お茶 50円・お菓子 100円以内) | 会費 | なし |
| 参加対象 | 乳幼児親子 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | みなみ児童館 TEL3382-7399 | | |

| | | | |
|------|---|------|-----------------------------|
| N026 | ママと遊ぼう | 設立年月 | 1985頃 |
| 主催 | ママと遊ぼう | 代表者 | 児島伶佳 |
| 活動日時 | 月2回程度(不定期)11:00~12:00(受付10:45~) | 活動場所 | みなみ児童館(南台 5-15-3) |
| 活動内容 | 0~3歳のお子さん、ママで活動しています。自宅ではなかなか出来ないような遊びや制作、季節のイベントなどを行います。 | | |
| 活動PR | ママさん同士の情報交換や交流もできます。和気あいあいと楽しい時間を過ごしましょう！ | | |
| 参加費 | なし | 会費 | あり(入会費 500円以内・入会月によって変わります) |
| 参加対象 | 乳幼児親子 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 中野社協 南中野地域担当 山田瑠理子 TEL5380-0254 | | |

| | | | |
|------|---|------|----------------|
| N027 | 南台夢ひろばサロン | 設立年月 | 2017.10 |
| 主催 | 南台夢ひろばサロン運営協力団体 | 代表者 | 若林榮一 |
| 活動日時 | 毎月第3火曜日 14:00~16:00(7月・8月は15:00~17:00) | 活動場所 | 夢ひろば(南台 3-2-4) |
| 活動内容 | 商店街の真ん中にできた居場所です。お茶やコーヒーとお菓子を囲みながら、和気あいあいと楽しくおしゃべりを楽しみます。 | | |
| 活動PR | 出入りは自由ですので、お買い物やお散歩のついでにちょっと立ち寄って楽しんで行ってください！ | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 若林榮一 TEL3381-5819 | | |

地域の居場所情報一覧 2019 <<①南中野地域>>

| | | | |
|------|--|------|------------------------|
| N028 | 南中野カレーの会 | 設立年月 | 2019.11 |
| 主催 | 南中野カレーの会 | 代表者 | 田中恵美子 |
| 活動日時 | 毎月第2・4火曜日 17:30～19:00 | 活動場所 | 南中野区民活動センター(弥生町 5-5-2) |
| 活動内容 | 手作りのカレーをみんなで交流しながら食べる会です。小さなお子さんから高齢者まで、どなたでも参加可能です。 | | |
| 活動PR | 小さなお子さんから、高齢の方まで誰でも参加できます。みんなで食べるカレーは格別ですよ！ | | |
| 参加費 | あり(中学生以下無料、高校生以上 300 円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 田中恵美子 TEL090-8497-4447 | | |

| | | | |
|------|--|------|------------------------|
| N029 | ミニカフェ | 設立年月 | 2018.6 |
| 主催 | しんやまの家運営協議会 | 代表者 | 松本克二 |
| 活動日時 | 偶数月の最終水曜日 13:00～15:00 | 活動場所 | 高齢者会館しんやまの家(南台 4-25-1) |
| 活動内容 | みんなが集える居場所として、お茶とお菓子を囲みながら楽しくおしゃべりができます。世代や性別を問わず、誰でも参加可能です。 | | |
| 活動PR | いつ来るか、いつ帰るかはご自由ですので、気軽にお越しください！※売り切れ御免です。 | | |
| 参加費 | あり(200 円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 高齢者会館しんやまの家 TEL3229-8175 | | |

| | | | |
|------|--|------|------------------------|
| N030 | ミニサロン | 設立年月 | 2003.1 |
| 主催 | 南中野ボランティアコーナー | 代表者 | 浮ヶ谷せつ子 |
| 活動日時 | 毎月第3木曜日 13:30～15:00 | 活動場所 | 南中野区民活動センター(弥生町 5-5-2) |
| 活動内容 | 毎回1回で完成するような手芸作品の作成を行います。その後はお茶を飲みながらおしゃべりを楽しむことができます。 | | |
| 活動PR | 手芸初心者の方でも歓迎です。作品完成後はお茶を飲みながらおしゃべりも楽しむことができます。 | | |
| 参加費 | あり(200 円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 浮ヶ谷せつ子 TEL3372-1811 | | |

| | | | |
|------|--|------|------------------------|
| N031 | ミニデイサロン | 設立年月 | 2002. |
| 主催 | みなみの井戸端会議 | 代表者 | 中村孝 |
| 活動日時 | 毎月第1火曜日 13:30～15:30 | 活動場所 | 南中野区民活動センター(弥生町 5-5-2) |
| 活動内容 | 写経・朗読・防災・絵画・飾り物等、毎月異なるプログラムを開催します。お茶を飲んだり、おしゃべりを楽しんだりできます。 | | |
| 活動PR | お互いに元気をもらって帰ることのできるような居場所です。地域を忘れないために！ | | |
| 参加費 | あり(200 円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも(ご自分で会場まで来られる方) | 事前申込 | 要(開催 5～6 日前までに) |
| 連絡先 | 中村孝 TEL3383-6046 鈴木満左子(庶務) TEL3372-0339 | | |

地域の居場所情報一覧 2019 <<①南中野地域>>

| | | | |
|-------|--|------|--|
| N032 | 弥生カフェ | 設立年月 | 2016.6 |
| 主催 | 弥生の園居宅介護支援事業所、弥生の園デイサービス、南中野地域包括支援センター | 代表者 | 臼井充栄 |
| 活動日時 | 毎月最終火曜日 14:30～16:00 | 活動場所 | ①Café cocoro(弥生町 4-6-13)②やよいの園(弥生町 3-33-8) |
| 活動内容 | ご本人やご家族、地域の方や専門職が集うアットホームな空間。お茶やお菓子をいただきながら、おしゃべりや情報交換を行います。 | | |
| 活動 PR | 誰もが安心して集えるようにと開催しています。プチ講座もあります。お気軽にお越しください。 | | |
| 参加費 | あり(①お店の飲み物代金②なし) | 会費 | なし |
| 参加対象 | 介護をされている方、または介護に興味のある方 | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 弥生の園居宅介護支援事業所 Tel5358-5730 | | |

| | | | |
|-------|---|------|------------------------|
| N033 | ランチの集い | 設立年月 | 2010.7 |
| 主催 | 南中野ボランティアコーナー | 代表者 | 浮ヶ谷せつ子 |
| 活動日時 | 毎月第 4 木曜日 12:00～13:30 | 活動場所 | 南中野区民活動センター(弥生町 5-5-2) |
| 活動内容 | 一人暮らし男性・高齢者夫婦世帯のみの食事会です。手作りのおいしいお弁当が楽しめます。食後に情報提供も行います。 | | |
| 活動 PR | おいしい手作り弁当と食後の役立つ情報提供の 2 度おいしい会です。お気軽にご参加ください。 | | |
| 参加費 | あり(300 円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | 一人暮らし男性高齢者・高齢者夫婦世帯 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 浮ヶ谷せつ子 Tel3372-1811 | | |

| | | | |
|-------|--|------|------------------------|
| N034 | 輪投げ大会 | 設立年月 | 2013.9 |
| 主催 | 桜栄会(友愛クラブ) | 代表者 | 流石清 |
| 活動日時 | 月 3 回(不定期開催)9:00～12:00/14:00～16:00 | 活動場所 | 南中野区民活動センター(弥生町 5-5-2) |
| 活動内容 | 高齢者の交流の場として輪投げを楽しみます。月に一度は食事会も行います。輪投げも休憩中も笑いの絶えない居場所です。 | | |
| 活動 PR | 力はいりません、運と技で楽しめる輪投げです。どうぞお気軽にご参加ください。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | あり(年会費 1,200 円) |
| 参加対象 | 桜栄会会員 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 褓地加代子 Tel3384-1459 | | |

| | | | |
|-------|--|------|--|
| N035 | | 設立年月 | |
| 主催 | | 代表者 | |
| 活動日時 | | 活動場所 | |
| 活動内容 | | | |
| 活動 PR | | | |
| 参加費 | | 会費 | |
| 参加対象 | | 事前申込 | |
| 連絡先 | | | |


中野区内にある地域の皆さんが気軽に集える居場所やサロンの情報を地域ごとに集めました。おしゃべり、音楽、お食事等を仲間といっしょに楽しめる場所です。
 あなたもお気に入りの場所を見つけて、地域に出かけてみませんか？

お気軽に
お問い合わせください。



《情報収集・問い合わせ先》



社会福祉法人 中野区社会福祉協議会 ほほえみサービス事業
 東京都中野区中野 5-68-7 スマイルなかの 3F 弥生地域担当 齊木綾乃
 電話 03-5380-0753 Fax 03-5380-6027 メール hohoemi@nakanoshakyo.com
 http://www.nakanoshakyo.com ※日曜、祝日、第3月曜日は休み  あります！



【50 音順・敬称略】

| | | | |
|------|---|------|-------------------|
| N01 | あおざり句会 | 設立年月 | 2003.1 |
| 主催 | あおざり句会 | 代表者 | 羽尾悦子 |
| 活動日時 | 原則毎月第4土曜日 10:30~12:00 | 活動場所 | 本一高齢者会館(本町 1-7-6) |
| 活動内容 | 兼題(季語)にそって作句した俳句を、句会で選句する。だれでもできる日本の文芸です。 | | |
| 活動PR | 頭の体操、鉛筆一本で楽しめる。おしゃべりしながら身のまわりのことに気づく。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 羽尾悦子 TEL3374-2798 | | |

| | | | |
|------|--|------|---------------------|
| N02 | いろとりどり茶話会 | 設立年月 | 2016.6 |
| 主催 | いろとりどり運営委員会 | 代表者 | 島田ゆかり |
| 活動日時 | 毎月第2日曜日 10:00~12:00 | 活動場所 | 楽~can(本町 2-5-7-1F) |
| 活動内容 | 発達上で支援を必要とする子どもと家族を対象に、お茶会を行っています。 | | |
| 活動PR | 支援を必要とする子どもの保護者が立ち上げた会として、情報交換や講演会を行っています。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | 発達上で支援を必要とする子どもと保護者 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | まっしろキャンパス(いろとりどり事務局) TEL6753-5566 | | |

| | | | |
|------|--|------|---------------------|
| N03 | うさぎタイム | 設立年月 | 1968 |
| 主催 | 朝日が丘児童館 | 代表者 | — |
| 活動日時 | 毎週水・金曜日 11:00~11:30 | 活動場所 | 朝日が丘児童館(本町 2-32-14) |
| 活動内容 | 体操、手遊び、パネルシアター、季節の行事など親子で楽しめるプログラムを参加者とともに作っていきます。 | | |
| 活動PR | 乳幼児親子を対象とした遊びと交流の場です。実施期間については児童館へお問い合わせください。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | 乳幼児親子 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 朝日が丘児童館 TEL3373-0380 | | |

地域の居場所情報一覧 2019 ≪②弥生地域≫

| | | | |
|-------|--|------|---------------------|
| N04 | うさぎルーム | 設立年月 | 2004 |
| 主催 | 朝日が丘児童館 | 代表者 | — |
| 活動日時 | 毎週火～金曜日 10:00～17:30 毎週土曜日、学校休業日 9:00～16:30 | 活動場所 | 朝日が丘児童館(本町 2-32-14) |
| 活動内容 | 乳幼児親子専用の部屋です。乳幼児親子がゆっくり過ごせます。 | | |
| 活動 PR | 土曜日と学校休業日の 11:00～13:00 は児童館ホールの「乳幼児親子優先タイム」も実施しています。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | 乳幼児親子 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 朝日が丘児童館 TEL3373-0380 | | |

| | | | |
|-------|---|------|-----------------------|
| N05 | おしゃべり会 | 設立年月 | 2016.7 |
| 主催 | 向寿会(友愛クラブ) | 代表者 | 西垣澄子 |
| 活動日時 | 原則毎月 1 回(月曜日)11:00～16:00 | 活動場所 | 弥一向台町町民館(弥生町 1-43-20) |
| 活動内容 | おしゃべりを通じて地域のシニアとの交流・親睦、情報交換、学習及びひきこもり防止 | | |
| 活動 PR | 向寿会会報(毎月発行)に開催日をお知らせします。 | | |
| 参加費 | あり(200 円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | 弥生地域の高齢者 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 西垣澄子 TEL3372-6096 | | |

| | | | |
|-------|---|------|-------------------|
| N06 | おしゃべり処 郷(さと) | 設立年月 | 2018.9 |
| 主催 | 東郷町会のおせつかいおばさん | 代表者 | 大幸真理子 |
| 活動日時 | 毎月第 4 土曜日 13:00～15:30 | 活動場所 | 東郷町会会館(本町 2-14-5) |
| 活動内容 | 地域での孤立を防ぎ交流の輪を広げる。どなたでも大歓迎です。みなでワイワイガヤガヤおしゃべり、地域の輪を広げましょう！！ | | |
| 活動 PR | 参加者のみなさまのリクエストにお応えて、地域の見学会やお食事会なども考えています。 | | |
| 参加費 | あり(100 円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | 男女、子ども、高齢者問わず | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 大幸真理子 TEL080-8718-8302 | | |

| | | | |
|-------|---|------|-------------------|
| N07 | キラキラすぺーす | 設立年月 | 2004 |
| 主催 | 弥生児童館 | 代表者 | — |
| 活動日時 | 毎週火～金曜日 10:00～18:00 土曜日・学校休業日 9:00～17:00 | 活動場所 | 弥生児童館(弥生町 1-14-6) |
| 活動内容 | 乳幼児親子専用の部屋です。 | | |
| 活動 PR | 乳幼児親子専用のすぺーすで、児童館の開館時間中、いつでも利用することができます。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | 乳幼児親子 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 弥生児童館 TEL3372-0841 | | |

地域の居場所情報一覧 2019 ≪②弥生地域≫

| | | | |
|------|---|------|-------------------|
| N08 | げんきっこクラブ | 設立年月 | 1980 |
| 主催 | 弥生児童館 | 代表者 | — |
| 活動日時 | 毎週水・金曜日 11:00～11:30 | 活動場所 | 弥生児童館(弥生町 1-14-6) |
| 活動内容 | 乳幼児親子向けに、体操・手遊び・季節行事などを行っています。 | | |
| 活動PR | 乳幼児親子向けの子育て広場です。体操や手遊びを中心に、季節行事もやっています。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | 乳幼児親子 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 弥生児童館 TEL3372-0841 | | |

| | | | |
|------|--|------|----------------------|
| N09 | コアラの日 | 設立年月 | 2010 |
| 主催 | 学校法人常盤学園 やよいこども園 | 代表者 | 根元由佳 |
| 活動日時 | 毎月 2 回 月曜日 9:45～11:30 | 活動場所 | やよいこども園(弥生町 1-58-14) |
| 活動内容 | 0～2 歳の乳児親子を対象に子育ての不安等を相談し解消できる機会をつくっています。保育者と手遊びやふれあい体操をします。 | | |
| 活動PR | 看護師による身体測定や保健相談、栄養士による食育相談、園長・保育者による子育て相談を実施。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | 乳児親子(先着 20 名程度) | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | やよいこども園 TEL5358-0901 | | |

| | | | |
|------|---|------|-----------|
| N010 | 三匹のおっさん絆cafeすまいる | 設立年月 | 2017.4 |
| 主催 | 地域壮年クラブ | 代表者 | 佐藤和男 |
| 活動日時 | 毎月第 1 日曜日 10:00～17:00 | 活動場所 | 本町 2-35-2 |
| 活動内容 | 地域における人々の交流の場。15:00～の音楽ライブが好評です。 | | |
| 活動PR | コーヒーの味と香りを中心に新たな出会いと絆を深めましょう。お気軽にお立ち寄りください。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 佐藤和男 TEL090-1424-6608 | | |

| | | | |
|------|--|------|-------------------|
| N011 | シルバーマージャン | 設立年月 | 2004.4 |
| 主催 | シルバーマージャン | 代表者 | 近藤信雄 |
| 活動日時 | 毎週日曜日 9:30～16:30 | 活動場所 | 本一高齢者会館(本町 1-7-6) |
| 活動内容 | 健康マージャンを通して親睦を図ります。 | | |
| 活動PR | 1 年間のスコアを競って、優勝者には男女 1 名ずつトロフィーの授与があります。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | あり(年 1,000 円) |
| 参加対象 | 高齢者 | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 近藤信雄 TEL090-7823-1289 | | |

地域の居場所情報一覧 2019 ≪②弥生地域≫

| | | | |
|------|--|------|-------------------|
| N012 | 世代間交流「夢のかけ橋」 | 設立年月 | 1995 |
| 主催 | 夢のかけ橋 | 代表者 | 丸山陽子 |
| 活動日時 | 毎月第2日曜日 13:00～17:00(自由遊び) 毎週水曜日 14:00～16:00(花壇管理) | 活動場所 | 弥生児童館(弥生町 1-14-6) |
| 活動内容 | 世代間交流を通じて青少年の健全な成長を願い、相互学習の輪を広げます。 | | |
| 活動PR | その他、児童・生徒の学習と食事や、警察署・消防署による「安全教室」等も実施しています。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | 乳児～高齢の大人 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 丸山陽子 TEL3372-7856 | | |

| | | | |
|------|---|------|-------------------|
| N013 | そと育プレスクールだいかぞく | 設立年月 | 2013.11 |
| 主催 | 中野宝橋だいかぞく | 代表者 | 能津美紀 |
| 活動日時 | 毎週火・金曜日 9:30～13:30 | 活動場所 | 弥生町 1-2-4 |
| 活動内容 | 近郊の広い公園でのびのび外遊び。外でおもいきり遊ぶとママも子どももニコニコに。 | | |
| 活動PR | 集まった皆が「かぞく」のように、皆で子育てをシェアすることで負担軽減できたら良いです。 | | |
| 参加費 | あり(3,500円/親子、5,000円/預かり) | 会費 | あり(年 5,000円/保険代込) |
| 参加対象 | 乳幼児親子 | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 能津美紀 TEL6300-6782 | | |

| | | | |
|------|---|------|--------------------|
| N014 | 和みます会？ | 設立年月 | 2015.8 |
| 主催 | 楽～can(らく～かん) | 代表者 | 三國紫野 |
| 活動日時 | 毎月第1・3 火曜日 13:00～14:15※祝祭日は除く | 活動場所 | 楽～can(本町 2-5-7-1F) |
| 活動内容 | お茶と談話を通じて交流し、ご近所付き合いの輪を広げます。懐メロを BGM に心穏やかなひと時を過ごしませんか？ | | |
| 活動PR | 皆さんで歌を謳う時間や老化防止のマメ知識等、不定期にいろいろな企画があります。 | | |
| 参加費 | あり(200円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | 高齢者 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 楽～can TEL6304-2118 | | |

| | | | |
|------|---|------|-------------------------|
| N015 | ニコニコクラブ | 設立年月 | 2001.11 |
| 主催 | やよいボランティアコーナー | 代表者 | 前田輝五 |
| 活動日時 | 毎月第2木曜日 13:30～15:00※8月は除く | 活動場所 | 弥生区民活動センター(弥生町 1-58-14) |
| 活動内容 | イスに座ったままでできる、手足頭のストレッチ運動を講師の先生に教えてもらいながら行います。 | | |
| 活動PR | 高齢者を対象に実施し、引きこもりを防止します。運動の後はお茶を飲みながら楽しくおしゃべり。 | | |
| 参加費 | あり(100円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | 弥生地域の高齢者 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 前田輝五 TEL3375-6254 | | |

地域の居場所情報一覧 2019 ≪②弥生地域≫

| | | | |
|------|--|------|------------------------|
| N016 | はしばみ会(囲碁) | 設立年月 | 1998 |
| 主催 | はしばみ会 | 代表者 | 豊田誠一郎 |
| 活動日時 | 月8回 毎週火・木曜日 13:00~17:00 | 活動場所 | 弥生区民活動センター(弥生町1-58-14) |
| 活動内容 | 春夏秋冬の総当たりリーグ戦対局、自由対局をします。季節ごとの懇親会や囲碁旅行も行います。棋力問わず、囲碁愛好者歓迎です。 | | |
| 活動PR | 級位者、有段者が棋力向上をめざして対局を楽しみ、親睦を深めています。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | あり(月200円) |
| 参加対象 | 高齢者 | 事前申込 | 要(見学) |
| 連絡先 | 豊田誠一郎 TEL3374-7506 | | |

| | | | |
|------|--|------|-------------------|
| N017 | 奉仕の日 | 設立年月 | 2008.8 |
| 主催 | やよい会(友愛クラブ) | 代表者 | 秋山和美 |
| 活動日時 | 毎月1日午前6:30~ | 活動場所 | 藤神稲荷神社(弥生町2-19-4) |
| 活動内容 | 毎月1日、藤神稲荷神社(神明氷川神社の出先)の境内の清掃作業に従事する。※猛暑の8月のみ休会 | | |
| 活動PR | 奉仕の日と称して、近所の藤神稲荷神社の境内の清掃をしています。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | あり(年1,200円) |
| 参加対象 | やよい会会員 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 秋山和美 TEL090-4834-1076 | | |

| | | | |
|------|--|------|-------------------------|
| N018 | まちなかサロン談話室アイアイ | 設立年月 | 2003.9 |
| 主催 | 社会福祉法人中野区社会福祉協議会 | 代表者 | 大橋節子 |
| 活動日時 | 毎月第1・3木曜日 13:00~15:30※祝祭日は除く | 活動場所 | 本町3丁目個人宅 RentalSpace102 |
| 活動内容 | 家にとじこもらず気軽におしゃべりできる場所です。スロープ付きで車椅子での参加も可能です。男性参加歓迎します。 | | |
| 活動PR | スタッフの淹れる美味しいお茶を飲みながら自由におしゃべり、情報交換をしましょう。 | | |
| 参加費 | あり(100~200円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 中野社協 弥生地域担当 斉木綾乃 TEL5380-0753 | | |

| | | | |
|------|-----------------------------------|------|-------------------|
| N019 | まちなかサロン和みます会? | 設立年月 | 2015.8 |
| 主催 | 社会福祉法人中野区社会福祉協議会 | 代表者 | 三國紫野 |
| 活動日時 | 毎月第2・4火曜日 13:00~15:00※祝祭日は除く | 活動場所 | 楽~can(本町2-5-7-1F) |
| 活動内容 | お茶と談話を通じて交流し、ご近所付き合いの輪を広げます。 | | |
| 活動PR | 健康麻雀も楽しめます。ご近所付き合いの輪を楽しく和やかに広げます。 | | |
| 参加費 | あり(200円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | 高齢者 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 中野社協 弥生地域担当 斉木綾乃 TEL5380-0753 | | |

地域の居場所情報一覧 2019 ≪②弥生地域≫

| | | | |
|------|---|------|----------|
| N020 | まちなかサロンみっちゃんち | 設立年月 | 2016.5 |
| 主催 | 社会福祉法人中野区社会福祉協議会 | 代表者 | 小田原通子 |
| 活動日時 | 毎月第2月曜日 14:00~16:00 | 活動場所 | 本町1丁目個人宅 |
| 活動内容 | お茶やお菓子を食べて交流したり、楽しくお話をします。 | | |
| 活動PR | シニアが集まり、お茶やお菓子を食べながら、楽しくおしゃべりができるサロンです。 | | |
| 参加費 | あり(200円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | 高齢者 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 中野社協 弥生地域担当 斉木綾乃 TEL5380-0753 | | |

| | | | |
|------|--|------|--|
| N021 | まますぽ | 設立年月 | 2004 |
| 主催 | やよいYY ネット | 代表者 | 長島秀行 |
| 活動日時 | ①毎月第2木曜日 10:00~13:00 ②毎月第4木曜日 10:00~13:00(変更となる可能性あり) | 活動場所 | ①弥生児童館(弥生町1-14-6) ②朝日が丘児童館(本町2-32-14) |
| 活動内容 | ボランティアによる乳幼児の一時預かりを通じて子育て支援を行っています。ママのリフレッシュのために協力します。 | | |
| 活動PR | 子育ての悩みなど、地域ボランティアと交流を図ってみませんか。お気軽にお申込みください。 | | |
| 参加費 | あり(500円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | 弥生地域の乳幼児親子 | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | やよいYY ネット 申込み専用電話 TEL080-8707-0088 | | |

| | | | |
|------|---|------|------------------------|
| N022 | や・ポ・コ食事会 | 設立年月 | 1997 |
| 主催 | やよいボランティアコーナー | 代表者 | 前田輝五 |
| 活動日時 | 7・12・3月の年3回 | 活動場所 | 弥生区民活動センター(弥生町1-58-14) |
| 活動内容 | 七夕、クリスマス、ひなまつりなど、季節に合わせた会食会を年3回、行っています。 | | |
| 活動PR | 地域の方々と交流を図り、行っています。 | | |
| 参加費 | あり(500円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | 弥生地区の70歳以上の高齢者 | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | やよいボランティアコーナー TEL5351-2448 | | |

| | | | |
|------|--|------|------------------------|
| N023 | 弥生健康詩吟サークル | 設立年月 | 2019.7 |
| 主催 | 桜吟会 | 代表者 | 渡部幸男 |
| 活動日時 | 毎月第2・4金曜日 13:30~15:30 | 活動場所 | 弥生区民活動センター(弥生町1-58-14) |
| 活動内容 | 俳句、和歌、近代詩、自由詩、特に万葉集の和歌を吟じています。声帯を鍛えると、健康で長生きできると医学的に言われています。 | | |
| 活動PR | 大きな声でストレス解消。健康詩吟で楽しくサークル活動。楽しい仲間があなたを待っています。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | あり(月1,500円/教材費込) |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 渡部幸男 TEL090-7725-1257 | | |

地域の居場所情報一覧 2019 ≪②弥生地域≫

| | | | |
|-------|--|------|--------------------|
| N024 | 楽～can Mommy'Z(マミーズ)企画 | 設立年月 | 2015.7 |
| 主催 | 楽～can(らく～かん) | 代表者 | 三國紫野 |
| 活動日時 | 不定期(1、2ヶ月に1回) | 活動場所 | 楽～can(本町 2-5-7-1F) |
| 活動内容 | 子育て中ママさん向けイベントをいろいろ企画しています。詳細は HP:rakucan.com にてご確認ください。 | | |
| 活動 PR | フリマ、ストレッチ、編み物等リフレッシュできつつ地域の情報収集にご利用ください。 | | |
| 参加費 | あり(500円～) | 会費 | なし |
| 参加対象 | 子育て世帯 | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 楽～can TEL6304-2118 | | |


中野区内にある地域の皆さんが気軽に集える居場所やサロンの情報を地域ごとに集めました。おしゃべり、音楽、お食事等を仲間といっしょに楽しめる場所です。
 あなたもお気に入りの場所を見つけて、地域に出かけてみませんか？

お気軽に
お問合せください。



<< 情報収集・問い合わせ先 >>



社会福祉法人 中野区社会福祉協議会 経営管理課
 東京都中野区中野 5-68-7 スマイルなかの 4F 鍋横地域担当 龍園華世
 電話 03-5380-0751 Fax 03-5380-0750 メール soumu@nakanoshakyo.com
 http://www.nakanoshakyo.com ※日曜、祝日、第3月曜日は休み  あります！



【50 音順・敬称略】

| | | | |
|------|--|------|---------------------------------|
| N01 | あすなる囲碁同好会 | 設立年月 | 1987.4 |
| 主催 | あすなる囲碁同好会 | 代表者 | 井森正男 |
| 活動日時 | 毎週月～金曜日(土曜日は会員のみ)13:00～17:00(第2水曜、年末年始は除く) | 活動場所 | 鍋横区民活動センター高齢者集会室 (本町 4-44-3) |
| 活動内容 | 高齢者が囲碁を通じて触れ合い、協力し合い、技量の向上と親睦を図る。 | | |
| 活動PR | 頭と指を使って脳細胞を活性化、絆を広げる囲碁の会。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | あり(年 1,200 円) |
| 参加対象 | 60 歳以上の方 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 井森正男 TEL3384-1816 | | |

| | | | |
|------|--|------|---------------------------|
| N02 | アロマストレッチ | 設立年月 | 2018.4 |
| 主催 | アロマストレッチ | 代表者 | 森聖子 |
| 活動日時 | 月 3 回程(火曜日)10:00～11:00 | 活動場所 | 鍋横区民活動センター(本町 5-47-13) |
| 活動内容 | 健康運動指導士がゆったり進めます。座った姿勢、寝た姿勢が中心で、きつい運動はありません。動きやすい服装でお越しください。 | | |
| 活動PR | アロマの香りの中で健康づくりストレッチ。運動不足の方も、楽しく体を動かしましょう！ | | |
| 参加費 | あり(1 回 500 円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | 20 歳以上の方 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 森聖子 メール mail@aroma-metsa.jp *詳しくは https://aroma-metsa.jp をご覧ください。 | | |

| | | | |
|------|----------------------------------|------|---------------------------------|
| N03 | いきいき健康体操 | 設立年月 | — |
| 主催 | 鍋横区民活動センター運営委員会 | 代表者 | — |
| 活動日時 | 毎月第 1・3 木曜日 13:30～14:30 | 活動場所 | 鍋横区民活動センター高齢者集会室 (本町 4-44-3) |
| 活動内容 | イスに座ったままできる体操を行い、シニアの健康維持を目指します。 | | |
| 活動PR | 軽いストレッチと体操で筋肉を鍛えて、いつまでも健康で！ | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | 65 歳以上の方 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 鍋横区民活動センター運営委員会 TEL3383-2733 | | |

地域の居場所情報一覧 2019 <<③鍋横地域>>

| | | | |
|------|--|------|-----------------------|
| N04 | いつでもおいデイ | 設立年月 | 2001 |
| 主催 | オアシスなべよこ | 代表者 | 山崎由紀子 |
| 活動日時 | 毎月第2・4火曜日 10:00~15:00 | 活動場所 | 鍋横区民活動センター(本町5-47-13) |
| 活動内容 | 乳幼児親子を対象にお母さんたちのネットワークづくりを支援しています。 | | |
| 活動PR | 屋根のある公園のイメージで広い畳の部屋でくつろぎながら、子育ての情報交換が出来ます。 | | |
| 参加費 | あり(100円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | 乳幼児親子 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | オアシスなべよこ TEL3383-2731 | | |

| | | | |
|------|--|------|-----------------------|
| N05 | ウェルカーサ新中野 子育て支援施設 | 設立年月 | 2012.10 |
| 主催 | 一般財団法人首都圏不燃建築公社 | 代表者 | — |
| 活動日時 | 平日 10:00~15:00(土・日・祝日・年末年始・GW・その他臨時休業あり) | 活動場所 | ウェルカーサ新中野1階(本町4-36-5) |
| 活動内容 | 妊婦さんや乳幼児の子育て中のお母さんたちの交流の場です。 | | |
| 活動PR | 妊婦さんや乳幼児とママが自由にくつろぎながら、お友達や先輩ママと交流してみませんか。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | 妊娠中の方、乳幼児とお母さん | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 一般財団法人首都圏不燃建築公社 担当:山口 TEL3436-2889 | | |

| | | | |
|------|-----------------------------------|------|-----------------------|
| N06 | 歌のカフェテリア | 設立年月 | 2013.4 |
| 主催 | 鍋横区民活動センター運営委員会 | 代表者 | — |
| 活動日時 | 年6回(奇数月の第3水曜日※2019年度) 14:00~15:30 | 活動場所 | 鍋横区民活動センター(本町5-47-13) |
| 活動内容 | 毎回講師を招き、季節の歌や唱歌を歌います。 | | |
| 活動PR | 懐かしい歌や季節の歌をみんなで一緒に歌いましょう! | | |
| 参加費 | あり(100円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 鍋横区民活動センター運営委員会 TEL3383-2733 | | |

| | | | |
|------|--|------|------------------|
| N07 | おはなし会 | 設立年月 | 1992 |
| 主催 | 鍋横朗読の会やまびこ | 代表者 | — |
| 活動日時 | 毎月第3木曜日 15:15~15:45(8月休み) | 活動場所 | 宮の台児童館(本町4-8-16) |
| 活動内容 | 小学生低学年対象の読み聞かせをしています。視覚障害の方へ地域ニュースの音訳もしています。 | | |
| 活動PR | 朗読活動を通して、地域の方々へと心と心のつながりを強めていきたいと思ひます。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | あり(月1,000円) |
| 参加対象 | 小学校低学年 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 中野社協 鍋横地域担当 龍園華世 TEL5380-0751 | | |

地域の居場所情報一覧 2019 <<③鍋横地域>>

| | | | |
|------|---|------|----------------------|
| N08 | 親子フリースペース | 設立年月 | 2006.1 |
| 主催 | マスカットエンジェル | 代表者 | — |
| 活動日時 | 毎週火曜・金曜 11:00～16:30(春、夏、冬休みあり)＊ブログ「マスカットエンジェル」で検索 | 活動場所 | 新中野キリスト教会(本町 6-37-7) |
| 活動内容 | ママとお子さんののんびり過ごせる場所です。子育てに関する本の貸し出し、子供服のリサイクルもあります。 | | |
| 活動PR | 公園の帰り道やお散歩の途中にちょっと寄ってひと休み。お弁当、お茶を楽しむスペースあります。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | 乳幼児親子 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | マスカットエンジェル TEL3381-6443(火曜・金曜のみ)＊詳しくは https://ameblo.jp/muscutangel/ | | |

| | | | |
|------|--------------------------------------|------|-----------------------------|
| N09 | カラオケ教室 | 設立年月 | — |
| 主催 | 公益社団法人中野区シルバー人材センター(中野区委託事業) | 代表者 | — |
| 活動日時 | 毎週火曜日 13:30～15:00(祝日、年末年始は除く) | 活動場所 | 鍋横区民活動センター高齢者集会室(本町 4-44-3) |
| 活動内容 | 歌謡曲や演歌などを歌う、地域住民の交流の場です。 | | |
| 活動PR | 流行りの演歌や若い人の歌を皆で歌い、楽しいひと時を一緒に過ごしましょう。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | 区内在住 60 歳以上の方 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 鍋横区民活動センター高齢者集会室 TEL3384-5678 | | |

| | | | |
|------|---|------|------------------------|
| N010 | 高齢者ミニデイ | 設立年月 | 2000 |
| 主催 | オアシスなべよこ | 代表者 | 山崎由紀子 |
| 活動日時 | 毎月第 3 木曜日 10:00～12:00 | 活動場所 | 鍋横区民活動センター(本町 5-47-13) |
| 活動内容 | 高齢者を対象に月 1 回集まり、地域の仲間と楽しいひと時を過ごし、おいしい昼食を頂いています。 | | |
| 活動PR | 季節を感じながら、毎月企画をしています。秋は運動会、冬はクリスマス会など♪ | | |
| 参加費 | あり(300 円) | 会費 | あり(年 1,200 円) |
| 参加対象 | 高齢者 | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | オアシスなべよこ TEL3383-2731 | | |

| | | | |
|------|---|------|-------------------------|
| N011 | シニア合唱 翼の会 | 設立年月 | 2010.6 |
| 主催 | シニア合唱 翼の会 | 代表者 | 田中良一 |
| 活動日時 | 毎月第 2・4 金曜日 13:30～15:00 | 活動場所 | 中部すこやか福祉センター(中央 3-19-1) |
| 活動内容 | 目標は、中野区のコーラス団体発表会出場！福祉施設等でのボランティア活動にも参加しています。 | | |
| 活動PR | 福祉施設でのボランティア活動等、コーラスを通じて、メンバーとの親睦を深めています。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | あり(月 1,000 円) |
| 参加対象 | コーラスに興味のある方 | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 田中良一 TEL3381-8244 | | |

地域の居場所情報一覧 2019 ≪③鍋横地域≫

| | | | |
|-------|---|------|------------------------------------|
| N012 | 杉山公園ラジオ体操会 | 設立年月 | 1984.8 |
| 主催 | 杉山公園ラジオ体操会 | 代表者 | 一ノ倉太郎ほか指導員 9 名 |
| 活動日時 | 毎朝 6:25~6:45(1月2日~5日除く) | 活動場所 | 杉山公園(本町 6-15) |
| 活動内容 | 健康の維持向上を図る。ラジオ放送に合わせラジオ体操第 1、2 とみんなの体操及び地域の体操を行う。 | | |
| 活動 PR | 昭和59年に発足し、平成27年8月で30周年を迎えました。誰でもいつでも参加できます。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし(ラジオの電池の交換等の為、必要な時に協賛金を有志から集めます) |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 中野社協 鍋横地域担当 龍園華世 TEL5380-0751 | | |

| | | | |
|-------|--|------|---------------------------------|
| N013 | すてきな手芸 | 設立年月 | 2014.4 |
| 主催 | 鍋横区民活動センター運営委員会 | 代表者 | — |
| 活動日時 | 毎月第 2 木曜日 13:30~15:00 | 活動場所 | 鍋横区民活動センター高齢者集会室 (本町 4-44-3) |
| 活動内容 | 毎月、1 時間程度で出来る手芸作品を作り、完成後はお茶会をします。 | | |
| 活動 PR | 指先を動かして、楽しみながら、おしゃべりしながら、オリジナル手芸作品を作りましょう。 | | |
| 参加費 | あり(100 円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | 65 歳以上の方 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 鍋横区民活動センター運営委員会 TEL3383-2733 | | |

| | | | |
|-------|--|------|------------------------|
| N014 | なべカフェ | 設立年月 | 2015.7 |
| 主催 | なべカフェ | 代表者 | 川井陽子 |
| 活動日時 | 毎週水曜日 11:00~15:00 第 5 水曜はイベントあり | 活動場所 | 鍋横区民活動センター(本町 5-47-13) |
| 活動内容 | コーヒー、お抹茶、お菓子などの提供。第4週はランチ提供。第5週は楽しいイベント開催。 | | |
| 活動 PR | おいしいコーヒーを飲みながら、気軽に集える地域の居場所。地域の情報も発信します! | | |
| 参加費 | あり(100~500 円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要(但し、ランチは要予約) |
| 連絡先 | 鍋横区民活動センター運営委員会 TEL3383-2733 | | |

| | | | |
|-------|---|------|--------------------------|
| N015 | なべよこクラブ(友愛クラブ) | 設立年月 | 2000.10 |
| 主催 | なべよこクラブ(友愛クラブ) | 代表者 | 武内聖文 |
| 活動日時 | 定例会第 4 月曜日 10:00~12:00、その他サークル活動は別日程 | 活動場所 | 主に鍋横区民活動センター(本町 5-47-13) |
| 活動内容 | 地域の高齢者の親睦と交流を目的にいろいろなサークルに参加して楽しんで頂いています。 | | |
| 活動 PR | 輪投げ、カラオケ、民謡、なべよこ歩こう会、使用済切手の整理など各種サークル活動が盛んです。 | | |
| 参加費 | あり(サークルにより異なる) | 会費 | あり(年 1,000 円) |
| 参加対象 | 会員(60 歳以上の方) | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 武内聖文 TEL3383-8593 | | |

地域の居場所情報一覧 2019 ≪③鍋横地域≫

| | | | |
|------|--|------|-----------------------|
| N016 | なべよこ国際カフェ | 設立年月 | 2015.2 |
| 主催 | 中野区国際交流協会 | 代表者 | — |
| 活動日時 | 年6回程度 | 活動場所 | 鍋横区民活動センター(本町5-47-13) |
| 活動内容 | 地域に住む外国人、日本人が気軽に立ち寄り日本語でおしゃべりをして交流を深める場です。 | | |
| 活動PR | あなたの近くに外国の方はいませんか。どうぞ誘って一緒に参加ください。お待ちしております。 | | |
| 参加費 | あり(100~200円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要(イベントの時は要) |
| 連絡先 | 中野区国際交流協会 TEL5342-9169 | | |

| | | | |
|------|---|------|-----------------------|
| N017 | 鍋横ふきのとう「ふれあい昼食会」 | 設立年月 | 1988 |
| 主催 | 福祉を支える鍋横ふきのとう | 代表者 | 滑川静子 |
| 活動日時 | 年4回 | 活動場所 | 鍋横区民活動センター(本町5-47-13) |
| 活動内容 | 地域の高齢者を対象とした食事会を開催しています。 | | |
| 活動PR | お互いに助け合い住みよい地域を目指しています。手作りのお食事を用意し、お待ちしております。 | | |
| 参加費 | あり(500円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | 高齢者 | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 滑川静子 TEL090-5324-5722 | | |

| | | | |
|------|--|------|--------------------|
| N018 | 鍋横みんなの食堂 | 設立年月 | 2019.10 |
| 主催 | 一般社団法人ブルーウェーブ | 代表者 | 青波敦子 |
| 活動日時 | 毎月第2土曜(第1部 11:30~12:30、第2部 13:00~14:00) | 活動場所 | 酒・肴おひとり処(本町4-37-7) |
| 活動内容 | 地域の一人暮らしの高齢者や子どもが温かい食事を一緒に食べながら、自然と交流が生まれるような食堂にしたい。 | | |
| 活動PR | みんなでカレーを食べて楽しく話をしよう。 | | |
| 参加費 | あり(大人300円、中学生以下無料) | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 中野社協 鍋横地域担当 龍園華世 TEL5380-0751 | | |

| | | | |
|------|--|------|-------------------------|
| N019 | 西町万作会(友愛クラブ) | 設立年月 | 1965 |
| 主催 | 西町万作会(友愛クラブ) | 代表者 | 野呂健三郎 |
| 活動日時 | サークルにより活動日は異なる | 活動場所 | 主に鍋横区民活動センター(本町5-47-13) |
| 活動内容 | 地域住民の親睦と交流を目的にさまざまなサークル活動をしています。 | | |
| 活動PR | 輪投げ、カラオケ、ゲートボール、グランドゴルフなどサークル活動に参加しませんか。 | | |
| 参加費 | あり(サークルにより異なる) | 会費 | あり(年1,500円) |
| 参加対象 | 会員(60歳以上の方) | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 野呂健三郎 TEL3384-1366 | | |

地域の居場所情報一覧 2019 ≪③鍋横地域≫

| | | | |
|------|---|------|----------------------|
| N020 | フェルトの会 | 設立年月 | 2006.1 |
| 主催 | マスカットエンジェル | 代表者 | — |
| 活動日時 | 月1回火曜日 11:30～15:00 * ブログ「マスカットエンジェル」で検索 | 活動場所 | 新中野キリスト教会(本町 6-37-7) |
| 活動内容 | 手作り作品を通じ、世代を超えた交流を深めています。他にもカード作りなどする事もあります。 | | |
| 活動PR | お好きな時間帯(2時間程)に参加ください。初心者でも素敵な作品を作ることができます。 | | |
| 参加費 | あり(材料費のみ 500 円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | マスカットエンジェル TEL3381-6443(火曜・金曜のみ) * 詳しくは https://ameblo.jp/muscutangel/ | | |

| | | | |
|------|--|------|----------------|
| N021 | フラワーアレンジメント 杉田教室 | 設立年月 | 2016.5 |
| 主催 | フラワーアレンジメント 杉田教室 | 代表者 | 杉田淳子 |
| 活動日時 | 毎月第2土曜日 14:00～16:00 | 活動場所 | 本町 4 丁目個人宅 |
| 活動内容 | 講師は地域の花屋さん。フラワーアレンジメントを通じて、地域での交流をしています。 | | |
| 活動PR | お花の好きな方や初心者でも歓迎です！季節の花々に心癒され、楽しいお話のできる会です。 | | |
| 参加費 | あり(花代として 1,500 円) | 会費 | あり(初回のみ 500 円) |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 要(初回のみ) |
| 連絡先 | 中野社協 鍋横地域担当 龍園華世 TEL5380-0751 | | |

| | | | |
|------|---|------|---------------------|
| N022 | 本五ふれあい公園ラジオ体操とウォーキング会 | 設立年月 | 2016.4 |
| 主催 | 千代田町会 | 代表者 | 石原保雄 |
| 活動日時 | 通年(ラジオ体操 6:30～、ウォーキング前後自由)雨天中止 | 活動場所 | 本五ふれあい公園(本町 5-27-7) |
| 活動内容 | 体力、健康維持の為。ラジオ体操第 1、2 とみんなの体操、一周 400 メートルのウォーキング | | |
| 活動PR | いつでもだれでも各自に合ったラジオ体操、ウォーキングを通じ、地域交流をしています。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 石原保雄 TEL3384-0582 | | |

| | | | |
|------|---|------|---------------------------|
| N023 | 本六長寿会(友愛クラブ) | 設立年月 | 1982.11 |
| 主催 | 本町通六丁目町会 | 代表者 | 佐藤富代 |
| 活動日時 | 年 5 回親睦会 11:00～15:00(1 月、9 月は除く) | 活動場所 | 主に 鍋横区民活動センター(本町 5-47-13) |
| 活動内容 | 町内地域の 60 歳以上の方で希望があれば加入できます。 | | |
| 活動PR | 親睦会では、研修(時事問題など)とお楽しみ企画を用意。誕生月の方へは、お祝い品を送ります。 | | |
| 参加費 | あり(昼食代 500 円) | 会費 | あり(年 1,000 円) |
| 参加対象 | 会員(60 歳以上、女性の方) | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 佐藤富代 TEL090-3476-7344 | | |

地域の居場所情報一覧 2019 ≪③鍋横地域≫

| | | | |
|------|---|------|------------|
| N024 | まちなかサロンおやすみ処宮里 | 設立年月 | 2010.9 |
| 主催 | 社会福祉法人中野区社会福祉協議会 | 代表者 | 杉田淳子、杉田ゆきゑ |
| 活動日時 | 毎週水曜日 13:00～17:00(第5水曜、祝日は除く) | 活動場所 | 本町4丁目個人宅 |
| 活動内容 | おしゃべりを楽しむ地域住民の交流の場です。時事問題から、福祉に関する情報交換など話題満載です。 | | |
| 活動PR | 住宅街にポツと湧いたようなサロンです。ここで出会える楽しいひと時を過ごしませんか。 | | |
| 参加費 | あり(200円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 要(初回のみ) |
| 連絡先 | 中野社協 鍋横地域担当 龍園華世 Tel5380-0751 | | |

| | | | |
|------|---|------|----------|
| N025 | まちなかサロンさくら | 設立年月 | 2014.8 |
| 主催 | 社会福祉法人中野区社会福祉協議会 | 代表者 | 櫻井節子 |
| 活動日時 | 毎月第3木曜日 10:00～12:00 | 活動場所 | 本町6丁目個人宅 |
| 活動内容 | おしゃべりを楽しむ地域住民の交流の場です。 | | |
| 活動PR | おいしいお茶とお菓子を用意してお待ちしています。どうぞ癒しの空間へお越しください。 | | |
| 参加費 | あり(200円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | 高齢者 | 事前申込 | 要(初回のみ) |
| 連絡先 | 中野社協 鍋横地域担当 龍園華世 Tel5380-0751 | | |

| | | | |
|------|------------------------------------|------|-----------------------|
| N026 | 木馬会 | 設立年月 | 1991 |
| 主催 | 木馬会 | 代表者 | 本間由美子 |
| 活動日時 | 月4回木曜日 10:00～11:30 | 活動場所 | 鍋横区民活動センター(本町5-47-13) |
| 活動内容 | ストレッチ体操、筋力アップなど日常生活の中に活かせる健康体操。 | | |
| 活動PR | 超高齢化社会を生き生きと元気で過ごせるように、一緒に参加しませんか。 | | |
| 参加費 | あり(1,500円入会時のみ) | 会費 | あり(2ヶ月3,000円) |
| 参加対象 | 概ね60歳以上 | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 中野社協 鍋横地域担当 龍園華世 Tel5380-0751 | | |

| | | | |
|------|---|------|-----------------------|
| N027 | リミックサークル HUG | 設立年月 | 2016.9 |
| 主催 | リミックサークル HUG | 代表者 | 佐々木友貴 |
| 活動日時 | 月2回平日午前 | 活動場所 | 鍋横区民活動センター(本町5-47-13) |
| 活動内容 | 0～1歳児とママ・パパによるベビーリミックサークル。音楽を通じ、子どもの心と体をのびやかに育てます。 | | |
| 活動PR | 音楽と子どもの笑顔で癒されるリミック。皆で育ちを喜び、子ども達の成長を見守ります。 | | |
| 参加費 | あり(1回1,000円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | 0～1歳の未就園児と保護者 | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 佐々木友貴 Tel080-4193-0524 *詳しくは https://ameblo.jp/extraordinaire-pocha をご覧ください。 | | |


中野区内にある地域の皆さんが気軽に集える居場所やサロンの情報を地域ごとに集めました。おしゃべり、音楽、お食事等を仲間といっしょに楽しめる場所です。あなたもお気に入りの場所を見つけて、地域に出かけてみませんか？

お気軽に
お問合せください。



<< 情報収集・問い合わせ先 >>



社会福祉法人 中野区社会福祉協議会 ほほえみサービス
 東京都中野区中野 5-68-7 スマイルなかの 3F 東部地域担当 出竹美奈
 電話 03-5380-0753 Fax 03-5380-6027 メール hohoemi@nakanoshakyo.com
 http://www.nakanoshakyo.com ※日曜、祝日、第3月曜日は休み  あります！



【50 音順・敬称略】

| | | | |
|------|---|------|---------------------|
| N01 | 囲碁将棋麻雀同好会 | 設立年月 | 2009.4 |
| 主催 | 囲碁将棋麻雀同好会 | 代表者 | 上野茂春 |
| 活動日時 | 毎日：日・月・祝日 13:00～17:00、火～土曜日 9:00～17:00 | 活動場所 | 城山ふれあいの家(中野 1-20-4) |
| 活動内容 | 囲碁・将棋・健康麻雀を研究して楽しむ会です。初心者の方には一からお教えします。 | | |
| 活動PR | 男女問わず、お一人でも参加できます。(麻雀台は最大 6 卓出せます) | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | 60 歳以上の高齢者 | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 中野社協 東部地域担当 出竹美奈 TEL5380-0753 | | |

| | | | |
|------|--|------|--------------------|
| N02 | おしゃべり会 | 設立年月 | 2005.4 |
| 主催 | 宮二町会の有志 | 代表者 | 森本興司 |
| 活動日時 | 不定期(3 か月に 1 回くらい)18:00～20:00 | 活動場所 | 宮二町会集会所(中野 1-3-14) |
| 活動内容 | 講師を招いた勉強会の後、お弁当を一緒に食べながら交流します。 | | |
| 活動PR | 4 月はお花見会、10 月はお月見会、1 月は新年会を定例で行っています。その他、不定期に開催。 | | |
| 参加費 | あり(1,500 円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 森本興司 TEL3363-0071 | | |

| | | | |
|------|--------------------------------|------|---|
| N03 | オレンジカフェ土屋 認知症・介護まちかど相談室 | 設立年月 | 2014.6 |
| 主催 | デイサービス土屋中野坂上 | 代表者 | 今喜子 |
| 活動日時 | 毎月第 1 日曜日 13:30～15:00 | 活動場所 | ユースタイルラボラトリー(株)(中央 1-35-6 レッチフィールド中野坂上 3 階) |
| 活動内容 | 健康体操も好評です。無料マッサージも行っています。 | | |
| 活動PR | お茶を飲みながら介護や認知症のことなど相談できます | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | 認知症のある方、家族介護者、地域の方 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 今喜子 TEL6310-7308 | | |

地域の居場所情報一覧 2019 ≪④東部地域≫

| | | | |
|------|--|------|-----------------------|
| N04 | オレンジカフェ モモガルテン | 設立年月 | 2019.1 |
| 主催 | カフェ モモガルテン | 代表者 | 嘉山隆司 |
| 活動日時 | 毎月第2火曜日 14:00~16:00 | 活動場所 | カフェ モモガルテン(中央 2-57-7) |
| 活動内容 | コーヒーやお茶(デザート付き)を飲みながら楽しく語り合い、介護や医療、困りごとなどアドバイスを受けられる場です。 | | |
| 活動PR | 普段はカフェとして営業している築70年のカフェです。お散歩がてらお気軽にお出かけください。 | | |
| 参加費 | あり(300円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | カフェモモガルテン Tel5386-6338 | | |

| | | | |
|------|--|------|---------------------|
| N05 | 喫茶さくらんぼ | 設立年月 | 2018.4 |
| 主催 | さくら館運営協議会 | 代表者 | 弦間道夫 阿坂洋子 |
| 活動日時 | 毎月第3木曜日 10:30~12:30 | 活動場所 | 城山ふれあいの家(中野 1-20-4) |
| 活動内容 | 地域住民のふれあい・語らいの場です。飲み物(コーヒー等)、お菓子を提供します。 | | |
| 活動PR | お菓子は地域の福祉作業所で作っています。偶数月はママ友仲間の軽音楽コンサートもあります。 | | |
| 参加費 | あり(150円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 中野社協 東部地域担当 出竹美奈 Tel5380-0753 | | |

| | | | |
|------|--|------|---------------------|
| N06 | 紅梅会 | 設立年月 | 2015.4 |
| 主催 | 紅梅会(友愛クラブ) | 代表者 | 三宅恒太郎 |
| 活動日時 | ①毎月第4金曜日 13:30~15:00(変更あり) ②毎月第1水曜日 14:00~16:00(変更あり) | 活動場所 | 宮園高齢者会館(中央 2-18-21) |
| 活動内容 | ①童謡や唱歌をみんなで一緒に歌います。②輪投げの会(競技輪投げを楽しんでいます)は、大会出場を目指しています。 | | |
| 活動PR | ①歌のお好きな方、どなたでもご参加いただけます。②輪投げは初心者大歓迎です! | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | 60歳以上の方 | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 三宅恒太郎 Tel3363-5710 | | |

| | | | |
|------|--|------|---------------------|
| N07 | コーヒーサロン Cafe花みずき | 設立年月 | 2010.4 |
| 主催 | コーヒーサロン実行委員会 | 代表者 | 梅沢多佳子 |
| 活動日時 | 毎週水曜日 11:00~15:00 | 活動場所 | 宮園高齢者会館(中央 2-18-21) |
| 活動内容 | コーヒーとプチクッキーをいただきながら、ゆっくりおしゃべりができます。 | | |
| 活動PR | どなたでもお立ち寄りください。薫り高い淹れたてのコーヒーが好評です。 | | |
| 参加費 | あり(100円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 宮園高齢者会館 Tel3365-0318(問い合わせは毎週水曜日開催時間中のみ) | | |

地域の居場所情報一覧 2019 ≪④東部地域≫

| | | | |
|------|---|------|-----------------|
| N08 | こども図書室ねこのて | 設立年月 | 2017.9 |
| 主催 | 一般社団法人ねこのて | 代表者 | 戸田由美子 |
| 活動日時 | 毎週月～金曜日 ①14:00～18:00 ②17:00～20:00 | 活動場所 | わかば荘(中央 2-57-6) |
| 活動内容 | ①図書室(図書室の本が読めます)②勉強室 | | |
| 活動PR | ①図書室には絵本から小学校高学年まで各分野の本があります。②落ち着いて勉強が出来ます。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 戸田由美子 TEL6279-2320 | | |

| | | | |
|------|--|------|-------------------------------|
| N09 | 寿親和会(友愛クラブ) | 設立年月 | 1963.4 |
| 主催 | 寿親和会(友愛クラブ) | 代表者 | 伊井数子 |
| 活動日時 | 月 2 回火曜日 13:00～15:30 | 活動場所 | 中野本三西町会・白玉稻荷神社社務所(中央 3-23-15) |
| 活動内容 | 昔懐かしい演歌・唱歌・童謡を歌います。お茶とおしゃべりで交流して楽しく過ごします。 | | |
| 活動PR | 昔懐かしい演歌・唱歌・童謡を、みんなで繰り返し練習するので、自然と歌えるようになります。 | | |
| 参加費 | あり(月 100 円) | 会費 | あり(年会費 1,200 円) |
| 参加対象 | 寿親和会に加入している方 | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 伊井数子 TEL3373-1638 | | |

| | | | |
|------|--|------|---|
| N010 | 小淀あづま会(友愛クラブ) | 設立年月 | 2010.5 |
| 主催 | 小淀あづま会(友愛クラブ) | 代表者 | 早川一雄 |
| 活動日時 | 毎月 ①第 2・4 水曜日 10:00～②1・3 水曜日 13:30～③第 2・4 木曜日 15:00～④第 1 木曜日 13:00～、第 3 木曜日 13:30～⑤第 1・3 金曜日 13:00～⑥第 1・3 金 13:30～ | 活動場所 | 宮園高齢者会館(中央 2-18-21)※④のみ小淀ホーム(中央 1-18-3) |
| 活動内容 | ①太極拳 ②麻雀(年 1 回麻雀合宿) ③スポーツ吹き矢④コーラスボランティア⑤集いの会⑥輪投げ | | |
| 活動PR | 男性の方の参加も大歓迎です。スポーツ吹き矢は、手製の矢を作り、的に当て楽しめます。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | あり(年会費 1,200 円) |
| 参加対象 | 原則小淀東町会加入の 60 歳以上の方 | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 早川一雄 TEL3369-7565 | | |

| | | | |
|------|---|------|------------------|
| N011 | 小淀ホーム スマイルランチ | 設立年月 | 2016.4 |
| 主催 | 社会福祉法人中野区福祉サービス事業団 | 代表者 | 小淀ホーム施設長 川島雅明 |
| 活動日時 | 毎月第 4 日曜日 11:30～13:00 | 活動場所 | 小淀ホーム(中央 1-18-3) |
| 活動内容 | ①食事会(美味しいと好評)②ミニ講座(食を中心に、10 分程度の講座)交流・情報交換の場です。 | | |
| 活動PR | 栄養士と調理員がメニューを工夫し心をこめて作っています。 | | |
| 参加費 | あり(500 円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 小淀ホーム TEL3366-6511 | | |

地域の居場所情報一覧 2019 ≪④東部地域≫

| | | | |
|------|---|------|------------------|
| N012 | 小淀ホーム スマイル cafe | 設立年月 | 2016.4 |
| 主催 | 社会福祉法人中野区福祉サービス事業団 | 代表者 | 小淀ホーム施設長 川島雅明 |
| 活動日時 | 毎週火曜日 10:00~12:00 | 活動場所 | 小淀ホーム(中央 1-18-3) |
| 活動内容 | コーヒーやお茶をのみながら認知症について語り合い、悩み相談やアドバイスを受けられる場です。 | | |
| 活動PR | 認知症の事だけでなく、自分史や地域の出来事など、ざっくばらんに楽しく語り合っています。 | | |
| 参加費 | あり(100円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 小淀ホーム TEL3366-6511 | | |

| | | | |
|------|---|------|------------------------|
| N013 | こんにちわ cafe の会 | 設立年月 | 2016.3 |
| 主催 | こんにちわ cafe の会運営委員会 | 代表者 | 杉浦祥子 |
| 活動日時 | 毎月第3水曜日 14:00~(交流会は不定期で実施。事前通知あり) | 活動場所 | 東部区民活動センター(中央 2-18-21) |
| 活動内容 | 留学生、海外出身者と気軽におしゃべりしながら日本語の話す力を高め国際交流を深めます。日常生活上の困りごとでも話せる場です。 | | |
| 活動PR | お互いの国の習慣、文化、風土、伝統などを理解しあえるよう気軽におしゃべりしましょう。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | あり(月 500円) |
| 参加対象 | 海外出身者、留学生、交流したい方どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 中野社協 東部地域担当 出竹美奈 TEL5380-0753 | | |

| | | | |
|------|---|------|-------------------|
| N014 | サロンひまわり | 設立年月 | 2015.11 |
| 主催 | 東一東町会 | 代表者 | 久保田郁美 |
| 活動日時 | 毎月第2日曜日 13:00~15:00 | 活動場所 | 東中野会館(東中野 1-38-7) |
| 活動内容 | おしゃべりをしたり歌をうたったりのんびり過ごします。健康体操やカードゲームも行っています。 | | |
| 活動PR | ここに来れば、おしゃべりできて楽しく過ごせます。元気になれるサロンです。 | | |
| 参加費 | あり(100円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | 東一東町会の70歳以上の高齢者 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 久保田郁美 TEL3361-7357 | | |

| | | | |
|------|--|------|---------------------|
| N015 | 城山みんなの食堂 | 設立年月 | 2017.5 |
| 主催 | 城山みんなの食堂 | 代表者 | 赤澤麻紀 |
| 活動日時 | 月1回火曜日 17:00~19:00 | 活動場所 | 城山ふれあいの家(中野 1-20-4) |
| 活動内容 | 食事を通じて、子どもから高齢者まで様々な方が交流できるような場を提供しています。 | | |
| 活動PR | 1人分の食事を用意するのも面倒で…という方、手作りの食事を食べに来てください。 | | |
| 参加費 | あり(大人 300円、子ども 100円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 赤澤麻紀 TEL090-2935-4263 | | |

地域の居場所情報一覧 2019 ≪④東部地域≫

| | | | |
|------|---|------|--------------------|
| N016 | 新さくら会 | 設立年月 | 1996.4 |
| 主催 | 新さくら会 | 代表者 | 白根洋子 |
| 活動日時 | 毎月第1・3木曜日 10:00~11:30 | 活動場所 | 城山ふれあいの家(中野1-20-4) |
| 活動内容 | 体操をしてウォーミングアップした後にピアノ伴奏に合わせて日本抒情歌・唱歌・青春のポップスを楽しく歌います。 | | |
| 活動PR | 声を出し元気になります。誕生月は歌でお祝いします。音楽を通じ地域で仲間が出来ます。 | | |
| 参加費 | あり(500円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 白根洋子 TEL3361-0497 | | |

| | | | |
|------|--|------|-----------------|
| N017 | 東部長寿会(友愛クラブ) | 設立年月 | 1981.11 |
| 主催 | 東部長寿会(友愛クラブ) | 代表者 | 双木数恵 |
| 活動日時 | 毎月①第1・3月曜日②第2・4金曜日③第1・3日曜日(いずれも13:30~) | 活動場所 | 本二会館(中央2-5-26)他 |
| 活動内容 | ①踊り教室 ②歌謡・童謡教室 ③同好会(民謡・フラダンス・盆踊り) | | |
| 活動PR | 日本舞踊は本格的です。(藤間流講師)歌を歌いおしゃべりしお茶を飲んでみなさんお元気です! | | |
| 参加費 | あり(踊り教室は月謝制3,000円) | 会費 | あり(年会費1,200円) |
| 参加対象 | 60歳以上の方で長寿会に加入している方 | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 双木数恵 TEL3372-2735 | | |

| | | | |
|------|--|------|-----------------------|
| N018 | 中野区東部ボランティア 昼食会 | 設立年月 | 1996.4 |
| 主催 | 中野区東部ボランティア | 代表者 | 鈴木研治 |
| 活動日時 | 毎月第3金曜日 12:30~ | 活動場所 | 東部区民活動センター(中央2-18-21) |
| 活動内容 | 手作りの昼食を美味しく楽しくいただきます。季節に応じた催しも行い交流しています。 | | |
| 活動PR | 毎回大勢の方が楽しみに参加されています。献立は手作りで季節を感じられ美味しいと好評です。 | | |
| 参加費 | あり(500円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | 東部地域在住の70歳以上の高齢者 | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 中野区東部ボランティア TEL3363-2949 | | |

| | | | |
|------|--|------|-------------------------------|
| N019 | 中野区東部ボランティア美化活動 | 設立年月 | 2010.4 |
| 主催 | 中野区東部ボランティア | 代表者 | 鈴木研治 |
| 活動日時 | 原則月1日 10:00~11:00(日・祝日の場合は翌日に振替) | 活動場所 | 集合および勉強会:東部区民活動センター、美化活動:周辺地域 |
| 活動内容 | 地域の美化活動に取り組んだ後、交通安全や詐欺防止等について勉強会を開き交流をしています。 | | |
| 活動PR | 美しい街づくりと地域の支えあい、仲間作りとして実施しています。一緒に活動しませんか。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 中野区東部ボランティア TEL3363-2949 | | |

地域の居場所情報一覧 2019 ≪④東部地域≫

| | | | |
|------|-------------------------------------|------|--------------|
| N020 | パープル・カフェ | 設立年月 | 2013.8 |
| 主催 | NPO法人パープル・ハンズ | 代表者 | 永易至文 |
| 活動日時 | 不定期(月1回程度で日曜日の午後。ブログ等で告知。)相談は随時受付 | 活動場所 | 東中野1-57-2 4階 |
| 活動内容 | 性的少数者の暮らしの不安や悩みを共有し話し合うお茶会を開催しています。 | | |
| 活動PR | ご相談や情報交換ができます。 | | |
| 参加費 | あり(300円・茶菓代) | 会費 | なし |
| 参加対象 | LGBT、その周囲の人、支援者 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 永易至文 TEL6279-3094 | | |

| | | | |
|------|--|------|---------------------|
| N021 | びよびよひろば | 設立年月 | 2008.4 |
| 主催 | びよびよひろば運営委員会 | 代表者 | 原島恵子 |
| 活動日時 | 毎週月～金曜日 11:00～16:00 | 活動場所 | 宮園高齢者会館(中央 2-18-21) |
| 活動内容 | 乳幼児親子の集いの場です。授乳や喫茶、食事スペースもあるので親子でのんびり過ごせます。 | | |
| 活動PR | 平日毎日開催。おもちゃも豊富、ベテランスタッフもいて安心です。ママのための講演会も開催! | | |
| 参加費 | あり(1日50円(当日有効)ただし年間登録(500円)すれば何回でも有効) | 会費 | あり(年会費500円・登録日～3月末) |
| 参加対象 | 乳幼児(0～就学前)と保護者 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | びよびよひろば TEL3365-8911(電話受付 10:30～16:30) | | |

| | | | |
|------|--|------|------------------------|
| N022 | ぴんぴんコロリの会 | 設立年月 | 2016.6 |
| 主催 | ぴんぴんコロリの会 | 代表者 | 小春誠治 |
| 活動日時 | 月2回不定期 | 活動場所 | 東部区民活動センター(中央 2-18-21) |
| 活動内容 | 笑うことで健康増進を目指します。みんなで楽しく笑いあうことで元気で長生きが目的です。お芝居も始める予定です。 | | |
| 活動PR | お笑いを見たり、簡単にできる漫才や大喜利などで楽しく健康増進しましょう。 | | |
| 参加費 | あり(100円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 小春誠治 TEL080-2125-5329 | | |

| | | | |
|------|---|------|---------------------|
| N023 | まちなかサロンなでしこ | 設立年月 | 2008.5 |
| 主催 | 社会福祉法人中野区社会福祉協議会 | 代表者 | 文妹慈 |
| 活動日時 | 毎週火曜日 13:30～17:00 | 活動場所 | 城山ふれあいの家(中野 1-20-4) |
| 活動内容 | 楽しくおしゃべりをしながら布巾を縫っています。活動を通じ、地域貢献・社会貢献をしています。 | | |
| 活動PR | 布巾に図案を描き、好きな色の刺繍糸で縫っていきます。元気がもらえます。 | | |
| 参加費 | あり(100円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | 高齢者 | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 中野社協 東部地域担当 出竹美奈 TEL5380-0753 | | |

地域の居場所情報一覧 2019 <<④東部地域>>

| | | | |
|------|---|------|------------------------|
| N024 | 宮一サロン | 設立年月 | 2015.7 |
| 主催 | 宮一会 女性部 | 代表者 | 松本富雄 |
| 活動日時 | 毎月第2木曜日 13:30～ | 活動場所 | 東部区民活動センター(中央 2-18-21) |
| 活動内容 | お茶とお菓子をいただきながら、楽しくおしゃべりができる場所です。 | | |
| 活動PR | 町会の顔見知り同士誘い合って集まっています。町会、地域の情報がここに来れば得られます。 | | |
| 参加費 | あり(100円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | 原則宮一会の方 | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 村上昌子 TEL3369-1637 | | |

| | | | |
|------|---|------|-------------------------------|
| N025 | 宮園カラオケ火曜会 | 設立年月 | 1999.4 |
| 主催 | 宮園カラオケ火曜会 | 代表者 | 池田富美子 |
| 活動日時 | 毎週火曜日 10:00～12:00 | 活動場所 | 東部区民活動センター(中央 2-18-21) |
| 活動内容 | 演歌を中心に、楽譜と歌詞をみて音を聞きながら、カラオケの音源に合わせて大きな声で歌い健康維持に繋がります。 | | |
| 活動PR | 皆と一緒に歌いますが、個人レッスンのつもりで感情を入れ歌います。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | あり(年会費 1,200円、途中入会の場合月数×100円) |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 池田富美子 TEL3371-7913 | | |

| | | | |
|------|---------------------------|------|-----------------------|
| N026 | 桃園デイクラブ | 設立年月 | 1992.2 |
| 主催 | 桃園デイクラブ | 代表者 | 吉野ケイ子 |
| 活動日時 | 毎月①第1月曜日②第2・4月曜日 | 活動場所 | 城山ふれあいの家(中野 1-20-4) |
| 活動内容 | ①食事会含むミニデイ②ミニデイ | | |
| 活動PR | 利用者の方を中心に考えたプログラムを行っています。 | | |
| 参加費 | あり(食事会の時は1回 400円程度) | 会費 | あり(年会費 1,200円、月 100円) |
| 参加対象 | 地域の虚弱高齢者、認知症の方、介護家族の方 | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 坂部美秋 TEL090-7811-1990 | | |

| | | | |
|------|--|------|-----------------|
| N027 | わいわい子ども食堂 | 設立年月 | 2016.7 |
| 主催 | 一般社団法人ねこのて | 代表者 | 戸田由美子 |
| 活動日時 | 毎月第2・4木曜日 17:30～ | 活動場所 | わかば荘(中央 2-57-6) |
| 活動内容 | ひとりでご飯を食べている高齢者、子ども、子育て中の方一緒にご飯を食べてほっとしませんか。 | | |
| 活動PR | 知らない人同士でも安心して話のできのんびりできます。 | | |
| 参加費 | あり(300円・18歳以下は無料) | 会費 | なし |
| 参加対象 | 子ども、どなたでも | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 戸田由美子 TEL6279-2320 | | |


中野区内にある地域の皆さんが気軽に集える居場所やサロンの情報を地域ごとに集めました。おしゃべり、音楽、お食事等を仲間といっしょに楽しめる場所です。
あなたもお気に入りの場所を見つけて、地域に出かけてみませんか？

お気軽に
お問合せください。



《情報収集・問い合わせ先》



社会福祉法人 中野区社会福祉協議会 ほほえみサービス
東京都中野区中野 5-68-7 スマイルなかの3F 桃園地域担当 関真実
電話 03-5380-0753 Fax 03-5380-6027 メール hohoemi@nakanoshakyo.com
http://www.nakanoshakyo.com ※日曜、祝日、第3月曜日は休み あります！



【50 音順・敬称略】

| | | | |
|------|---|------|----------------------|
| N01 | あおば | 設立年月 | 2011.6 |
| 主催 | 中野駅前南口町会 | 代表者 | 高橋登志子 |
| 活動日時 | 不定期(年4回程度) | 活動場所 | 桃園区民活動センター(中央4-57-1) |
| 活動内容 | 毎回テーマを設け、普段の生活に役立つお話を聞いたり、モノ作りを楽しんでいる会です。 | | |
| 活動PR | 自分たちのまちを知ろう、という目的からスタートした会です。町探検などもしています。 | | |
| 参加費 | あり(各回による。500~1,000円位) | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 中野社協 桃園地域担当 関真実 TEL5380-0753 | | |

| | | | |
|------|----------------------------------|------|-------------------------|
| N02 | 囲碁の会 | 設立年月 | 1981.4 |
| 主催 | ももぞの健康友の会 | 代表者 | 村越拓也 |
| 活動日時 | 毎月第1~4水曜日 13:00~17:00 | 活動場所 | 友の会サロン(中野 3-3-3 桃園薬局うら) |
| 活動内容 | 初心者の方でも参加できる囲碁の会です。 | | |
| 活動PR | 初心者の方、大歓迎！ | | |
| 参加費 | なし | 会費 | あり(友の会入会費永年 500円) |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | ももぞの健康友の会事務局(城西診療所) TEL3381-5105 | | |

| | | | |
|------|----------------------------------|------|-------------------------|
| N03 | 絵手紙サークル | 設立年月 | 1981.4 |
| 主催 | ももぞの健康友の会 | 代表者 | 村越拓也 |
| 活動日時 | 毎月第1土曜日 13:00~15:00 | 活動場所 | 友の会サロン(中野 3-3-3 桃園薬局うら) |
| 活動内容 | 絵手紙づくりをします。 | | |
| 活動PR | 作品は、城西診療所待合室に飾られます。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | あり(友の会入会費永年 500円) |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | ももぞの健康友の会事務局(城西診療所) TEL3381-5105 | | |

地域の居場所情報一覧 2019 <<⑤桃園地域>>

| | | | |
|------|---|------|-----------------------|
| N04 | おしゃべりサロン | 設立年月 | 2014.1 |
| 主催 | うらら会(友愛クラブ) | 代表者 | 市村峯子 |
| 活動日時 | 毎月第4木曜日 13:30~15:30 | 活動場所 | 桃園区民活動センター(中央 4-57-1) |
| 活動内容 | お茶を飲みながら楽しくおしゃべりしているサロンです。季節に合わせたイベントや食事会もあります。 | | |
| 活動PR | 毎月1回、みんなで賑やかにおしゃべりをしながら楽しく過ごしています。 | | |
| 参加費 | あり(100円) | 会費 | あり(年会費 600円) |
| 参加対象 | うらら会会員 | 事前申込 | 要(入会) |
| 連絡先 | 中野社協 桃園地域担当 関真実 TEL5380-0753 | | |

| | | | |
|------|--|------|-----------------------|
| N05 | おしゃべりサロン桃園 | 設立年月 | 2009.8 |
| 主催 | 桃園ことぶき会(友愛クラブ) | 代表者 | 上島和子 |
| 活動日時 | 月1回(毎月の広報誌に掲載) | 活動場所 | 桃園区民活動センター(中央 4-57-1) |
| 活動内容 | 会員が気軽に集まり、お茶とお菓子で、ひととき会話を楽しむ場です。 | | |
| 活動PR | 季節に応じてお花見・七夕・8月のすいとん・Xmasなどの行事を企画して楽しめます。 | | |
| 参加費 | あり(100円程度) | 会費 | あり(年会費 1,000円と傷害保険料) |
| 参加対象 | 桃園ことぶき会 会員(なかの生涯学習大学在学及びOBで主に桃園地域在住の概ね60歳以上の方) | 事前申込 | 要(入会) |
| 連絡先 | 中野社協 桃園地域担当 関真実 TEL5380-0753 | | |

| | | | |
|------|---------------------------------------|------|-----------------------|
| N06 | お食事・おしゃべり会 | 設立年月 | 1962 |
| 主催 | 橋場クラブ(友愛クラブ) | 代表者 | 田中美智子 |
| 活動日時 | 原則 毎月第2月曜日 13:00~15:00 | 活動場所 | 桃園区民活動センター(中央 4-57-1) |
| 活動内容 | 毎月1回、みんなでお弁当を食べ、食後にカラオケやおしゃべりを楽しむ会です。 | | |
| 活動PR | 橋場クラブでは、お食事・おしゃべり会以外にも色々な催しを行っています。 | | |
| 参加費 | あり(500円) | 会費 | あり(年会費 1,200円) |
| 参加対象 | 橋場クラブ会員 | 事前申込 | 要(入会) |
| 連絡先 | 中野社協 桃園地域担当 関真実 TEL5380-0753 | | |

| | | | |
|------|--|------|-------------------------|
| N07 | 男のボイス | 設立年月 | 2019.4 |
| 主催 | 男のボイス | 代表者 | 石原信雄 |
| 活動日時 | 毎週金曜日 10:00~12:00 | 活動場所 | 中部すこやか福祉センター(中央 3-19-1) |
| 活動内容 | 声帯と横隔膜を使い、誤飲などの予防にボイストレーニングをしながら、思いっきり歌って介護予防をしましょう! | | |
| 活動PR | 声からはじめる健康生活。スポーツボイスで介護予防。 | | |
| 参加費 | あり(月 500円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | おおむね 65歳以上の男性 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 石原信雄 TEL3371-0460 | | |

地域の居場所情報一覧 2019 <<⑤桃園地域>>

| | | | |
|------|--|------|--------------------------|
| N08 | 親子ばとの会(宿題小組) | 設立年月 | 2012.4 |
| 主催 | 新日本婦人の会 中野支部 | 代表者 | 平野昌美 |
| 活動日時 | 毎週土曜日 10:00~11:30(第2土曜日は 13:30~15:00) | 活動場所 | 桃園区民活動センター(中央 4-57-1) |
| 活動内容 | 丁寧に時間を掛ければ、どんな子も成長します。学校の宿題やわからない学習など、元教員が複数でお教えします。 | | |
| 活動PR | 勉強が苦手なお子さんも、ここでやると勉強が好きになるよ。是非見学に来て下さい。 | | |
| 参加費 | あり(月 200 円) | 会費 | あり(会費月 100 円、新聞代月 900 円) |
| 参加対象 | 小学生 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 平野昌美 TEL/Fax 3363-4927 | | |

| | | | |
|------|---|------|-------------------------|
| N09 | 上町クラブ | 設立年月 | 1973 |
| 主催 | 上町クラブ(友愛クラブ) | 代表者 | 飯塚光子 |
| 活動日時 | 毎週火曜日 13:30~16:00 | 活動場所 | 中部すこやか福祉センター(中央 3-19-1) |
| 活動内容 | 毎週テーマ(歌、手芸、ゲーム、読書など)を変え、少し運動もして、楽しく交流している会です。 | | |
| 活動PR | 会場に歩いてきて、みんなとおしゃべりして、歩いて帰る。これが健康の秘訣です。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | あり(年会費 1,200 円) |
| 参加対象 | 会員 | 事前申込 | 要(入会) |
| 連絡先 | 飯塚光子 TEL3384-7357 | | |

| | | | |
|------|--|------|--------------------------------|
| N010 | カラフル@はーと | 設立年月 | 2016.5 |
| 主催 | カラフル@はーと | 代表者 | 浅沼智也 |
| 活動日時 | 毎月最終週の木曜日 18:30~20:30 | 活動場所 | 中野 3-45-15 ミカミハイツ 103 号室 LOU D |
| 活動内容 | LGBTQ当事者で、精神疾患や依存症などの悩みを抱える方の自助グループです。定期的な集まり等を開催しています。 | | |
| 活動PR | 上記の当事者で女性のための集まりをまったり開いています。女性の定義は当 HP を参照。 | | |
| 参加費 | あり(200 円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | 18 歳以上の女性の方※高校生以下はご相談下さい。 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | カラフル@はーと HP https://lgbtcath.com 問合せ メール lgbtcolourfulheart@gmail.com | | |

| | | | |
|------|---|------|-------------------------------------|
| N011 | 子育てひろば「どんぐり」 | 設立年月 | 2018.4 |
| 主催 | 子育てひろばどんぐり桃園運営委員会 | 代表者 | 望月清次 |
| 活動日時 | 月~金 10:00~17:00 土 10:00~16:30 日曜日、祝日、年末年始を除く | 活動場所 | 中部すこやか福祉センター(中央 3-19-1)「子育てひろばどんぐり」 |
| 活動内容 | 乳幼児のお子さんとその保護者のための広場です。気軽に立ち寄りホッとできる場です。 | | |
| 活動PR | 保育士が常駐して、子育ての相談もできます。お気軽に声をかけてください。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | 乳幼児(未就学児童)と保護者 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 子育てひろばどんぐり TEL070-7494-0340 事務所 TEL3382-5411(桃園区民活動センター運営委員会)メール nakano_momozono@moutain.ocn.ne.jp | | |

地域の居場所情報一覧 2019 <<⑤桃園地域>>

| | | | |
|------|---|------|--------------------------------------|
| N012 | ことば♡カフェ | 設立年月 | 2016.12 |
| 主催 | おやぎょう「虹のかけ橋」 | 代表者 | 山崎詔子 |
| 活動日時 | 基本毎月第3火曜日+たまに土曜日 10:30～12:00 | 活動場所 | ウナ・カメラ・リーベラ(中野 2-12-5-101 産業振興センター前) |
| 活動内容 | テーマに合わせて、心を通わす「ことば」について体験学習します。終了後、希望者はカフェでランチ(有料)を楽しめます。 | | |
| 活動PR | 子どもの考える力を育む「言葉がけ」とは？効果的な対応を楽しく学び合う場です。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | 主に、子どもに関わる人 | 事前申込 | 要(希望) |
| 連絡先 | 山崎詔子 メール oyagyo.rainbow@gmail.com | | |

| | | | |
|------|---|------|-----------------------|
| N013 | ころばん・セラバン体操サークル | 設立年月 | 1981.4 |
| 主催 | ももぞの健康友の会 | 代表者 | 村越拓也 |
| 活動日時 | 毎月2回月曜日 14:00～15:30 | 活動場所 | 桃園区民活動センター(中央 4-57-1) |
| 活動内容 | 認知症も予防できる体操サークルです。看護師1人が健康管理・指導等で参加します。 | | |
| 活動PR | 看護師1人が健康管理・指導等で参加します。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | あり(友の会入会費永年 500 円) |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | ももぞの健康友の会事務局(城西診療所) TEL3381-5105 | | |

| | | | |
|------|---|------|-------------------------|
| N014 | 茶話会 友だち作りカフェ | 設立年月 | 1981.4 |
| 主催 | ももぞの健康友の会 | 代表者 | 大橋淳吉 |
| 活動日時 | 毎月第4金曜日 14:00～16:00(8・12月休み) | 活動場所 | 友の会サロン(中野 3-3-3 桃園薬局うら) |
| 活動内容 | 皆さんが楽しめる、やってみたくなる企画や体験を行い、おしゃべりのきっかけをつくっています。 | | |
| 活動PR | 毎月、お茶とお菓子をいただきながら、お楽しみ企画でおしゃべりもはずみます。 | | |
| 参加費 | あり(100 円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | ももぞの健康友の会事務局(城西診療所) TEL3381-5105 | | |

| | | | |
|------|---|------|----------------------|
| N015 | 色彩心理学『色を通して自分を知る』 | 設立年月 | 2018 |
| 主催 | 色彩心理学『色を通して自分を知る』 | 代表者 | 平松陽子 |
| 活動日時 | 毎週火曜日 15:00～18:00 | 活動場所 | 中野 2-12-5 メゾン・リラ 101 |
| 活動内容 | 選んだ色からのメッセージをお伝えします。色を通して自分の才能や今の状態を知るお手伝いをしています。 | | |
| 活動PR | 選んだ色から自分の才能や今の状態が分かるので、客観的に自分を見ることができます。 | | |
| 参加費 | あり(1,500 円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 平松陽子 メール go2hiramatsu@gmail.com | | |

地域の居場所情報一覧 2019 <<⑤桃園地域>>

| | | | |
|------|---|------|-------------------------------|
| N016 | そんぽかふえ | 設立年月 | 2018.11 |
| 主催 | SOMPO ケア新中野デイサービス | 代表者 | 福田俊一 |
| 活動日時 | 毎月第3日曜日 13:00~15:00 | 活動場所 | SOMPO ケア新中野デイサービス(中央 3-27-15) |
| 活動内容 | 日曜の昼下がり、コーヒーをのみながら、おしゃべりを楽しんでいます。 | | |
| 活動PR | 介護事業所が開催しています。介護相談なども遠慮なく! | | |
| 参加費 | あり(100円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | SOMPO ケア新中野デイサービス TEL5337-7058 FAX5330-6140 メール shinnakano15@sompocare.com | | |

| | | | |
|------|--------------------------------------|------|-------------------------|
| N017 | 中部みんなのカフェ | 設立年月 | 2017.10 |
| 主催 | みんなのカフェ運営会 | 代表者 | 石原信雄 |
| 活動日時 | 毎月第2木曜日 13:30~15:30 | 活動場所 | 中部すこやか福祉センター(中央 3-19-1) |
| 活動内容 | 多世代の交流を目的としています。おしゃべりしながら自由に過ごせます。 | | |
| 活動PR | お子さん連れも是非お寄りください。どの地域の方も、どなたでも大歓迎です。 | | |
| 参加費 | あり(100円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 石原信雄 TEL3371-0460 | | |

| | | | |
|------|--------------------------------------|------|-------------------------|
| N018 | とまり木カフェ | 設立年月 | 2016.9 |
| 主催 | 中野地域包括支援センター | 代表者 | 梅原悦子 |
| 活動日時 | 毎月第4土曜日 14:00~16:00 | 活動場所 | 中部すこやか福祉センター(中央 3-19-1) |
| 活動内容 | 月に1回、お茶を飲みながら気軽に介護についてのお話しをします。 | | |
| 活動PR | 介護について、一人で抱えずにお茶を飲みながら気軽にお話ししてみませんか。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | 介護に関心のある方 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 中野地域包括支援センター TEL3367-7802 | | |

| | | | |
|------|---|------|-------------------------|
| N019 | 中野区手話リズムダンス協会 | 設立年月 | 1997.1 |
| 主催 | 中野区手話リズムダンス協会 | 代表者 | 広瀬訓子 |
| 活動日時 | 毎月第2・4日曜日 13:30~15:30 | 活動場所 | 桃園区民活動センター(中央 4-57-1) |
| 活動内容 | 歌の歌詞を手話やイメージで表し、リズムに合わせて踊ります。中野区他、高齢者施設等を訪問して交流しています。 | | |
| 活動PR | 高齢者・障害者の方々を理解し支え合い、思いやりの心を育成します。 | | |
| 参加費 | なし(見学体験無料) | 会費 | あり(1カ月 1,500円ティータイム代含む) |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 要(当日参加可) |
| 連絡先 | 広瀬訓子 TEL3382-0814 携帯 090-1253-1187 | | |

地域の居場所情報一覧 2019 <<⑤桃園地域>>

| | | | |
|------|--|------|------------------------------|
| N020 | なかの元気アップ体操ひろば | 設立年月 | 2018.5 |
| 主催 | 中野区介護・高齢者支援課 | 代表者 | — |
| 活動日時 | 毎週金曜日 10:00～11:00(9:45 受付開始) (祝日・年末年始を除く) | 活動場所 | 東京都生協連会館(中野区中央5-41-18 3階会議室) |
| 活動内容 | 区歌に合わせた体操「なかの元気アップ体操」や、座ってできる筋力アップ体操などを行います。 | | |
| 活動PR | 筋肉は年齢に関係なく運動で向上します。ふんばれる身体を保ちましょう。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | おおむね 65 歳以上の区民 | 事前申込 | 不要(先着 25 名) |
| 連絡先 | 中野区介護・高齢者支援課 TEL3228-8949 | | |

| | | | |
|------|---------------------------------------|------|-------------------------|
| N021 | ふれあい食事会 | 設立年月 | 2013 |
| 主催 | 仲町シルバー会(友愛クラブ) | 代表者 | 伊谷富美子 |
| 活動日時 | 不定期(年 4 回程度)日曜日 10:30～14:00 | 活動場所 | 中部すこやか福祉センター(中央 3-19-1) |
| 活動内容 | 手作りの食事を楽しむ会です。軽い運動やおしゃべりも楽しめます。 | | |
| 活動PR | 手作りのお食事をみなさんと美味しくいただきながら、楽しくお話をする会です。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | あり(年会費 1,200 円) |
| 参加対象 | 仲町シルバー会会員 | 事前申込 | 要(入会) |
| 連絡先 | 中野社協 桃園地域担当 関真実 TEL5380-0753 | | |

| | | | |
|------|--|------|------------------------------|
| N022 | まちなかサロン おきらくがやがや | 設立年月 | 2014.9 |
| 主催 | 社会福祉法人中野区社会福祉協議会 | 代表者 | 坂本達雄 |
| 活動日時 | 毎月第 2 土曜日 11:00～14:00 | 活動場所 | 東京都生協連会館(中央 5-41-18 4 階えんがわ) |
| 活動内容 | 食事と楽しい企画をみんなで共有して、くらしを豊かにします。生の地域情報も提供しています。 | | |
| 活動PR | お昼を一緒に食べながら、気になる話題をわいわいがやがやとお話して楽しく過ごすサロンです。 | | |
| 参加費 | あり(200 円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 中野社協 桃園地域担当 関真実 TEL5380-0753 | | |

| | | | |
|------|--|------|------------|
| N023 | まちなかサロン きずな桃園 | 設立年月 | 2009.9 |
| 主催 | 社会福祉法人中野区社会福祉協議会 | 代表者 | 浦上良子 |
| 活動日時 | ①毎月第 2 金曜日 10:00～12:00②毎月第 3 火曜日 14:00～16:00 | 活動場所 | 中央 5 丁目個人宅 |
| 活動内容 | 高齢者の方が気軽に集い、おしゃべりやモノ作りを楽しむサロンです。 | | |
| 活動PR | きずな桃園に参加して、皆さんと一緒に顔なじみを増やしませんか。 | | |
| 参加費 | あり(100 円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | 高齢者 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 中野社協 桃園地域担当 関真実 TEL5380-0753 | | |

地域の居場所情報一覧 2019 <<⑤桃園地域>>

| | | | |
|------|--|------|-------------------------------------|
| N024 | まちなかサロン ほっとサロン南口 | 設立年月 | 2013.6 |
| 主催 | 社会福祉法人中野区社会福祉協議会 | 代表者 | 佐藤朝子 |
| 活動日時 | 毎月第2・4木曜日 13:30~16:30 | 活動場所 | コーシャハイム中野フロント 1Fコミュニティルーム(中野2-26-1) |
| 活動内容 | お茶を飲みながらゆったり過ごせます。介護や健康の専門職に、色々な相談もできるサロンです。 | | |
| 活動PR | 男性の参加者も多いサロンです。近くに来た際には気軽に寄ってみてください。 | | |
| 参加費 | あり(100円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 中野社協 桃園地域担当 関真実 TEL5380-0753 | | |

| | | | |
|------|---|------|----------------------------|
| N025 | まちなかサロン 友・ゆう・YOU | 設立年月 | 2015.10 |
| 主催 | 社会福祉法人中野区社会福祉協議会 | 代表者 | 大畑きぬ代 |
| 活動日時 | 毎週水曜日 18:00~20:00 | 活動場所 | 東京都生協連会館(中央5-41-18 4階えんがわ) |
| 活動内容 | 中学2・3年生を対象とした学習サロンです。軽食を食べながらおしゃべりもします。 | | |
| 活動PR | 勉強だけでなく、軽食を食べながらおしゃべりする時間もあります。気軽にお問い合わせください。 | | |
| 参加費 | あり(100円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | 中学2・3年生 | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 中野社協 桃園地域担当 関真実 TEL5380-0753 | | |

| | | | |
|------|--|------|-------------------|
| N026 | 南口100円カフェ | 設立年月 | 2015.9 |
| 主催 | 中野駅前南口町会 | 代表者 | 高橋登志子 |
| 活動日時 | 毎月第1日曜日 13:00~16:00(※行事の際は変更あり) | 活動場所 | 喫茶店ポワソン(中野2-28-1) |
| 活動内容 | 中野駅南口の五差路にある喫茶店「ポワソン」で、不定期に実施しているお茶会です。マスターの淹れたてのコーヒーも楽しめます。 | | |
| 活動PR | 毎回気になるテーマについて、意見交換など、おしゃべりしながら楽しく交流できます。 | | |
| 参加費 | あり(100円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 中野社協 桃園地域担当 関真実 TEL5380-0753 | | |

| | | | |
|------|---|------|----------------------|
| N027 | みやももカフェ | 設立年月 | 2014.12 |
| 主催 | なかの ももぐみ | 代表者 | 青木理恵子 |
| 活動日時 | 毎月第1木曜日 13:30~16:00 | 活動場所 | 桃園区民活動センター(中央4-57-1) |
| 活動内容 | 自由におしゃべりして、くつろげるスペースで、老若男女どなたでもお越しいただけるカフェです。 | | |
| 活動PR | 宮桃町会が企画運営しているカフェですが、町会以外の方も沢山参加しています。 | | |
| 参加費 | あり(100円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 桃園区民活動センター運営委員会事務局 TEL3382-5411 | | |

地域の居場所情報一覧 2019 <<⑤桃園地域>>

| | | | |
|------|---|------|-----------------------|
| N028 | みやももシアター | 設立年月 | 2015.2 |
| 主催 | なかの ももぐみ | 代表者 | 青木理恵子 |
| 活動日時 | 毎月第3木曜日 13:30~16:00 | 活動場所 | 桃園区民活動センター(中央 4-57-1) |
| 活動内容 | 毎月1回、昔懐かしい映画を上映しています。何が上映されるか、楽しみにいらしてください。 | | |
| 活動PR | 洋画・邦画問わず、名作を上映しており、男性の参加者も多数。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも(先着 30名) | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 桃園区民活動センター運営委員会事務局 TEL3382-5411 | | |

| | | | |
|------|---|------|------------------------------|
| N029 | MUSICA | 設立年月 | 2016.5 |
| 主催 | Tomoyo | 代表者 | Tomoyo |
| 活動日時 | 毎週木曜日午前中、不定期土日午前中 | 活動場所 | 中野コミュニティ広場(中野区中野 3-33-20 3階) |
| 活動内容 | 親子リズム、歌、リズム遊び等や、ダウン症の親子の為に音楽遊びを行っています。 | | |
| 活動PR | 手遊びやリズム遊び、楽器遊び、ピアノ即興演奏によるリズム、歌、ダンスなどを楽しめます。 | | |
| 参加費 | あり(1,500円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | 0歳から3歳までの親子。ダウン症児のクラスは0歳から小学校低学年くらい。 | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | Tomoyo TEL080-3458-2720 | | |

| | | | |
|------|--|------|-----------------------|
| N030 | 桃園かよう健康教室 | 設立年月 | 2017.4 |
| 主催 | なかの ももぐみ | 代表者 | 芹田慶三 |
| 活動日時 | 毎月第4木曜日 14:00~15:00頃 | 活動場所 | 桃園区民活動センター(中央 4-57-1) |
| 活動内容 | 毎月1回、歌に合わせて健康体操をします。音楽体操講師による楽しいプログラムです。 | | |
| 活動PR | 懐かしい曲を歌いながら健康体操で心も体もリフレッシュ！お気軽にご参加ください。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 桃園区民活動センター運営委員会事務局 TEL3382-5411 | | |

| | | | |
|------|---|------|-----------------------|
| N031 | ももぞの茶屋 | 設立年月 | 2017.4 |
| 主催 | なかの ももぐみ | 代表者 | 荒岡めぐみ |
| 活動日時 | 毎月第2水曜日 13:30~16:00 | 活動場所 | 桃園区民活動センター(中央 4-57-1) |
| 活動内容 | 月1回、民生児童委員が主体で開催しているお茶会です。どなたでもお気軽にお立ち寄りください。 | | |
| 活動PR | 月1回、区民活動センター1階ロビーにて開催しているお茶会です。お手製ののれんが目印です。 | | |
| 参加費 | あり(100円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 桃園区民活動センター運営委員会事務局 TEL3382-5411 | | |

中野区内にある地域の皆さんが気軽に集える居場所やサロンの情報を地域ごとに集めました。おしゃべり、音楽、お食事等を仲間といっしょに楽しめる場所です。あなたもお気に入りの場所を見つけて、地域に出かけてみませんか？

お気軽に
お問合せください。



<< 情報収集・問い合わせ先 >>



社会福祉法人 中野区社会福祉協議会 中野ボランティアセンター
東京都中野区中野 5-68-7 スマイルなかの 3F 昭和地域担当 伊平美穂
電話 03-5380-0254 Fax 03-5380-6027 メール vc@nakanoshakyo.com
http://www.nakanoshakyo.com ※日曜、祝日、第3月曜日は休み あります！



【50 音順・敬称略】

| | | | |
|------|---|------|------------------|
| N01 | 親子カフェゆうゆう | 設立年月 | 2018.10 |
| 主催 | ゆうゆう | 代表者 | 姉崎文世 |
| 活動日時 | 月1回木曜日(不定期) | 活動場所 | 文園児童館(中野 6-10-6) |
| 活動内容 | カフェインレスのコーヒーや紅茶を、心を込めていれています。いつもの児童館で実家のようにくつろげる空間を心がけています。 | | |
| 活動PR | 子育ては 24 時間 365 日年中無休のコンビニエンスストア。気分を変えに立ち寄ってみませんか。 | | |
| 参加費 | あり(10~50 円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | 乳幼児親子 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 文園児童館 TEL3367-8106 | | |

| | | | |
|------|---------------------------|------|---------------------------|
| N02 | 川下都子先生のカラオケ教室 | 設立年月 | 2019.5 |
| 主催 | 昭和高齢者会館「遊・和」 | 代表者 | - |
| 活動日時 | 毎月 1・3 月曜日 13:30~15:00 | 活動場所 | 昭和高齢者会館「遊・和」(東中野 3-19-18) |
| 活動内容 | 最新機器を使っのてカラオケ教室です。 | | |
| 活動PR | 歌手の川下都子さんのカラオケ教室です。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | 区内在住の 60 歳以上の方 | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 昭和高齢者会館「遊・和」 TEL3367-0813 | | |

| | | | |
|------|---|------|---------------------------|
| N03 | 健康体操 | 設立年月 | 1996.4 |
| 主催 | 昭和高齢者会館「遊・和」 | 代表者 | - |
| 活動日時 | 毎週月・木曜日 10:30~11:30 | 活動場所 | 昭和高齢者会館「遊・和」(東中野 3-19-18) |
| 活動内容 | 体操の後は、お茶を飲みながら話をし、交流しています。気が向いたらいつでも、ぜひ見学に来てください。 | | |
| 活動PR | 自宅ではなかなかできない運動を、オリジナルの体操でみんな楽しく無理なく取り組んでいます。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | 区内在住の 60 歳以上の方 | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 昭和高齢者会館「遊・和」 TEL3367-0813 | | |

地域の居場所情報一覧 2019 <<⑥昭和地域>>

| | | | |
|------|-------------------------------------|------|---------------------------|
| N04 | 元気もりもり体操 | 設立年月 | 2019.4 |
| 主催 | 昭和高齢者会館「遊・和」 | 代表者 | - |
| 活動日時 | 毎週金曜日 10:00~11:00 | 活動場所 | 昭和高齢者会館「遊・和」(東中野 3-19-18) |
| 活動内容 | 健康体操指導者の高浜和行先生の指導で筋力向上の体操や脳トレを行います。 | | |
| 活動PR | ストレッチ、脳トレ、筋トレで体を鍛えましょう。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | 区内在住の60歳以上の方 | 事前申込 | 要(初回のみ) |
| 連絡先 | 昭和高齢者会館「遊・和」 TEL3367-0813 | | |

| | | | |
|------|---|------|---------------------------|
| N05 | コスモス文園(友愛クラブ) | 設立年月 | 1968.11 |
| 主催 | コスモス文園 | 代表者 | 石川枝美 |
| 活動日時 | 毎月第4土曜日定例会、第3木曜日生け花、第2・4水曜日コーラス、輪投げ 13:00~15:00 | 活動場所 | 昭和高齢者会館「遊・和」(東中野 3-19-18) |
| 活動内容 | 生け花、コーラス、輪投げ、ビンゴ大会、シニア大学への参加、お誕生日会などを行っています。好きなイベントにぜひ来てください。 | | |
| 活動PR | 男女関係なく皆さんが楽しめるように、様々なイベントを行っています。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | あり(1,000円/年) |
| 参加対象 | 区内在住のおおむね60歳以上の方 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 石川枝美 TEL3365-3236/090-6047-7283 | | |

| | | | |
|------|---|------|-------------------|
| N06 | 子育てひろば たんぽぽルーム | 設立年月 | 2009.4 |
| 主催 | 子育てひろば たんぽぽルーム | 代表者 | 富岡ゆう |
| 活動日時 | 毎月2回金曜日(要問合せ)10:00~15:00(※1・8月は月1回) | 活動場所 | 中野桃園教会(中野 5-3-14) |
| 活動内容 | ほっと一息つきに来てください。おもちゃも沢山あり、工作もしています。お弁当の持参や、時間内の出入もできます。 | | |
| 活動PR | 地域の子育て支援として、乳幼児連れなら誰でもふらっと寄って、自由に遊んだり、お茶も飲めます | | |
| 参加費 | あり(100円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | 0~3歳の乳幼児親子 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 富岡ゆう TEL090-2160-8996 ブログ http://ameblo.jp/tanpopo-room-nakano | | |

| | | | |
|------|--|------|---------------------------|
| N07 | さくらクラブ | 設立年月 | 1970.4 |
| 主催 | さくらクラブ | 代表者 | 小見山 世津子 |
| 活動日時 | 毎週金曜日 13:30~15:00 | 活動場所 | 昭和高齢者会館「遊・和」(東中野 3-19-18) |
| 活動内容 | 健康で明るく互いに親愛の情を持って交流し、長寿を目的として活動しています。英会話、合唱、手話ダンスなどを楽しみます。 | | |
| 活動PR | 健康長寿のための仲間と楽しく活発に語り合い目的を持って人生を有意義に過ごしましょう。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | あり(1,200円) |
| 参加対象 | 区内在住の60歳以上の方 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 小見山世津子 TEL080-5036-3612 | | |

地域の居場所情報一覧 2019 <<⑥昭和地域>>

| | | | |
|------|---|------|-------------------|
| N08 | 桜山診療所 健康友の会 食事会 | 設立年月 | 2002. |
| 主催 | 桜山診療所 健康友の会 | 代表者 | 若月純 |
| 活動日時 | 毎月第3火曜日 12:00~14:00(※8月休み) | 活動場所 | 桜山診療所(東中野 3-17-8) |
| 活動内容 | 孤食・低栄養になりがちな方の居場所です。春には野外食事会も行っています。友の会会員でなくても参加できます。 | | |
| 活動PR | おいしい食事を食べながら、近所の方とお話しませんか？ぜひ気軽にいらしてください。 | | |
| 参加費 | あり(500円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 若月純 TEL3369-0900 | | |

| | | | |
|------|--|------|---------------------------|
| N09 | 昭一きらく会(友愛クラブ) | 設立年月 | 1948. |
| 主催 | 昭一きらく会 | 代表者 | 桜井映子 |
| 活動日時 | 毎月第3木曜日 13:30~15:00 | 活動場所 | 昭和高齢者会館「遊・和」(東中野 3-19-18) |
| 活動内容 | 楽しくお茶を飲みながら、おしゃべりをして過ごします。季節のイベントや手芸、落語、介護予防の講習等もあります。 | | |
| 活動PR | 午後のひとときを、おしゃべり・お茶をしながら楽しく過ごしましょう。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | あり(1,200円/年) |
| 参加対象 | きらく会の会員 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 昭和高齢者会館「遊・和」 TEL3367-0813 | | |

| | | | |
|------|--|------|------------------------|
| N010 | 昭和絵手紙の会 | 設立年月 | 1989. |
| 主催 | 昭和絵手紙の会 | 代表者 | 高倉裕子 |
| 活動日時 | 毎週水曜日 14:00~16:00(※8月・祝日休み) | 活動場所 | 昭和区民活動センター(中野 6-16-20) |
| 活動内容 | 「へたでいい、へたがいい」を合言葉に和気あいあいと楽しく絵手紙を描いています。道具は各自で持参です。 | | |
| 活動PR | 絵手紙は、感じたまま自由に描けば良いのです。一緒に体験してみませんか？見学大歓迎です。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | あり(2,500円/年) |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 高倉裕子 TEL5332-3805 | | |

| | | | |
|------|--|------|------------------------|
| N011 | 昭和キッズルーム | 設立年月 | 2002.12 |
| 主催 | 昭和キッズルーム | 代表者 | 山川ひろみ |
| 活動日時 | 毎月第2木曜日 10:00~12:45(※8月休み) | 活動場所 | 文園児童館(中野 6-10-6) |
| 活動内容 | 「一息つきたい」「用事を済ませたい」そんな時乳幼児を預かり、ママが気兼ねなく出かけられるようサポートします。 | | |
| 活動PR | プレママの利用もどうぞ。ボランティアとして協力していただける方も募集しています。 | | |
| 参加費 | あり(500円・保険代) | 会費 | なし |
| 参加対象 | 昭和地区在住の生後3か月~4歳未満の健康な子どもをもつ親 | 事前申込 | 要(第3木曜日の10時30分より申込み受付) |
| 連絡先 | 文園児童館 TEL3367-8106 | | |

地域の居場所情報一覧 2019 <<⑥昭和地域>>

| | | | |
|------|---|------|---------------------------|
| N012 | 趣味専科 | 設立年月 | 2018.4 |
| 主催 | 昭和高齢者会館「遊・和」 | 代表者 | - |
| 活動日時 | 毎月いずれかの金曜日(※8月休み)14:00~15:00 | 活動場所 | 昭和高齢者会館「遊・和」(東中野 3-19-18) |
| 活動内容 | 講師の手ほどきで手仕事を楽します。お薬手帳やカゴバッグ、編み物など月替わりで作ります。 | | |
| 活動PR | こんなの作れない!と思うようなステキな作品ができます。 | | |
| 参加費 | あり(300~800円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | 区内在住の60歳以上の方 | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 昭和高齢者会館「遊・和」 TEL3367-0813 | | |

| | | | |
|------|--|------|------------------|
| N013 | スキットママSUNズ | 設立年月 | 2010. |
| 主催 | スキットママSUNズ | 代表者 | - |
| 活動日時 | 原則毎月第1木曜日 11:00~12:00 | 活動場所 | 文園児童館(中野 6-10-6) |
| 活動内容 | 野口栄子先生によるお母さん向けの体操です。体操中は「昭和子育てサロン“わ”」スタッフがお子さんを保育します。 | | |
| 活動PR | 汗をかいてママはすっきり!またゆったりした気持ちでお子さんに接することができますよ! | | |
| 参加費 | あり(300円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | 主に0~3歳の乳幼児親子 | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 文園児童館 TEL3367-8106 | | |

| | | | |
|------|---|------|---------------------------|
| N014 | すてっぷクラブ | 設立年月 | 2013.11 |
| 主催 | すてっぷクラブ | 代表者 | 小林弘美 |
| 活動日時 | 毎月第2・4月曜日 13:00~16:00(※1・8月休み) | 活動場所 | 昭和高齢者会館「遊・和」(東中野 3-19-18) |
| 活動内容 | 65歳以上で昭和地域在住の方を対象にした男性向けのサロンです。女性も参加可能です。囲碁・将棋・麻雀を行っています。 | | |
| 活動PR | 囲碁・将棋・麻雀の好きな方、これからやってみいたい方、一緒に楽しみながら交流を深めませんか。 | | |
| 参加費 | あり(100円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | 昭和地区にお住まいの65歳以上の方 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 昭和高齢者会館「遊・和」 TEL3367-0813 | | |

| | | | |
|------|---|------|---------------------------|
| N015 | すてっぷサロン | 設立年月 | 2012.4 |
| 主催 | すてっぷサロン | 代表者 | 石坂真智子 |
| 活動日時 | 毎月第4木曜日 13:30~15:30(※1・8月休み) | 活動場所 | 昭和高齢者会館「遊・和」(東中野 3-19-18) |
| 活動内容 | 70歳以上の方を対象にしたサロンです。気軽に憩うことができ仲間づくりの場にもなっています。 | | |
| 活動PR | 笑顔の絶えない多彩なイベントと、楽しい会話が弾む憩いの時間です。お気軽にご参加ください。 | | |
| 参加費 | あり(200円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | 昭和地区にお住まいの70歳以上の方 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 昭和高齢者会館「遊・和」 TEL3367-0813 | | |

地域の居場所情報一覧 2019 <<⑥昭和地域>>

| | | | |
|------|--|------|------------------------|
| N016 | 墨絵鷹虹会(すみえようこうかい) | 設立年月 | 1991.4 |
| 主催 | 墨絵鷹虹会 | 代表者 | 馬場多賀子 |
| 活動日時 | 毎月第2・4金曜日 13:30～16:30 毎月1回日曜日 10:00～17:00(※7・8月休み) | 活動場所 | 昭和区民活動センター(中野 6-16-20) |
| 活動内容 | 墨絵でそれぞれが描きたいものを描き楽しんでいます。(習字道具持参)取り組み方に応じて2クラスのうち合う方に参加できます。 | | |
| 活動PR | 描き始めると道端の草花や空を見たり、心が広く、自然に触れるようになります。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | あり(5,000円/月) |
| 参加対象 | どなたでも(自分で通える方) | 事前申込 | 不要(見学時のみ要) |
| 連絡先 | 馬場多賀子 Tel3362-0587 | | |

| | | | |
|------|--|------|------------------------|
| N017 | 墨の会 | 設立年月 | 1994.11 |
| 主催 | 墨の会 | 代表者 | 早川純代 |
| 活動日時 | 毎月第2・4土曜日 19:00～21:00 | 活動場所 | 昭和区民活動センター(中野 6-16-20) |
| 活動内容 | 身近な実用書道を学びながら、自分の好きな言葉や文字をどう筆で表現するかを楽しんでいます。 | | |
| 活動PR | 稽古日に見学にきていただき、練習の様子を見てください。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | あり(2,200円/月) |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 早川純代 Tel3559-0737 | | |

| | | | |
|------|---|------|---------------------------|
| N018 | すみれカフェ | 設立年月 | 2017.4 |
| 主催 | 上高田すみれ会 | 代表者 | 大橋美紀 |
| 活動日時 | 毎週月～金曜日 9:30～16:30 | 活動場所 | 昭和高齢者会館「遊・和」(東中野 3-19-18) |
| 活動内容 | どなたでも一服できるように、紅茶・コーヒーを提供します。夏はアイスコーヒーもあります。 | | |
| 活動PR | 高齢者会館ですが、どなたでもひとやすみしていただけます。 | | |
| 参加費 | あり(50円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 昭和高齢者会館「遊・和」 Tel3367-0813 | | |

| | | | |
|------|-------------------------------------|------|---------------------------|
| N019 | 体力づくり教室 | 設立年月 | 2014.4 |
| 主催 | 遊・和(昭和高齢者会館) | 代表者 | - |
| 活動日時 | 毎月第1・3火曜日 13:30～15:00 | 活動場所 | 昭和高齢者会館「遊・和」(東中野 3-19-18) |
| 活動内容 | 柔道整復師の先生より、体力維持・体力アップのための指導を行っています。 | | |
| 活動PR | 気が向いたらいつでも、ぜひ見学に来てください。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | 区内在住の60歳以上の方 | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 昭和高齢者会館「遊・和」 Tel3367-0813 | | |

地域の居場所情報一覧 2019 <<⑥昭和地域>>

| | | | |
|------|--|------|------------------|
| N020 | ピョンちゃんタイム(子育てなかま作り支援事業) | 設立年月 | 1985.4 |
| 主催 | 文園児童館 | 代表者 | - |
| 活動日時 | 毎週水・金曜日 11:00~11:40 | 活動場所 | 文園児童館(中野 6-10-6) |
| 活動内容 | 乳幼児親子の友達作りを目的として、体操・手遊び・パネルシアターや季節の行事・お誕生日会などを楽しんでいます。 | | |
| 活動PR | 「文園児童館は…笑顔ひろがるみんなの居場所♪」です。お待ちしております！ | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | 乳幼児親子 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 文園児童館 Tel3367-8106 | | |

| | | | |
|------|---|------|---------------------------|
| N021 | にいくさ短歌会 | 設立年月 | 2003.3 |
| 主催 | 昭和高齢者会館「遊・和」 | 代表者 | 大熊俊夫 |
| 活動日時 | 毎月第2水曜日 13:00~16:00(8月休み) | 活動場所 | 昭和高齢者会館「遊・和」(東中野 3-19-18) |
| 活動内容 | 歌会場で批評し合い、短歌創作の向上を目指します。 | | |
| 活動PR | 初心者には特に親切、丁寧に指導します。短歌大会など歌壇の情報もお知らせします。 | | |
| 参加費 | あり(500円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 大熊俊夫 Tel3368-6093/080-9716-4220 | | |

| | | | |
|------|--|------|----------|
| N022 | まちなかサロン仄仄(ほのぼの) | 設立年月 | 2018.8 |
| 主催 | 中野区社会福祉協議会 | 代表者 | 広瀬恵美子 |
| 活動日時 | 毎月第3木曜日 13:30~15:30 | 活動場所 | 中野6丁目個人宅 |
| 活動内容 | 昔、縁側で過ごしたように、お茶やお菓子を食べながらアットホームな雰囲気の中で、気兼ねなく過ごせるサロンです。 | | |
| 活動PR | 大笑いしたり、歌ったり、ご近所の方と楽しく自由に過ごしましょう。 | | |
| 参加費 | あり(200円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | 高齢者 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 中野社協 昭和地域担当 伊平美穂 Tel5380-0254 | | |

| | | | |
|------|---|------|-------------------|
| N023 | 魔法の一本針 ひと編みの会 | 設立年月 | 2007.4 |
| 主催 | ひと編みの会 | 代表者 | 高松みつ江 |
| 活動日時 | 毎月第1・3土曜日 14:30~16:30 | 活動場所 | 共立病院1階(中野 5-44-7) |
| 活動内容 | 一本の針とコード(ひも)であらゆる編み方が可能な魔法のような針を使って編み物をします。初めての方も楽しく始められます。 | | |
| 活動PR | 幅広い年代の方が、編み物を通じてふれあい、みんなで楽しむ会です。 | | |
| 参加費 | あり(500円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 高松みつ江 Tel080-3453-3092 | | |

地域の居場所情報一覧 2019 <<⑥昭和地域>>

| | | | |
|-------|---------------------------------------|------|---------------------------|
| N024 | ゆったりヨガ教室 | 設立年月 | 2019.4 |
| 主催 | 昭和高齢者会館「遊・和」 | 代表者 | - |
| 活動日時 | 毎週火曜日 10:00~11:00 | 活動場所 | 昭和高齢者会館「遊・和」(東中野 3-19-18) |
| 活動内容 | いつも忙しく生活する中で疲れた心身をときほぐすためのゆったりヨガ教室です。 | | |
| 活動 PR | ヨガのゆっくりした動きで心も体も癒されませんか？ | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | 区内在住の 60 歳以上の方 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 昭和高齢者会館「遊・和」 TEL3367-0813 | | |

| | | | |
|-------|--|------|--|
| N025 | | 設立年月 | |
| 主催 | | 代表者 | |
| 活動日時 | | 活動場所 | |
| 活動内容 | | | |
| 活動 PR | | | |
| 参加費 | | 会費 | |
| 参加対象 | | 事前申込 | |
| 連絡先 | | | |

| | | | |
|-------|--|------|--|
| N026 | | 設立年月 | |
| 主催 | | 代表者 | |
| 活動日時 | | 活動場所 | |
| 活動内容 | | | |
| 活動 PR | | | |
| 参加費 | | 会費 | |
| 参加対象 | | 事前申込 | |
| 連絡先 | | | |

| | | | |
|-------|--|------|--|
| N027 | | 設立年月 | |
| 主催 | | 代表者 | |
| 活動日時 | | 活動場所 | |
| 活動内容 | | | |
| 活動 PR | | | |
| 参加費 | | 会費 | |
| 参加対象 | | 事前申込 | |
| 連絡先 | | | |


中野区内にある地域の皆さんが気軽に集える居場所やサロンの情報を地域ごとに集めました。おしゃべり、音楽、お食事等を仲間といっしょに楽しめる場所です。
 あなたもお気に入りの場所を見つけて、地域に出かけてみませんか？

お気軽に
お問合せください。



<<情報収集・問い合わせ先>>



社会福祉法人 中野区社会福祉協議会 ほほえみサービス
 東京都中野区中野 5-68-7 スマイルなかの 3F 東中野地域担当 池本 彬子
 電話 03-5380-0753 Fax 03-5380-6027 メール hohoemi@nakanoshakyo.com
<http://www.nakanoshakyo.com> ※日曜、祝日、第3月曜日は休み  あります！



【50 音順・敬称略】

| | | | |
|------|---|------|----------------------|
| N01 | 編み物の会 | 設立年月 | 2007 |
| 主催 | 東四クラブ(友愛クラブ) | 代表者 | 小田原勇 |
| 活動日時 | 毎月第3水 or 木曜日 13:00~15:00 | 活動場所 | ゆーらっく(東中野 4-9-22-2F) |
| 活動内容 | 先生にご指導いただきながらそれぞれ好きなものを編んでいます。地区まつりで展示もしています。 | | |
| 活動PR | 編み物の他にも卓球・輪投げなどの活動もあります。ぜひ和気あいあいと一緒に楽しみましょう！ | | |
| 参加費 | なし(材料費は各自持ち) | 会費 | あり(1,200 円/年) |
| 参加対象 | 60 歳以上の方 | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 中野社協 東中野地域担当 池本彬子 Tel5380-0753 | | |

| | | | |
|------|---|------|----------------------|
| N02 | いきいきサークル aroma café | 設立年月 | 2017.10 |
| 主催 | ACT中野たすけあいワーカーズNext | 代表者 | 三好亜矢子 |
| 活動日時 | 年 3 回(チラシや Facebook で告知します) | 活動場所 | ゆーらっく(東中野 4-9-22-2F) |
| 活動内容 | 育児、介護に関わる人はもちろん、日頃頑張っている方がリフレッシュできるような居場所を作っていきます。 | | |
| 活動PR | 講師からアロマセラピーを学んでいきます。心と身体をリラックスさせるひと時を過ごしませんか。 | | |
| 参加費 | あり(材料費 550 円~) | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | ACT中野たすけあいワーカーズNext Tel080-4069-0604 メール next.actnakano@gmail.com | | |

| | | | |
|------|--|------|----------------------|
| N03 | お結びの会 | 設立年月 | 2019.4 |
| 主催 | お結びの会 | 代表者 | 黒澤結香 |
| 活動日時 | 原則毎月第 1 月曜日 11:30~ | 活動場所 | ゆーらっく(東中野 4-9-22-2F) |
| 活動内容 | 管理栄養士と一緒に料理を作り、みんなで健康で美味しい料理を食べながら栄養について気軽に学びます。 | | |
| 活動PR | まずは食事会に美味しい料理を食べにいらしてください！半数以上が食事会のみ参加です。 | | |
| 参加費 | あり(500 円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | 65 歳以上の方(ボランティアはどなたでも) | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 黒澤結香 Tel090-9157-2190 メール k.j.1027y@gmail.com フェイスブック https://www.facebook.com/higashinakanoomusubinokai/ | | |

地域の居場所情報一覧 2019 <<⑦東中野地域>>

| | | | |
|------|---|------|--------------------------|
| N04 | オレンジカフェとんぼ | 設立年月 | 2016.1 |
| 主催 | オレンジカフェとんぼ | 代表者 | 岩田真由弓 |
| 活動日時 | 毎月第1・3水曜日 14:00～16:00 | 活動場所 | 東中野キングス・ガーデン(東中野 4-2-16) |
| 活動内容 | 認知症をはじめとする介護に関わっている方や地域の方どなたでも、気軽に立ち寄ってお話できる場所です。 | | |
| 活動PR | 介護に疲れたり悩んだりしたら、ここにきておしゃべりしませんか。心が軽くなるかもしれません。 | | |
| 参加費 | あり(200円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | 認知症の方やそのご家族、地域にお住まいのどなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | キングスカフェ TEL3368-5200 | | |

| | | | |
|------|--|------|--------------------------|
| N05 | ぐーぐーひろば | 設立年月 | 2016.5 |
| 主催 | NPO法人ぐーぐーらいぶ | 代表者 | 北川史歩子 |
| 活動日時 | 毎月第2月曜日 13:30～15:30 | 活動場所 | 東中野キングス・ガーデン(東中野 4-2-16) |
| 活動内容 | 本を活用した子育て支援として、読み聞かせと、家でもできる手遊びやわらべ歌を行っています。 | | |
| 活動PR | 子ども向け絵本や親向け雑誌の貸し出し・購入ができます。絵本相談にも応じています。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | 0～3歳くらいの子どもとその保護者 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | ホームページ http://www.goo-goo-libe.jp/contact もしくは中野社協 東中野地域担当 池本彬子 TEL5380-0753 | | |

| | | | |
|------|---|------|----------------------|
| N06 | 健康づくり講座 | 設立年月 | 2015.11 |
| 主催 | 健康づくり講座 | 代表者 | 小川眞誠 |
| 活動日時 | 月1回日曜日 9:30～12:00 | 活動場所 | ゆーらっく(東中野 4-9-22-2F) |
| 活動内容 | 活性温熱療法で体を温め、3種の運動とゲーゴルゲームで筋力・知力・バランス感覚を高めて、脳と心と身体を元気にします。 | | |
| 活動PR | 心身機能活性運動療法で、楽しみながら「脳と心と身体を鍛えて」生活習慣病を予防しましょう。 | | |
| 参加費 | あり(500円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | 60歳以上の方 | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | NPO法人 日本心身機能活性療法指導士会 石川裕子 TEL3384-1178 | | |

| | | | |
|------|--|------|--------------------------|
| N07 | ことば カフェ | 設立年月 | 2016.12 |
| 主催 | おやぎょう「虹のかけ橋」 | 代表者 | 山崎詔子 |
| 活動日時 | 毎月第1火曜日 14:00～15:30 | 活動場所 | 東中野キングス・ガーデン(東中野 4-2-16) |
| 活動内容 | テーマに合わせて、心を通わす「ことば」について、聞いたり話したりしながら、ゆる～く考える会です。 | | |
| 活動PR | 子どもの考える力を育む「言葉かけ」とは？効果的な対応を、楽しく学び合う場です。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | 子どもに関わる人、関心のある人 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 山崎詔子 メール oyagyo.rainbow@gmail.com | | |

地域の居場所情報一覧 2019 <<⑦東中野地域>>

| | | | |
|-------|--|------|---------------|
| N08 | サロンひろみ | 設立年月 | 2016.12 |
| 主催 | サロンひろみ | 代表者 | 渡辺榮子 |
| 活動日時 | 月 2 回程度 | 活動場所 | 個人宅(東中野 4 丁目) |
| 活動内容 | 手作り好きが集まるサロンです。手作りの材料、作りたいものがあればぜひお持ちください。 | | |
| 活動 PR | 工作や、ひと段落後のお茶タイムを楽しんでいます。障がいをお持ちの方もどうぞ。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 渡辺榮子 Tel090-1256-0631、3362-2727 | | |

| | | | |
|-------|--|------|--|
| N09 | 手話ダンスポレポレ(ともだち・そよかぜ) | 設立年月 | 2001.4 |
| 主催 | 手話ダンスポレポレ | 代表者 | 中川喜久子 |
| 活動日時 | (ともだち)毎月第 2・4 土曜日 13:30~15:00、 (そよかぜ)毎週水曜日 9:30~11:30 | 活動場所 | ゆーらっく(東中野 4-9-22-2F)、東中野区民活動センター(東中野 5-27-5) |
| 活動内容 | ともだちは、知的障害者の交流を目的に手話ダンスのレッスン、そよかぜは、障害者の親を中心に障害者に理解のある方のサークルです。 | | |
| 活動 PR | 地域のお祭り等で練習の成果を披露できます。一緒に楽しむ気持ちがあれば、どなたでも歓迎です。 | | |
| 参加費 | あり(300 円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | 知的障害者他どなたでも | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 中川喜久子 Tel3362-2777 | | |

| | | | |
|-------|--|------|----------------------|
| N010 | 初級卓球教室 | 設立年月 | 2015.10 |
| 主催 | ACT中野たすけあいワーカーズNext | 代表者 | 三好亜矢子 |
| 活動日時 | 毎月最終火曜日 9:00~12:00 | 活動場所 | ゆーらっく(東中野 4-9-22-2F) |
| 活動内容 | 男女関係なく、卓球とお茶で交流しましょう。経験の少ない方は、本田先生に一から指導を受けられます。 | | |
| 活動 PR | この会は卓球が全く初めての方を優先にしています。慣れてきたら他の同好会へも参加できますよ！ | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | 区内在住の 60 歳以上の方 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | ゆーらっく Tel3364-5938 | | |

| | | | |
|-------|--|------|--------------------------|
| N011 | 地域交流スペース キングスカフェ | 設立年月 | 2015.3 |
| 主催 | 社会福祉法人 キングス・ガーデン東京 | 代表者 | 奥山寧(キングスカフェコーディネーター) |
| 活動日時 | 月~金曜日 9:00~18:00(夜間・土日要相談) | 活動場所 | 東中野キングス・ガーデン(東中野 4-2-16) |
| 活動内容 | 施設 1F を開放し、誰でも寛げる場所を目指しています。飲食物は持込めませんが、購入もできます。 | | |
| 活動 PR | 地域のリビング、井戸端として、ふらっと寄っていただけます。よき交流の場となれば幸いです。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | キングスカフェ Tel3368-5200 | | |

地域の居場所情報一覧 2019 <<⑦東中野地域>>

| | | | |
|-------|--|------|-------------------------|
| N012 | 童謡の会 | 設立年月 | 2003.11 |
| 主催 | 小滝泉会(友愛クラブ) | 代表者 | 高山郁朗 |
| 活動日時 | 月 2 回 13:00~14:30 | 活動場所 | 東中野区民活動センター(東中野 5-27-5) |
| 活動内容 | 先生のピアノに合わせ、童謡を皆で歌い楽しんでいます。地区まつりでも毎年発表しています。 | | |
| 活動 PR | 大きな声で楽しく歌いましょう！小滝泉会では、卓球・麻雀など幅広いクラブ活動をしています。 | | |
| 参加費 | あり(500 円/月) | 会費 | あり(1,200 円/年) |
| 参加対象 | 区内在住の 60 歳以上の方 | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 高山郁朗 TEL3362-4932 | | |

| | | | |
|-------|--|------|-------------------------|
| N013 | とちまるランド | 設立年月 | 2008.4 |
| 主催 | とちまるランド | 代表者 | 田中康彦 |
| 活動日時 | 水曜日、日曜日など月 3~4 回くらい | 活動場所 | 東中野区民活動センター(東中野 5-27-5) |
| 活動内容 | スポーツ、料理、クラフト等さまざまな企画を通して子どもたちの居場所づくりを行っています。 | | |
| 活動 PR | 区民活動センターの多目的室や調理室を使って大人も子供も楽しめるイベントを行っています。 | | |
| 参加費 | なし(イベントにより要) | 会費 | なし |
| 参加対象 | 小学生~高校生と乳幼児親子 | 事前申込 | 不要(イベントにより要) |
| 連絡先 | 東中野区民活動センター TEL3364-6677 | | |

| | | | |
|-------|--|------|-----------------------|
| N014 | ぱぱままる~む | 設立年月 | 2008.4 |
| 主催 | 陽だまりの丘保育園 | 代表者 | 曾木書代 |
| 活動日時 | 月 1 回金曜日 10:00~11:00(地域の掲示板をご覧ください) | 活動場所 | 陽だまりの丘保育園(東中野 5-17-3) |
| 活動内容 | 手遊びやふれあい遊び、看護師による身体測定や保育士による育児相談を行っています。詳細はお気軽にお問い合わせください。 | | |
| 活動 PR | 日々の子育てについて情報交換やおしゃべりをして、ほっと一息つきませんか？ | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | 未就園のお子さんとそのご家族 | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 陽だまりの丘保育園 TEL5331-6767(申し込み受付は、月~金 10:30~16:00) | | |

| | | | |
|-------|--|------|-------------------------|
| N015 | 東中野 うたごえの丘 | 設立年月 | 2019.4 |
| 主催 | 東中野 うたごえの丘 ボランティアの会 | 代表者 | 木内時治 |
| 活動日時 | 月 3 回程度 13:30~15:30 | 活動場所 | 東中野区民活動センター(東中野 5-27-5) |
| 活動内容 | 介護予防のためのカラオケ機器を使った音楽のリクリエーションを楽しんでいます。 | | |
| 活動 PR | 歌の力で身も心も頭脳もハツラツ元気!! | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | 60 歳以上の方 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 東中野区民活動センター TEL3364-6677 | | |

地域の居場所情報一覧 2019 <<⑦東中野地域>>

| | | | |
|------|---|------|--|
| N016 | HIGASHINOEN | 設立年月 | 2018.7 |
| 主催 | 東中野五丁目小滝町会マチモクラブ | 代表者 | 仙石達也 |
| 活動日時 | 随時 | 活動場所 | 地域の花壇・畑(特別養護老人ホームおたきほうむ屋上、東中野区民活動センター花壇など) |
| 活動内容 | 畑や花壇の土いじり、花や野菜の栽培を、小さな農園で行っています。ご縁がゆるやかに繋がっていただけると幸いです。 | | |
| 活動PR | 水やりだけでもOK!これを機にマチモになれたら!!お気軽にお問い合わせください。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 仙石達也 メール t.sengoku1059@gmail.com | | |

| | | | |
|------|--|------|--------------------------|
| N017 | ひなたぼっこ | 設立年月 | 2016.4 |
| 主催 | ひなたぼっこ | 代表者 | 岩地結衣 |
| 活動日時 | 月1回 10:00~11:30 | 活動場所 | 東中野キングス・ガーデン(東中野 4-2-16) |
| 活動内容 | ごろりんアート(お昼寝アート、寝相アート)と手遊び、プラスαをするイベントを行っています。 | | |
| 活動PR | 子どもの思い出づくりやママの気分転換に!保育士の経験を活かして開催しています。 | | |
| 参加費 | あり(1,000円、初回は500円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | 乳幼児親子 | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 岩地結衣 メール hinatabokko.gororin@gmail.com インスタグラム https://www.instagram.com/hinatabokko.gororin/ | | |

| | | | |
|------|---|------|----------------------|
| N018 | ぶどうの会 | 設立年月 | 1994.4 |
| 主催 | ぶどうの会 | 代表者 | 小田原京子 |
| 活動日時 | 毎月第3金曜日 12:00~13:30 ※8月休み | 活動場所 | ゆーらっく(東中野 4-9-22-2F) |
| 活動内容 | 食事を共にして交流し、いきいきとした生活を目指す。手作り昼食の後はお楽しみ会をしています。 | | |
| 活動PR | 昼食後は楽しく懇談して、ボランティアの特技披露などもあります。気軽にご参加ください。 | | |
| 参加費 | あり(400円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | 70歳以上の方 | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | ゆーらっく(東中野いこいの家) TEL3364-5938 | | |

| | | | |
|------|--|------|--------------------------|
| N019 | ベビママさろん | 設立年月 | 2009.9 |
| 主催 | ベビママさろん | 代表者 | 岩田真由弓 |
| 活動日時 | 毎週火曜日 10:30~13:30 | 活動場所 | 東中野キングス・ガーデン(東中野 4-2-16) |
| 活動内容 | 乳幼児親子の居場所作りが目的。お子さんが玩具で遊びながら、ママ同士で情報交換しています。 | | |
| 活動PR | 第4火曜日は「赤ちゃん木育ひろば」、奇数月の第1火曜日は中部すこやかの子育て相談ができます。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | 乳幼児親子 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | キングスカフェ TEL3368-5200 | | |

地域の居場所情報一覧 2019 <<⑦東中野地域>>

| | | | |
|------|--|------|--|
| N020 | ベビーノカフェ | 設立年月 | 2016.4 |
| 主催 | 訪問看護ステーション ベビーノ | 代表者 | 川口智子 |
| 活動日時 | 毎月第3土曜日 9:30~14:30 ※4・5・10月 休み | 活動場所 | 東中野キングス・ガーデン(東中野 4-2-16) |
| 活動内容 | 障害や病気を抱えるお子さんとご家族が、ふらっと遊びに来られるカフェです。 | | |
| 活動PR | 様々なイベントに参加できます。外出の練習やお友達作りなど気軽に遊びに来てください。 | | |
| 参加費 | あり(一家族 500円(ベビーノ利用者以外は 1,500円))、別途イベント参加費あり | 会費 | なし |
| 参加対象 | 病気や障害を抱える未就学の子どもと家族 | 事前申込 | 要(HP http://www.bebeano.com より) |
| 連絡先 | 訪問看護ステーションベビーノ Tel6279-3825 | | |

| | | | |
|------|--|------|---|
| N021 | White Wings(白き翼) | 設立年月 | 2015.1 |
| 主催 | White Wings(白き翼) | 代表者 | 吉原千賀子 |
| 活動日時 | 毎週火曜日 13:30~16:00 又は 9:00~12:00 | 活動場所 | ゆーらっく(東中野 4-9-22-2F)又は東 中野区民活動センター(東中野 5-27-5) |
| 活動内容 | よく知られていない、世界各国のフォークダンスを皆さんで勉強しながら踊り、元気で長生きしましょう。 | | |
| 活動PR | アンチエイジングを目指し、笑顔を大切に活動しています。ぜひフォークダンスをしてみませんか。 | | |
| 参加費 | なし(ビクターは700円) | 会費 | あり(2,000円/月) |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 吉原千賀子 Tel3338-8923(FAX 同) | | |

| | | | |
|------|--|------|-------------------------|
| N022 | まちなかサロンいろり | 設立年月 | 2015.4 |
| 主催 | 社会福祉法人中野区社会福祉協議会 | 代表者 | 丸本玲子 |
| 活動日時 | 毎月第1・3月曜日 13:30~15:30 (祝日はお休み) | 活動場所 | 東中野区民活動センター(東中野 5-27-5) |
| 活動内容 | 一人暮らしの高齢者や障がい者の孤立防止、日中の活動場所をつくるのが目的でスタートしたサロンです。 | | |
| 活動PR | お茶とおしゃべりをしながら、季節行事や創作活動、歌を楽しみませんか？ | | |
| 参加費 | あり(100円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | 主に高齢者 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 中野社協 東中野地域担当 池本彬子 Tel5380-0753 | | |

| | | | |
|------|---|------|-------------------------|
| N023 | マミーズフラ | 設立年月 | 2013.9 |
| 主催 | マミーズフラ | 代表者 | 秋田寿子 |
| 活動日時 | 毎週金曜日 10:15~11:45 | 活動場所 | 東中野区民活動センター(東中野 5-27-5) |
| 活動内容 | 乳幼児のいるママの為にフラダンスサークルです。中野、新宿の他の施設でも月、木曜日に活動しています。 | | |
| 活動PR | 月齢3ヶ月からの赤ちゃんと一緒に、同じ部屋で見守りをしながらフラの練習ができます。 | | |
| 参加費 | あり(初回体験無料、2回目以降は1,000円) | 会費 | あり(入会金2,000円) |
| 参加対象 | 乳幼児とママ | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 秋田寿子 メール to7284@yahoo.co.jp | | |

地域の居場所情報一覧 2019 <<⑦東中野地域>>

| | | | |
|------|---|------|--------------------------|
| N024 | みらいひろば中野区東中野 | 設立年月 | 2015.10 |
| 主催 | 生活協同組合コープみらい4ブロック委員会 | 代表者 | 上野八重 |
| 活動日時 | 月1回 10:30~12:00(ホームページをご覧ください) | 活動場所 | 東中野キングス・ガーデン(東中野 4-2-16) |
| 活動内容 | コープみらいの組合員(スタッフも組合員)や地域の方が、誰でも気軽に参加できる交流の場です。 | | |
| 活動PR | 身近な暮らしの話題や地域の情報で交流したり、コープ商品を囲んでのお喋りを楽しみましょう! | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要(託児希望者は要問合せ) |
| 連絡先 | コープみらい東京都本部 参加とネットワーク推進部 TEL3382-5665(9:00~17:00 土・日・祝休み) HP http://mirai.coopnet.or.jp/event/miraihiroba/ | | |

| | | | |
|------|--|------|--|
| N025 | | 設立年月 | |
| 主催 | | 代表者 | |
| 活動日時 | | 活動場所 | |
| 活動内容 | | | |
| 活動PR | | | |
| 参加費 | | 会費 | |
| 参加対象 | | 事前申込 | |
| 連絡先 | | | |

| | | | |
|------|--|------|--|
| N026 | | 設立年月 | |
| 主催 | | 代表者 | |
| 活動日時 | | 活動場所 | |
| 活動内容 | | | |
| 活動PR | | | |
| 参加費 | | 会費 | |
| 参加対象 | | 事前申込 | |
| 連絡先 | | | |

| | | | |
|------|--|------|--|
| N027 | | 設立年月 | |
| 主催 | | 代表者 | |
| 活動日時 | | 活動場所 | |
| 活動内容 | | | |
| 活動PR | | | |
| 参加費 | | 会費 | |
| 参加対象 | | 事前申込 | |
| 連絡先 | | | |

中野区内にある地域の皆さんが気軽に集える居場所やサロンの情報を地域ごとに集めました。おしゃべり、音楽、お食事等を仲間といっしょに楽しめる場所です。あなたもお気に入りの場所を見つけて、地域に出かけてみませんか？

お気軽に
お問合せください



<< 情報収集・問い合わせ先 >>
 社会福祉法人 中野区社会福祉協議会 経営管理課
 東京都中野区中野 5-68-7 スマイルなかの4F 上高田地域担当 宮島有
 電話 03-5380-0751 Fax 03-5380-0750 メール soumu@nakanoshakyo.com
 http://www.nakanoshakyo.com ※日曜、祝日、第3月曜日は休み あります！



【50 音順・敬称略】

| | | | |
|------|---|------|-----------------------|
| N01 | アート映画劇場 | 設立年月 | 2017.7 |
| 主催 | 上高田高砂会 | 代表者 | - |
| 活動日時 | 奇数月第4土曜日 14:00~ | 活動場所 | 上高田東高齢者会館(上高田 4-17-3) |
| 活動内容 | 奇数月の第4土曜日に高齢者会館で名画の上映をしています。 | | |
| 活動PR | 家にこもらず外に出て、アートさんおススメの名画をみんなで観ませんか？リクエストも受け付けています。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | 高齢者 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 上高田東高齢者会館 Tel3228-7220 | | |

| | | | |
|------|---|------|---------------------------|
| N02 | いちごルーム 「ほのほのタイム」 | 設立年月 | 2010 |
| 主催 | 民生児童委員・白桜レインボーズ | 代表者 | 三木由美子 |
| 活動日時 | 毎月第4木曜日 11:00~12:00 | 活動場所 | 旧U18プラザ上高田跡施設(上高田 1-17-5) |
| 活動内容 | 子育て中で悩みの多いママ達とおしゃべりしたり、飲み放題のティータイムを提供しています。 | | |
| 活動PR | 子育て中の不安や喜びをお茶を飲みながらお話ししましょう。 | | |
| 参加費 | あり(50円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | 乳幼児親子 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 三木由美子 Tel090-9838-2507 | | |

| | | | |
|------|---|------|-----------------------------|
| N03 | うたい隊と仲間たち | 設立年月 | 2017.5 |
| 主催 | うたい隊 | 代表者 | 尾崎弘(尺八) |
| 活動日時 | 毎月第4土曜日 13:30~15:00 ※会場の都合により変更有 | 活動場所 | 上高田区民活動センター 音楽室(上高田 2-11-1) |
| 活動内容 | 日本のなつかしい歌を生演奏(尺八・大正琴)でみんなで唄います。同じ時間を共有することで、一体感と安心感が生まれています。 | | |
| 活動PR | 同じ仲間と時間を共にして、心を軽く社会参加を楽しみましょう。勇気を出して今一步踏み出してみたいかがですか。お待ちしております。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 中野社協 上高田地域担当 宮島有 Tel5380-0751 | | |

地域の居場所情報一覧 2019 <<⑧上高田地域>>

| | | | |
|------|--|------|----------------------------|
| N04 | オレンジカフェ アロハ | 設立年月 | 2008.7 |
| 主催 | NPO 法人ピクニックケア | 代表者 | 下津千尋 |
| 活動日時 | 毎月第2日曜日 11:00~13:00 | 活動場所 | アロハデイサービスアキモト(上高田 2-45-10) |
| 活動内容 | 不安な思いや悩みを打ち明けることができる場所です。美味しいランチを食べながら、楽しい時を過ごしましょう。 | | |
| 活動PR | 人と地域をつなぐ心地よい居場所です。ハワイアンな雰囲気や癒されに来ませんか？ | | |
| 参加費 | あり(500円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | アロハデイサービスアキモト Tel.5318-9220 | | |

| | | | |
|------|---|------|-----------------------------|
| N05 | オレンジカフェ・ラナイ | 設立年月 | 2018.5 |
| 主催 | ラナイ合同会社 | 代表者 | 阿部静香 |
| 活動日時 | 毎月第2・4木曜日 13:00~15:00 | 活動場所 | ラナイ相談支援事業所(上高田 5-47-11-101) |
| 活動内容 | 不安な思いや悩みを打ち明けることができる場所です。みなでお茶を飲みながら会話を楽しみましょう。 | | |
| 活動PR | 新井薬師駅北口の商店街にあるカフェです。お客様とスタッフの距離が近く、ゆっくりとお話できる空間となっています。 | | |
| 参加費 | あり(300円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | ラナイ相談支援事業所 Tel.6875-7485 | | |

| | | | |
|------|--|------|-------------------------|
| N06 | かおり会 | 設立年月 | 2000.4 |
| 主催 | かおり会(裂き布織り) | 代表者 | 黒星セツ子 |
| 活動日時 | 毎月第1火曜日、第3木曜日 | 活動場所 | 上高田区民活動センター(上高田 2-11-1) |
| 活動内容 | 環境を考え、資源を大切に、不要になった衣類や古布を裂き、織り上げ、布として再利用しています。 | | |
| 活動PR | 裂いた布が思わぬおもしろい布に織り上がる楽しさを味わってください。初めての方も是非、織り体験にいらしてください。 | | |
| 参加費 | あり(材料費 500円位) | 会費 | あり(年会費 1,000円) |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 中野社協 上高田地域担当 宮島有 Tel.5380-0751 | | |

| | | | |
|------|--|------|---------------------|
| N07 | カプラであそぼう | 設立年月 | 2010 |
| 主催 | NPO 法人上高田パワーズ・上高田児童館 | 代表者 | 田川研作 |
| 活動日時 | 原則 毎月第3木曜日 15:30~17:00 | 活動場所 | 上高田児童館(上高田 5-30-15) |
| 活動内容 | 魔法の積み木といわれるたくさんのカプラで色々なものを作って遊んでいます。 | | |
| 活動PR | 子どもから大人まで楽しめる楽しい積み木です。大きなものを作って崩すのが楽しいよ。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | 小学生(兄弟と付添いの大人も可) | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 田川研作 Tel.090-7222-1060 | | |

地域の居場所情報一覧 2019 <<⑧上高田地域>>

| | | | |
|-------|--|------|----------------------|
| N08 | 上高田コーヒーサロン | 設立年月 | 2008.4 |
| 主催 | 上高田高齢者会館 | 代表者 | 山本建司 |
| 活動日時 | 毎週火・木曜日 10:00～15:00 | 活動場所 | 上高田高齢者会館(上高田 2-8-11) |
| 活動内容 | どなたでも気軽に集える楽しいふれ合いの場です。 | | |
| 活動 PR | スタッフが心を込めて入れるおいしいコーヒーは一杯 100 円(お菓子付)。楽しいおしゃべりの輪が広がっています。 | | |
| 参加費 | あり(100 円お菓子付) | 会費 | なし |
| 参加対象 | 高齢者 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 上高田高齢者会館 Tel3385-3307 | | |

| | | | |
|-------|---|------|-------------------------|
| N09 | 上高田盛年会 | 設立年月 | 1996.5 |
| 主催 | 上高田盛年会 | 代表者 | 入沢恵一 |
| 活動日時 | 毎月第1土曜日 19:00～21:00 | 活動場所 | 上高田区民活動センター(上高田 2-11-1) |
| 活動内容 | 上高田在住の成年の集まりで、“社会を明るくする運動”への賛同、子ども祭りへの出店手伝いやサンタの宅配便を行っています。 | | |
| 活動 PR | 上高田地域のために活動しています。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | あり(年会費 2,000 円) |
| 参加対象 | 上高田地域の方 | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 入沢恵一 Tel090-4522-9087 | | |

| | | | |
|-------|--|------|-------------------------|
| N010 | 上高田ふれあい食事会 | 設立年月 | 1994.7 |
| 主催 | 上高田ふれあいの会 | 代表者 | 岡見初音 |
| 活動日時 | 毎月8日前後 11:00～13:00(8・9月は休止) ※2019年12月～2020年2月は会場改修のため休止 | 活動場所 | 上高田区民活動センター(上高田 2-11-1) |
| 活動内容 | 毎月1回食事会を実施。食事の前にお楽しみ会を実施し、地域の交流も大切にしています。 | | |
| 活動 PR | 食事会に参加することで、ふれあいの輪が広がり心地よい居場所になればと活動しています。 | | |
| 参加費 | あり(450 円) | 会費 | あり(年会費 300 円:保険代) |
| 参加対象 | 70 歳以上の方 | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 上高田ふれあいの会 Tel3389-8282 第1・3 火曜日 10:00～12:00 | | |

| | | | |
|-------|--|------|----------------------|
| N011 | 上高田ミニデイサービス「ぬくもり」 | 設立年月 | 2017.11 |
| 主催 | 上高田高齢者会館 | 代表者 | 山本建司 |
| 活動日時 | 毎週火曜日 9:30～12:30 | 活動場所 | 上高田高齢者会館(上高田 2-8-11) |
| 活動内容 | いつまでも元気でこの場所で暮らせる・・・ 楽しくて行きたくなる場所をめざしています。 | | |
| 活動 PR | 歌におしゃべり・体操とおいしいランチにコーヒータイムなど、盛り沢山の内容で皆さんと一緒に楽しい時間を過ごしましょう！ | | |
| 参加費 | あり(500 円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | 高齢者 | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 上高田高齢者会館 Tel3385-3307 | | |

地域の居場所情報一覧 2019 <<⑧上高田地域>>

| | | | |
|------|--|------|-----------------------|
| N012 | 上高田みんなの食堂 | 設立年月 | 2015.11 |
| 主催 | 上高田みんなの食堂実行委員会 | 代表者 | 大橋美紀 |
| 活動日時 | 毎月第4木曜日 18:00~20:00 | 活動場所 | 上高田東高齢者会館(上高田 4-17-3) |
| 活動内容 | 孤食の子どもやお年寄りが一緒にテーブルを囲んで夕食をとれる環境を作ることを目的に活動しています。 | | |
| 活動PR | 人がつながる地域のホットステーション。 | | |
| 参加費 | あり(大人 300 円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 大橋美紀 Tel.080-5026-1419 | | |

| | | | |
|------|---|------|----------------------------|
| N013 | 子ども食堂 ゆい | 設立年月 | 2018.6 |
| 主催 | 認定 NPO 法人女性のスペース 結 | 代表者 | 西山美幸 |
| 活動日時 | 毎月第4水曜日 18:00~20:00 | 活動場所 | 西山ガーデンハウス 2 階(上高田 2-58-11) |
| 活動内容 | 孤食の子どもや様々な理由で食事がとりづらい環境にいる子どもに楽しくて栄養のある食事を届けたいと活動しています。 | | |
| 活動PR | 一緒にご飯を食べましょう。そして笑顔になりましょう。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | ひとりでご飯が食べられる子~高校生 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 中野社協 上高田地域担当 宮島有 Tel.5380-0751 | | |

| | | | |
|------|--|------|---------------------|
| N014 | 出張図書館 | 設立年月 | 2014.7 |
| 主催 | 中野区立上高田図書館 | 代表者 | - |
| 活動日時 | 毎週水曜日 | 活動場所 | 上高田児童館(上高田 5-30-15) |
| 活動内容 | 小さな子どもがいる保護者の方に、利用者登録や、育児書、絵本、CD などの貸出等をしています。 | | |
| 活動PR | 児童館で育児書や絵本、CD を選んで借りられます。同世代のお友だちと本を囲んで情報交換をしましょう。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | 乳幼児親子 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 中野区立上高田図書館 Tel.3319-5411 | | |

| | | | |
|------|-------------------------------------|------|-----------------------|
| N015 | 寿々(すず)ランチ | 設立年月 | 2016.4 |
| 主催 | 上高田東高齢者会館 | 代表者 | 大橋美紀 |
| 活動日時 | 毎月第4金曜日 12:00~ | 活動場所 | 上高田東高齢者会館(上高田 4-17-3) |
| 活動内容 | 毎回テーマを設けた、バランスのとれた手作りのお料理が楽しめます。 | | |
| 活動PR | 普段 1 人で食事している方も、みんなで一緒に楽しく食事をしませんか？ | | |
| 参加費 | あり(500 円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | 高齢者 | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 上高田東高齢者会館 Tel.3228-7220 | | |

地域の居場所情報一覧 2019 <<⑧上高田地域>>

| | | | |
|------|--|------|-----------------------|
| N016 | すみれカフェ | 設立年月 | 2015.7 |
| 主催 | 上高田東高齢者会館 | 代表者 | 大橋美紀 |
| 活動日時 | 月～金曜日 9:00～17:00 | 活動場所 | 上高田東高齢者会館(上高田 4-17-3) |
| 活動内容 | どなたでも、ちょっと一息入れていただけるよう、1階ロビーに喫茶コーナーを作りました。 | | |
| 活動PR | ゆったりしたお茶の時間を提供しています。紅茶・コーヒなど1杯 50円です。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 上高田東高齢者会館 Tel3228-7220 | | |

| | | | |
|------|---------------------------|------|------------------------------------|
| N017 | ちいさいこのおはなし会 | 設立年月 | - |
| 主催 | 中野区立上高田図書館 | 代表者 | - |
| 活動日時 | 毎月第3火曜日 11:00～11:30 | 活動場所 | 上高田図書館 2階おはなしのおへや (上高田 5-30-15) |
| 活動内容 | 0～3歳の乳幼児を対象にしたおはなし会です。 | | |
| 活動PR | 赤ちゃんと一緒に絵本やわらべうたを楽しみましょう。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | 乳幼児(0～3歳)と保護者 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 中野区立上高田図書館 Tel3319-5411 | | |

| | | | |
|------|---|------|--------------------------------------|
| N018 | 定例おはなし会 | 設立年月 | - |
| 主催 | 中野区立上高田図書館 | 代表者 | - |
| 活動日時 | ①毎月第1・3・5 土曜日 13:30～14:00②毎月第2・4 水曜日 15:30～16:00 | 活動場所 | 上高田図書館(上高田 5-30-15)①1階児童室②2階おはなしのおへや |
| 活動内容 | 絵本の読み聞かせを通して、子どもたちに季節の行事などについての興味を広げ、読書意欲を高めることを目的としています。 | | |
| 活動PR | 絵本や紙芝居などの読み聞かせをしています。一緒におはなしの世界へ冒険に行きましょう! | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | 幼児・小学生 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 中野区立上高田図書館 Tel3319-5411 | | |

| | | | |
|------|--|------|---------------------------|
| N019 | 寺子屋ゆい | 設立年月 | 2019.5 |
| 主催 | 認定NPO 法人女性のスペース 結 | 代表者 | 西山美幸 |
| 活動日時 | ①毎週火曜日 17:00～20:00 ②毎週土曜日 15:00～16:30 | 活動場所 | 西山ガーデンハウス 2階(上高田 2-58-11) |
| 活動内容 | 大学生の支援スタッフと一緒に、宿題や国語・算数の勉強や読書、ゲームをして遊んだりしながら子どもの居場所づくりをしています | | |
| 活動PR | 毎回 17:00 からは読み聞かせ、第1・3火曜日の 17:30 からは科学あそびの時間を設けています。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | 小学生、中学生 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 認定NPO法人女性のスペース結 メール spaceyui25811@xui.biglobe.ne.jp | | |

地域の居場所情報一覧 2019 <<⑧上高田地域>>

| | | | |
|------|---------------------------------------|------|---------------------|
| N020 | どろんこタイム | 設立年月 | - |
| 主催 | 上高田児童館 | 代表者 | - |
| 活動日時 | 毎週水・金曜日 11:00~11:45 | 活動場所 | 上高田児童館(上高田 5-30-15) |
| 活動内容 | 地域の乳幼児親子が、楽しく集い交流できる場を定期的に設けています。 | | |
| 活動PR | 体操、手遊び、紙芝居、季節の製作など。初めての方もお気軽にご参加ください。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | 乳幼児親子 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 上高田児童館 Tel3388-6148 | | |

| | | | |
|------|--|------|-------|
| N021 | 白桜レインボーズ | 設立年月 | 1989 |
| 主催 | 白桜レインボーズ | 代表者 | 三木由美子 |
| 活動日時 | 毎月第4木曜日 11:00~12:00 | 活動場所 | 上高田地域 |
| 活動内容 | 白桜キッズブラザ、白桜小学校など、上高田地域の子どもの行事のお手伝いをする子育て団体。 | | |
| 活動PR | 地域の中で子ども達にかかわり、行事などのお手伝いを通して大人達も共に楽しんでいる会です。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 三木由美子 Tel090-9838-2507 | | |

| | | | |
|------|--|------|---------------------|
| N022 | パワーズオンサンデー | 設立年月 | 2005 |
| 主催 | NPO 法人上高田パワーズ | 代表者 | 田川研作 |
| 活動日時 | 水・土曜日午後、日曜日午前・午後(不定期) | 活動場所 | 上高田児童館(上高田 5-30-15) |
| 活動内容 | 日曜日の児童館を自主開放し、自由遊び、創作教室、おもしろ実験教室などを実施しています。 | | |
| 活動PR | 自由遊び、ビーズ手芸教室、おもしろ実験教室などを実施して、遊びや交流、体験の場を提供しています。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | 幼児、小学生、中学生 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 田川研作 Tel090-7222-1060 | | |

| | | | |
|------|---|------|---------------------|
| N023 | ぽかぽかひろば | 設立年月 | 2003.4 |
| 主催 | 子育て支援グループ「ぽかぽかひろば」 | 代表者 | 小椋知子 |
| 活動日時 | 原則、毎月第3木曜日 11:00~14:30※変更する場合あり、上高田児童館のホームページでご確認ください | 活動場所 | 上高田児童館(上高田 5-30-15) |
| 活動内容 | 乳幼児親子の交流や居場所を提供しています。 | | |
| 活動PR | おしゃべりやコーヒータ임も楽しめます。乳幼児を中心とした、地域の輪に、みなさんどうぞご参加ください。 | | |
| 参加費 | あり(お茶代 50 円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | 乳幼児親子 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 庄里子 Tel3228-8672 | | |

地域の居場所情報一覧 2019 <<⑧上高田地域>>

| | | | |
|------|---|------|----------------------|
| N024 | ポールウォーキング教室 | 設立年月 | 2015.4 |
| 主催 | 上高田東高齢者会館 | 代表者 | 大橋美紀 |
| 活動日時 | 毎月第2・4木曜日 10:00～11:30 | 活動場所 | 上高田東高齢者会館(上高田4-17-3) |
| 活動内容 | いつまでも若々しい脚力を維持するため、2本のポールを使って哲学堂公園までウォーキングをします。 | | |
| 活動PR | 2本の杖(ポール)をつきながらの歩行なので、安心して来てください。ポールは貸し出します。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | 高齢者 | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 上高田東高齢者会館 Tel3228-7220 | | |

| | | | |
|------|---|------|---------------------|
| N025 | まちなかサロン木曜ご縁カフェ | 設立年月 | 2018.7 |
| 主催 | 社会福祉法人中野区社会福祉協議会 | 代表者 | 山崎順一郎 |
| 活動日時 | 毎月第2木曜日 10:00～12:00 第4木曜日 15:00～17:30 | 活動場所 | アトリエグリーン(上高田3-29-4) |
| 活動内容 | 高齢者や幼児や学童などを含めて、幅広い年齢層の方々のふれあう場所として、楽しくほっとする場所を提供しています。 | | |
| 活動PR | 面白く楽しい場所です。レコードや音楽も聞けたり、美味しい飲み物(コーヒーやジュース)も飲めます。 | | |
| 参加費 | あり(100円)※おかわり1杯50円 | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 中野社協 上高田地域担当 宮島有 Tel5380-0751 | | |

| | | | |
|------|---|------|------------------------|
| N026 | まちなかサロンふれあいカフェ | 設立年月 | 2016.10 |
| 主催 | 社会福祉法人中野区社会福祉協議会 | 代表者 | 岡見初音 |
| 活動日時 | 毎月第3水曜日 13:30～15:30 | 活動場所 | 上高田区民活動センター(上高田2-11-1) |
| 活動内容 | 地域の皆さんが気軽に集えるカフェです。楽しいおしゃべり会・交流の場です。 | | |
| 活動PR | 民生児童委員・上高田ふれあいの会・地域有志がスタッフです。おいしいコーヒーとお菓子で楽しいひと時を過ごしませんか？ | | |
| 参加費 | あり(100円)※コーヒーおかわり1杯50円 | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 中野社協 上高田地域担当 宮島有 Tel5380-0751 | | |

| | | | |
|------|---|------|----------------------|
| N027 | まちなかサロンみんなの公園カフェ | 設立年月 | 2018.4 |
| 主催 | 社会福祉法人中野区社会福祉協議会 | 代表者 | 青佐恭子 |
| 活動日時 | 毎月第4火曜日 13:30～15:30 | 活動場所 | 上高田東高齢者会館(上高田4-17-3) |
| 活動内容 | 毎月第4火曜日に淹れたてのコーヒーがいただけます。地域の皆さんどなたでも気軽におしゃべりを楽しんでいます。 | | |
| 活動PR | 緑まぶしい公園カフェでおしゃべりを楽しんでください。 | | |
| 参加費 | あり(100円)※おかわり1杯50円 | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 中野社協 上高田地域担当 宮島有 Tel5380-0751 | | |

地域の居場所情報一覧 2019 <<⑧上高田地域>>

| | | | |
|------|--|------|-----------------------|
| N028 | ミニデイサービス上高田すみれ会 | 設立年月 | 2000.4 |
| 主催 | 上高田東高齢者会館 | 代表者 | 大橋美紀 |
| 活動日時 | 毎週水曜日 10:00～13:00 | 活動場所 | 上高田東高齢者会館(上高田 4-17-3) |
| 活動内容 | 住み慣れた地域で、いつまでも元気に暮らしていけるように活動しています。 | | |
| 活動PR | 体操、手芸、お出かけミニデイなど、盛り沢山の内容です。顔の見える関係を築くことを意識して活動しています。 | | |
| 参加費 | あり(500円)※ランチ付き | 会費 | なし |
| 参加対象 | 高齢者 | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 上高田東高齢者会館 Tel3228-7220 | | |

| | | | |
|------|---|------|--------------------------------------|
| N029 | 夢発見！草っパラダイス | 設立年月 | 2004 |
| 主催 | 上高田台公園運営委員会 | 代表者 | 大橋美紀 |
| 活動日時 | 毎月第1・2・3水曜日午後、第4日曜日午前・午後 | 活動場所 | 上高田台公園奥の草っぱら(上高田 4-17)※雨天時は上高田東高齢者会館 |
| 活動内容 | 水、土、樹木と触れあい、人と交流することを学び、外遊びを中心に体を使って遊びます。 | | |
| 活動PR | 日曜日は食材を持ち寄り、参加者全員で昼食を作って一緒に食べます。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | 幼児、小学生、中学生 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 大橋美紀 Tel080-5026-1419 | | |

| | | | |
|------|---|------|--|
| N030 | 薬師たきび塾 | 設立年月 | 2019.2 |
| 主催 | 薬師たきび塾 | 代表者 | 三浦みなみ |
| 活動日時 | 毎週土曜日 18:00～20:30(毎月最終土曜日はお休み) | 活動場所 | 上高田区民活動センター(上高田 2-11-1)または上高田高齢者会館(上高田 2-8-11) |
| 活動内容 | 経済的理由等で有料の塾に通うのが難しい中学生を対象に、無料学習支援を行っています。おとなも共に学び楽しめる場所に。 | | |
| 活動PR | 個性豊かなボランティア講師が集っており、ときどき楽しいイベントも用意しています。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | 中学生 | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 三浦みなみ Tel050-3716-8941 | | |

| | | | |
|------|--|------|--|
| N031 | | 設立年月 | |
| 主催 | | 代表者 | |
| 活動日時 | | 活動場所 | |
| 活動内容 | | | |
| 活動PR | | | |
| 参加費 | | 会費 | |
| 参加対象 | | 事前申込 | |
| 連絡先 | | | |


中野区内にある地域の皆さんが気軽に集える居場所やサロンの情報を地域ごとに集めました。おしゃべり、音楽、お食事等を仲間といっしょに楽しめる場所です。
あなたもお気に入りの場所を見つけて、地域に出かけてみませんか？

お気軽に
お問合せください。



◀ 情報収集・問い合わせ先 ▶



社会福祉法人 中野区社会福祉協議会
東京都中野区中野 5-68-7 スマイルなかの 3F 新井地域担当 黒木俊一郎・加藤文野
電話 03-5380-0254 Fax 03-5380-6027 メール vc@nakanoshakyo.com
http://www.nakanoshakyo.com ※日曜、祝日、第3月曜日は休み  あります！



【50 音順・敬称略】

| | | | |
|-------|--|------|------------|
| N01 | あーとらぼ ベビーサイン教室 | 設立年月 | 2017.4 |
| 主催 | 認定NPO法人 芸術と遊び創造協会 | 代表者 | 多田千尋 |
| 活動日時 | 毎月第 4 月曜日 14:00~15:00※変更の場合あり | 活動場所 | 新井 2-12-10 |
| 活動内容 | ベビーサインを通して、我が子を理解し、子育てを共有できる仲間を増やし、楽しい育児を始めましょう。 | | |
| 活動 PR | ベテラン講師と実践的に段階的に学ぶベビーサイン。育児の悩みの共有、情報交換もできます。 | | |
| 参加費 | あり(1 回につき 2,500 円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | おおむね 6 カ月~1 歳児と親 | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | あーとらぼ 津村一美 TEL3387-5461 ホームページは「あーとらぼ@中野」で検索 | | |

| | | | |
|-------|--|------|--|
| N02 | あらいさくらサロン | 設立年月 | 2019.7 |
| 主催 | なかのさくらぐみ | 代表者 | 伊藤勝昭 |
| 活動日時 | 毎月第 2 水曜日 13:30~15:30 | 活動場所 | 新井区民活動センター(新井 3-11-4) ※2019 年 11 月から 2 月まで改修工事のため、会場変更。必ず事前にお問合せください。 |
| 活動内容 | 毎月参加者と一緒に楽しむ新しい企画を提供。コーヒー、紅茶、お茶、麦茶、昆布茶などお代わり自由で茶菓子付きサロンです。 | | |
| 活動 PR | 血圧測定・似顔絵・脳トレ・歌唱などを行っています。 | | |
| 参加費 | あり(100 円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | 高齢者 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 伊藤勝昭 TEL090-7260-1995 | | |

| | | | |
|-------|---|------|--|
| N03 | 新井絵手紙サークル | 設立年月 | 1990 |
| 主催 | 新井絵手紙サークル | 代表者 | 相澤靖子 |
| 活動日時 | 毎週金曜日 10:00~12:00(第 5 金曜日は休み) | 活動場所 | 新井区民活動センター(新井 3-11-4) ※2019 年 11 月から 2 月まで改修工事のため、日時・会場が変更。事前にお問合せください。 |
| 活動内容 | 自分の楽しみとして絵手紙を書いています。お話をするのも楽しく、気軽に参加できます。 | | |
| 活動 PR | 穏やかで優しい雰囲気のある場所です。 | | |
| 参加費 | あり(年間 3,000 円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 相澤靖子 TEL3386-2287 | | |

地域の居場所情報一覧 2019 <<◎新井地域>>

| | | | |
|------|--|------|---|
| N04 | 新井将棋倶楽部 | 設立年月 | 2010.8 |
| 主催 | 新井将棋倶楽部 | 代表者 | (番兵)伊藤隆夫 |
| 活動日時 | 毎日(月～日曜日)15:00～17:00 | 活動場所 | 新井区民活動センター・ロビー(新井 3-11-4) ※2019年11月から2月まで改修工事のため、 日時・会場が変更。事前にお問合せください。 |
| 活動内容 | 将棋の対局や日常会話・情報交換を楽しく行い、参加者の親交と満足度向上に努めています。(駒や盤は揃っています) | | |
| 活動PR | 年齢・性別を問わず、飛び入りや将棋が初めての方でも参加できます。会場でお声掛けください。 | | |
| 参加費 | なし(ただし、将棋大会開催時のみ上限1,000円) | 会費 | あり(年1,000円) |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 伊藤隆夫 Tel080-5513-4419 | | |

| | | | |
|------|---|------|-------------------------|
| N05 | オレンジカフェ15 | 設立年月 | 2008.7 |
| 主催 | NPO 法人ピクニックケア | 代表者 | 宮原和道 |
| 活動日時 | 毎月15日 13:30～17:30 | 活動場所 | NPOピクニックケア分室(新井 1-16-1) |
| 活動内容 | 不安や悩みを打ち明けることができます。認知症予防に外へ出かけることは大切！出入り自由です。 | | |
| 活動PR | 人と地域をつなぐ心地よい居場所です。地域包括支援センター職員も常駐しています！ | | |
| 参加費 | あり(オリハラコーヒー1杯 300円・おかわり100円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | NPO 法人ピクニックケア 宮原和道 Tel3388-9797 | | |

| | | | |
|------|--|------|----------------------|
| N06 | かがり火会 | 設立年月 | 2004 |
| 主催 | 中野ボランティアセンター | 代表者 | 世話人 柴田完治 |
| 活動日時 | 第4火曜日 10:00～11:45(「情報紙そよかぜ」を発行する月) | 活動場所 | スマイルなかの3階(中野 5-68-7) |
| 活動内容 | ボランティアセンター発行情報紙の発送作業ボランティア(封入、折り作業、ラベルシール貼り) | | |
| 活動PR | 初めての方でもお気軽に。情報紙そよかぜで開催日を確認の上ご参加ください。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 中野ボランティアセンター Tel5380-0254 | | |

| | | | |
|------|---|------|----------------------|
| N07 | カタルーベの会 | 設立年月 | 2016.10 |
| 主催 | カタルーベの会 | 代表者 | 中川弥生子 |
| 活動日時 | 毎月第2金曜日 13:30～16:00 | 活動場所 | スマイルなかの4階(中野 5-68-7) |
| 活動内容 | 引きこもりの当事者、家族の方々の居場所、悩みを話したり、交流をする場所です。 | | |
| 活動PR | 引きこもりの方が、一歩踏み出すきっかけを作ります。中高年の方、お待ちしております。 | | |
| 参加費 | あり(100円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | 引きこもりの方、ご家族。支援したい方 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 中野社協 福祉何でも相談 Tel5380-0776 | | |

地域の居場所情報一覧 2019 <<◎新井地域>>

| | | | |
|------|---|------|--------------------------|
| N08 | カラフル@はーと | 設立年月 | 2016.5 |
| 主催 | カラフル@はーと | 代表者 | 浅沼智也 |
| 活動日時 | 月数回程度(日程についてはWEBで確認) | 活動場所 | スマイルなかの4・5階会議室(中野5-68-7) |
| 活動内容 | LGBTQで、精神疾患・発達障害、様々な心の悩みを持つ人たちがピアサポートしています。 | | |
| 活動PR | LGBTQのメンタルヘルスに関する当事者会、各所への働きかけなどを行います。 | | |
| 参加費 | あり(200円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | 18歳以上の方 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | カラフル@はーと メール lgbtcolourfulheart@gmail.com URL https://lgbtcath.com/ | | |

| | | | |
|------|--|------|---------------------|
| N09 | 切手きるきるの会 | 設立年月 | 1977 |
| 主催 | 中野ボランティアセンター | 代表者 | - |
| 活動日時 | 毎月第2・4木曜日 10:00~11:45 | 活動場所 | スマイルなかの3階(中野5-68-7) |
| 活動内容 | 切手をハサミで切り、整理するボランティアです。都合の良い時に参加ができ、初心者歓迎です。 | | |
| 活動PR | 自分のペースで活動できます。和気あいあいと楽しく交流しています。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 中野ボランティアセンター TEL5380-0254 | | |

| | | | |
|------|---|------|-------------------|
| N010 | 今日から明日へ(旧:介護者の集い) | 設立年月 | 2013.1 |
| 主催 | なかのコミュニティ研究会てたて | 代表者 | 坂本達雄 |
| 活動日時 | 毎月第4水曜日 20:00~22:00 | 活動場所 | スマイルなかの(中野5-68-7) |
| 活動内容 | 介護に関する情報交換、相談を受けています。悩みを聞く場です。 | | |
| 活動PR | 介護者、介助者、他の皆様もよろしくお願ひします。介護や福祉の情報交換しましょう。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | 介護している方、今後介護をする方、介護に関心のある方 | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | なかのコミュニティ研究会てたて メール nakano.tetate@gmail.com Facebook「なかのコミュニティ研究会てたて」で検索 | | |

| | | | |
|------|---|------|---|
| N011 | コーラスどれみ | 設立年月 | 2011 |
| 主催 | コーラスどれみ | 代表者 | 小池久行 |
| 活動日時 | 毎月第2・4火曜日 10:00~12:00、第1・3木曜日 13:30~15:30 | 活動場所 | 新井区民活動センター3階音楽室(新井3-11-4) ※2019年11月から2月まで改修工事のため、日時・会場が変更。事前にお問合せください。 |
| 活動内容 | 健康のため、きれいなハーモニーで楽しく歌います。 | | |
| 活動PR | 簡単な2部合唱を行っています。コーラス発表会にも参加しています。 | | |
| 参加費 | あり(月1,000円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | 歌が好きな方 | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 小池久行 TEL3330-3004 | | |

地域の居場所情報一覧 2019 <<◎新井地域>>

| | | | |
|------|---|------|---|
| N012 | さくら歌謡体操教室 | 設立年月 | 2019. 7 |
| 主催 | なかのさくらぐみ | 代表者 | 伊藤勝昭 |
| 活動日時 | 毎月第3木曜日 14:00～16:00 | 活動場所 | 新井区民活動センター3階音楽室(新井3-11-4) ※2019年11月から2月まで改修工事のため、日時・会場が変更。事前にお問合せください。 |
| 活動内容 | 介護予防に役立つ健康体操を、インストラクターの指導で行います。皆でカラオケを合唱したり、踊りも楽しむ歌謡教室です。 | | |
| 活動PR | インストラクターと一緒に歌謡曲に合わせて体を動かしましょう！ | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | 高齢者 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 伊藤勝昭 TEL090-7260-1995 | | |

| | | | |
|------|--|------|---|
| N013 | さくらシアター | 設立年月 | 2019. 7 |
| 主催 | なかのさくらぐみ | 代表者 | 伊藤勝昭 |
| 活動日時 | 毎月第4水曜日 13:30～16:00 | 活動場所 | 新井区民活動センター3階音楽室(新井3-11-4) ※2019年11月から2月まで改修工事のため、日時・会場が変更。事前にお問合せください。 |
| 活動内容 | 参加者のリクエストを中心に、過去の名作や話題の映画を上映。ゆったりとした部屋と大画面で楽しむご近所シアターです。 | | |
| 活動PR | ご近所シアターです！ | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 伊藤勝昭 TEL090-7260-1995 | | |

| | | | |
|------|--|------|---|
| N014 | さくらチャレンジ | 設立年月 | 2019. 7 |
| 主催 | なかのさくらぐみ | 代表者 | 伊藤勝昭 |
| 活動日時 | 毎月第1水曜日 10:00～12:00 | 活動場所 | 新井区民活動センター3階音楽室(新井3-11-4) ※2019年11月から2月まで改修工事のため、日時・会場が変更。事前にお問合せください。 |
| 活動内容 | 折り紙、脳トレ、手作業など月替わりに様々なことにチャレンジできる部屋を用意。「中野傾聴ボランティアきくぞう」も常設。 | | |
| 活動PR | 脳トレクイズ・折り紙・パズルの部屋。傾聴ボランティア部屋。アクティビティの部屋があります！ | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | 高齢者 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 伊藤勝昭 TEL090-7260-1995 | | |

| | | | |
|------|---|------|--------------------|
| N015 | GA 中野 | 設立年月 | 2001.1 |
| 主催 | GA 中野 | 代表者 | - |
| 活動日時 | 毎週土曜日 19:00～20:30 | 活動場所 | スマイルなかの(中野5-68-7)他 |
| 活動内容 | ギャンブル依存症の分かち合いの場です。 | | |
| 活動PR | ギャンブル依存症を抱えている方、家族の方、お気軽に足を運んでください。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし(自由意思による支払いは可) |
| 参加対象 | ギャンブル依存症の方、家族、関係者 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | GA 中野(ヤマ) メール francis-ky142@ezweb.ne.jp | | |

地域の居場所情報一覧 2019 <<◎新井地域>>

| | | | |
|------|------------------------------|------|---|
| N016 | 茶の湯を楽しむ会 | 設立年月 | 1986 |
| 主催 | 茶の湯を楽しむ会 | 代表者 | 江上和美 |
| 活動日時 | 毎月第4火曜日、第3木曜日 13:30～15:30 | 活動場所 | 新井区民活動センター(新井 3-11-4) ※2019年11月から2月まで改修工事のため、休み。 |
| 活動内容 | お茶席でお茶菓子を楽しんだり、お茶の稽古を行っています。 | | |
| 活動PR | 日頃の忙しさを忘れ、お抹茶でほっとしましょう。 | | |
| 参加費 | あり(300円・お茶菓子代) | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 要(前日まで) |
| 連絡先 | 江上和美 TEL3389-1660 | | |

| | | | |
|------|---|------|----------------------|
| N017 | つむぎサロン | 設立年月 | 2014.1 |
| 主催 | 障害者地域自立生活支援センターつむぎ | 代表者 | 松田和也 |
| 活動日時 | 毎月第4金曜日 14:00～16:00(不定休) | 活動場所 | スマイルなかの5階(中野 5-68-7) |
| 活動内容 | 障害のある方と地域にお住いの方と一緒に話をして、交流する場です。 | | |
| 活動PR | 障害・地域福祉に興味のある方、ボランティアとして活動して下さる方もぜひご参加ください! | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | 障害のある方、障害者福祉に関心のある方ボランティアとして参加されたい方 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 障害者地域自立生活支援センターつむぎ TEL3389-2375 | | |

| | | | |
|------|--|------|----------------------|
| N018 | パステルアート研究会 | 設立年月 | 2011.10 |
| 主催 | パステルアート研究会 | 代表者 | 橋本みどり |
| 活動日時 | 週1～2回(要連絡) | 活動場所 | スマイルなかの3階(中野 5-68-7) |
| 活動内容 | パステル画を通して自分の心の中にあるものを開放します。安らいで、楽しめる場所です。 | | |
| 活動PR | 初めての方でもお気軽にご参加ください。事前申込等がないので、都合の良い時に参加できます。 | | |
| 参加費 | あり(要問合せ) | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 橋本みどり TEL090-9157-4585 | | |

| | | | |
|------|--|------|---|
| N019 | ハンドメイド部 | 設立年月 | 2013.1 |
| 主催 | なかのコミュニティ研究会てたて | 代表者 | 森田壮 |
| 活動日時 | 毎月第4土曜日・日曜日のいずれか 13:30～16:30 | 活動場所 | スマイルなかの(中野 5-68-7) 新井区民活動センター(新井 3-11-4) |
| 活動内容 | おしゃべりしながら色々な物を作って楽しく過ごす会です。どなたでもお気軽にご参加ください。 | | |
| 活動PR | お話をしながら、色々なことを皆でワイワイと楽しみましょう。楽しく活動しています。 | | |
| 参加費 | あり(500円)材料費別途あり | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | なかのコミュニティ研究会てたて メール nakano.tetate@gmail.com Facebook「なかのコミュニティ研究会てたて」で検索 | | |

地域の居場所情報一覧 2019 <<◎新井地域>>

| | | | |
|------|--|------|--------------------|
| N020 | 羊の会 | 設立年月 | 2007.12 |
| 主催 | 羊の会 | 代表者 | 望月靖郎 |
| 活動日時 | 毎月第2水曜日、月末最終金曜日 10:00～15:30 | 活動場所 | スマイルなかの(中野 5-68-7) |
| 活動内容 | 障害のある人とない人が、一緒に創作活動をする工房作りを目指しての会です。ご一緒に出来る材料をつかって、物づくりをします。 | | |
| 活動PR | もの作りに興味のある方、障害のある人、ない人が一緒に、楽しいときをすごしております。 | | |
| 参加費 | あり(初回 200 円ストラップ代) | 会費 | あり(年会費 1,000 円) |
| 参加対象 | どなたでも(物づくりに関心のある方) | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 高橋澤子 Tel080-1053-6849 金井 Tel090-5443-7915 | | |

| | | | |
|------|--|------|--|
| N021 | 中野写友会 | 設立年月 | 1950.6 |
| 主催 | 中野写友会 | 代表者 | 高橋和男 |
| 活動日時 | 原則毎月第1日曜日:都内・近郊の撮影会 毎月第4日曜日:9:30～12:00例会 | 活動場所 | 撮影会:都内・近郊 例会:新井区民活動センター(新井 3-11-4)※2019年11月から2月まで改修工事のため、日時・会場に変更あり。 |
| 活動内容 | 毎月1回近郊の自然な風景を求めて散策、例会で作品を発表し、技術の向上のため、年に1～2回写真展を開催しています。 | | |
| 活動PR | 構図などアドバイスをし、写真撮影の楽しさ、会員相互の健康と親睦を目的として活動しています。 | | |
| 参加費 | あり(月 500 円) | 会費 | あり(入会費 3,000 円) |
| 参加対象 | 50 歳以上 | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 高橋和男 Tel3387-4777 | | |

| | | | |
|------|---|------|---|
| N022 | まちなかサロンアイアイ北野 | 設立年月 | 2002.10 |
| 主催 | 社会福祉法人中野区社会福祉協議会 | 代表者 | 細川道雄 |
| 活動日時 | 毎月第2火曜日 13:30～15:00 | 活動場所 | 新井区民活動センター(新井 3-11-4)※2019年11月から2月まで改修工事のため、日時・会場が変更。事前にお問合せください。 |
| 活動内容 | 子育て中の親子の集い、地域の方との交流(親子ヨガ、パネルシアター、人形劇、クリスマス会等) | | |
| 活動PR | 乳幼児親子の居場所です。お母さん同士の情報交換や交流もできます。 | | |
| 参加費 | あり(200 円 パン・飲物代) | 会費 | なし |
| 参加対象 | 乳幼児親子 | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 中野社協 新井地域担当 黒木俊一郎・加藤文野 Tel5380-0254 | | |

| | | | |
|------|--|------|---|
| N023 | まちなかサロンメリーさんのひつじ | 設立年月 | 2015.5 |
| 主催 | 社会福祉法人中野区社会福祉協議会 | 代表者 | 桧垣敦子 |
| 活動日時 | 毎月第1・3水曜日 13:30～15:30 | 活動場所 | 新井区民活動センター(新井 3-11-4)※2019年11月から2月まで改修工事のため、日時・会場が変更。事前にお問合せください。 |
| 活動内容 | 子どもの頃から大人になって口ずさんでいた懐かしい歌を解説付きで面白い発見をしながら歌っています。 | | |
| 活動PR | なじみのある歌を皆で歌います。 | | |
| 参加費 | あり(200 円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 中野社協 新井地域担当 黒木俊一郎・加藤文野 Tel5380-0254 | | |

地域の居場所情報一覧 2019 <<◎新井地域>>

| | | | |
|------|--------------------------------------|------|-------------------------------|
| N024 | まちなかサロンふくらしや | 設立年月 | 2018. 4 |
| 主催 | 社会福祉法人中野区社会福祉協議会 | 代表者 | 館野育夫 |
| 活動日時 | 毎月第2月曜日 13:00～15:00 | 活動場所 | 島ちよくキッチン KUROUSAGI(新井 5-5-15) |
| 活動内容 | 皆で手作りの美味しいお菓子や飲み物を食べて楽しんでいます！ | | |
| 活動PR | 障害者と健常者の交流とCOGY(足漕ぎ車いす)の可能性を体験しています。 | | |
| 参加費 | あり(300円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 要(車いす利用の方) |
| 連絡先 | 中野社協 新井地域担当 黒木俊一郎・加藤文野 TEL5380-0254 | | |

| | | | |
|------|--|------|--|
| N025 | 桃の会 | 設立年月 | 1989.3 |
| 主催 | 食事を楽しむサークル「桃の会」 | 代表者 | 佐藤千恵子 |
| 活動日時 | 毎月第1・3火曜日 12:00～13:00 | 活動場所 | 新井区民活動センター(新井 3-11-4) ※2019年11月から2月まで改修工事のため休み。 |
| 活動内容 | 会食及び配食サービスを行っています。楽しく交流し、地域の情報をご案内しています。 | | |
| 活動PR | 手作りの美味しいお食事があなたを待っています。 | | |
| 参加費 | あり(500円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | 70歳以上の一人暮らしの方(※ボランティアの募集は行っていません) | 事前申込 | 要(事前に登録) |
| 連絡先 | 佐藤千恵子 TEL3386-2061 | | |

| | | | |
|------|--|------|--------------------|
| N026 | ユニークダンスを楽しむ会 | 設立年月 | 1980 |
| 主催 | ユニークダンスを楽しむ会 | 代表者 | 高橋 澤子 |
| 活動日時 | 毎月1回(主に日曜日、祝日)13:00～15:30 | 活動場所 | スマイルなかの(中野 5-68-7) |
| 活動内容 | 社交ダンスを中心に、障害のある人、ない人がダンスをしています。リハビリにもなります。 | | |
| 活動PR | 音楽にあわせて、ダンスをし、ストレッチ体操をし、ティタイムには、お喋りを楽しんでいます。 | | |
| 参加費 | あり(200円) | 会費 | あり(年間 800円) |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 高橋澤子 TEL080-1053-6849 | | |

| | | | |
|------|-------------------------------------|------|--|
| N027 | ヨーガの会 | 設立年月 | 1984.5 |
| 主催 | ヨーガの会 | 代表者 | 佐藤信子 |
| 活動日時 | 毎週金曜日 13:30～15:30(第5金曜日は休み) | 活動場所 | 新井区民活動センター(新井 3-11-4) ※2019年11月から2月まで改修工事のため、会場が変更。事前にお問合せください。 |
| 活動内容 | 無理なく体を動かすヨガです。 | | |
| 活動PR | 静かな音楽を聴きながら、リラックスできます。 | | |
| 参加費 | あり(1か月 2,000円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 中野社協 新井地域担当 黒木俊一郎・加藤文野 TEL5380-0254 | | |


中野区内にある地域の皆さんが気軽に集える居場所やサロンの情報を地域ごとに集めました。おしゃべり、音楽、お食事等を仲間といっしょに楽しめる場所です。
あなたもお気に入りの場所を見つけて、地域に出かけてみませんか？

お気軽に
お問合せください。



<< 情報収集・問い合わせ先 >>



社会福祉法人 中野区社会福祉協議会 あんしん生活支援課
東京都中野区中野 5-68-7 スマイルなかの 4F 江古田地域担当 丸山建一郎
電話 03-5380-6444 Fax 03-5380-0591 メール shien@nakanoshakyo.com
http://www.nakanoshakyo.com ※日曜、祝日、第3月曜日は休み  あります！



【50 音順・敬称略】

| | | | |
|-------|---|------|--------------------|
| N01 | 江古田図書館おはなし会 | 設立年月 | 1986 |
| 主催 | 江古田図書館 | 代表者 | 金子鉄朗 |
| 活動日時 | 毎週水曜日 15:30~16:00 / 毎月第 2・4 土曜日 11:00~11:30 | 活動場所 | 江古田図書館(江古田 2-1-11) |
| 活動内容 | 読み聞かせ、パネルシアター、わらべ歌、手遊びなどを通じて、気軽にいろんなお話に出会うことができる場所です。 | | |
| 活動 PR | 子どもやご家族が本に親しむ会です。第 2 土曜は 3 歳以下の子どもを対象にしたおはなし会です。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | 小学生以下の子ども・保護者 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 江古田図書館 Tel3319-9301 | | |

| | | | |
|-------|---|------|-------------------------|
| N02 | 江古田にここ食堂 | 設立年月 | 2019.2 |
| 主催 | NPO 法人ここからプロジェクト | 代表者 | 伊藤由宏 |
| 活動日時 | 毎月第 4 水曜日 18:00~20:30 | 活動場所 | 江古田区民活動センター(江原町 2-3-15) |
| 活動内容 | 毎月 1 回、地域の子どもたちやご家族が、そろって一緒にご飯を食べられる、温かい居場所です。 | | |
| 活動 PR | おいしい料理のほか、バルーンアートや手品などの企画も大人気です。ぜひお越しください！ | | |
| 参加費 | あり(19 歳以上 300 円、中学生~18 歳 100 円、小学生 10 円、未就学児無料) | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 伊藤由宏 Tel080-4928-3487 メール tumugi708@gmail.com | | |

| | | | |
|-------|---|------|-------------------------|
| N03 | 江古田ボランティアネットワーク | 設立年月 | 1994 |
| 主催 | 江古田ボランティアネットワーク | 代表者 | 湯澤舘子 |
| 活動日時 | 毎月第 2・4 水曜日 10:00~12:00 | 活動場所 | 江古田区民活動センター(江原町 2-3-15) |
| 活動内容 | 福祉相談を受けたり、小学校の見守り活動や福祉施設でのボランティア活動に加え、健康増進活動にも力を入れています。 | | |
| 活動 PR | 20 年以上続く、江古田地区のボランティアグループです。新しいメンバーを大募集しています。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 江古田ボランティアネットワーク Tel5982-0023 | | |

地域の居場所情報一覧 2019 <<⑩江古田地域>>

| | | | |
|------|---|------|--|
| N04 | えこも亭 | 設立年月 | 2018.6 |
| 主催 | 東京総合保健福祉センター江古田の森 | 代表者 | 榎木健太・田中潤 |
| 活動日時 | 毎月5日 14:00～16:00 | 活動場所 | 東京総合保健福祉センター江古田の森 地域交流スペース(江古田 3-14-19) |
| 活動内容 | 気軽にお茶を飲みながら認知症の相談や参加者同士の交流ができるオレンジカフェです。 | | |
| 活動PR | 中野区オレンジカフェ連絡会会員。専門職が参加していますので、認知症や介護等の相談も大歓迎！ | | |
| 参加費 | あり(100円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 東京総合保健福祉センター江古田の森 Tel5318-3711(担当:榎木・田中) | | |

| | | | |
|------|---|------|----------------------------|
| N05 | FBA(親子バスケットボール同好会) | 設立年月 | 1996 |
| 主催 | NPO法人地域学習協会 | 代表者 | 渡邊理恵 |
| 活動日時 | ①毎週火曜日 19:00～21:30 ②毎週日曜日 15:00～18:00 | 活動場所 | 原則 ①第七中学校体育館 ②江原小 学校体育館 |
| 活動内容 | バスケットボールを楽しみながら、子どもたちやその親、地域の大人たちが交流をしています。 | | |
| 活動PR | 「バスケットをしたい」という人が気軽に参加できる場所です。参加を待ってます！ | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | ①中学生・高校生以上 ②小学生以上 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | NPO 法人地域学習協会 Tel3319-2661 | | |

| | | | |
|------|---|------|-----------------------------|
| N06 | お休み処 サロン・江古田 | 設立年月 | 2016.8 |
| 主催 | 江古田ボランティアネットワーク | 代表者 | 湯澤舘子 |
| 活動日時 | 毎月第3火曜日 10:00～14:00 | 活動場所 | 江古田区民活動センター(江原町 2-3- 15) |
| 活動内容 | 楽しいおしゃべりとをコーヒーお楽しみください。同じ町に暮らすもの同士で楽しい時間をすごします。 | | |
| 活動PR | 地域の憩いの場を提供する目的で開催しています。お気軽にどうぞ！ | | |
| 参加費 | あり(100円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 江古田ボランティアネットワーク Tel5982-0023 | | |

| | | | |
|------|---|------|------------------------------|
| N07 | オレンジカフェ スマイルフォレスト哲学 堂 | 設立年月 | 2018.4 |
| 主催 | グランフォレスト哲学堂 | 代表者 | 石橋典之 |
| 活動日時 | 毎月第3水曜日 14:00～16:00 | 活動場所 | グランフォレスト哲学堂(江古田 1-33- 12) |
| 活動内容 | 健康体操やコンサートなど、様々なプログラムを楽しみながら認知症や介護の相談ができるオレンジカフェ (認知症カフェ)です。 | | |
| 活動PR | 認知症に関する相談などができる「オレンジカフェ」として月に1回実施しています。 | | |
| 参加費 | あり(300円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | グランフォレスト哲学堂 Tel3565-6726 | | |

地域の居場所情報一覧 2019 <<⑩江古田地域>>

| | | | |
|------|---|------|--------------------------------|
| N08 | キッズ・プラザ江古田(乳幼児居場所づくり活動) | 設立年月 | 2012 |
| 主催 | キッズ・プラザ江古田 | 代表者 | 中谷千早 |
| 活動日時 | 毎週木曜日 10:30~12:00 | 活動場所 | 江古田小学校キッズ・プラザ江古田内(江古田 2-13-18) |
| 活動内容 | 乳幼児親子の皆さんの居場所作り、交流の場所になるように活動を続けています。 | | |
| 活動PR | 毎週木曜日は、小学生未満のお子さんがお母さんたちと一緒に遊んで楽しい時間を過ごしています。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | 乳幼児親子 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | キッズ・プラザ江古田 TEL3385-7955 | | |

| | | | |
|------|---|------|-----------------------------|
| N09 | 健体康心 120 歳クラブ | 設立年月 | 2017.10 |
| 主催 | 健体康心 120 歳クラブ | 代表者 | 中村利雄 |
| 活動日時 | 毎月第 3 日曜日 14:00~16:00 | 活動場所 | 末日教徒イエスキリスト教会(江原町 1-8-14) |
| 活動内容 | 120 歳まで心もからだも元気に、を目標に、江原町にある教会のお部屋をお借りして、毎月 1 回健康に関する勉強会をしています。 | | |
| 活動PR | 若い方から 90 歳代の方まで、幅広い年代の方々が参加しています。ぜひ一緒に学びましょう。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | あり(入会金 1,000 円、年会費 1,000 円) |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 中村利雄 TEL090-2177-1173 | | |

| | | | |
|------|---|------|-----------------------|
| N010 | 公益財団法人東京子ども図書館児童室 | 設立年月 | 1974 |
| 主催 | 公益財団法人 東京子ども図書館 | 代表者 | 張替恵子 |
| 活動日時 | 毎週火・水・金曜日 13:00~17:00、毎週土曜日 10:30~17:00 | 活動場所 | 東京子ども図書館(江原町 1-19-10) |
| 活動内容 | 子どもと、本に関心のある大人のための私立図書館。貸出の他、様々なイベントを企画しています。 | | |
| 活動PR | 図書の貸し出し、読み聞かせや「おはなしのじかん」「わらべうたの会」などを開催しています。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | 3 歳から高校生まで | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 東京子ども図書館 TEL3565-7711 | | |

| | | | |
|------|---|------|-------------------------|
| N011 | GOHAN の会 | 設立年月 | 2019.2 |
| 主催 | GOHAN の会 | 代表者 | 二羽ひろみ |
| 活動日時 | 毎月第 2・4 金曜日 17:30~20:00 | 活動場所 | 江古田区民活動センター(江原町 2-3-15) |
| 活動内容 | 小学生、中学生を対象とした子ども食堂です。みんなで夕食を食べて楽しい時間を過ごしましょう。 | | |
| 活動PR | 保護司や民生児童委員が主体の団体です。塾や勉強の前に美味しいごはんはいかがですか？ | | |
| 参加費 | あり(100 円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | 小・中学生 | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 二羽ひろみ TEL090-4601-8375 | | |

地域の居場所情報一覧 2019 <<⑩江古田地域>>

| | | | |
|------|--|------|-------------------------|
| N012 | シャルウィダンス | 設立年月 | 2019.4 |
| 主催 | シャルウィダンス | 代表者 | 吉岡淳子 |
| 活動日時 | 毎週火曜日 10:00～12:00(お休みの場合あり) | 活動場所 | 江古田区民活動センター(江原町 2-3-15) |
| 活動内容 | ダンスの先生をお迎えして、健康維持のため、認知症予防に効果的な社交ダンスを楽しみながら、無理せず身体を鍛えています。 | | |
| 活動PR | 人生 100 歳時代を健康でイキイキと過ごすためには、食事と運動、社会参加！お気軽にご参加を！ | | |
| 参加費 | あり(月 4,000 円または 1 回 1,500 円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | 高齢者 | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 吉岡淳子 TEL080-4680-9057 | | |

| | | | |
|------|--|------|-------------------------|
| N013 | ダンディ専科「男の料理教室」 | 設立年月 | 1995 |
| 主催 | ダンディ専科「男の料理教室」 | 代表者 | 鈴木力 |
| 活動日時 | 毎月第1土曜日 9:00～13:00(1・8 月は休み) | 活動場所 | 江古田区民活動センター(江原町 2-3-15) |
| 活動内容 | 江古田区民活動センターの調理室で月に 1 回、料理が好きな男性が集まって季節のお料理を作って交流を深めています。 | | |
| 活動PR | 参加者大募集です。ぜひご参加ください。 | | |
| 参加費 | あり(材料代 600 円) | 会費 | あり(半年 6,000 円) |
| 参加対象 | 60 歳以上の男性 | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 中野社協 江古田地域担当 丸山建一郎 TEL5380-6444 | | |

| | | | |
|------|---|------|------------------------|
| N014 | ティーサロン 華 | 設立年月 | 2013.4 |
| 主催 | ティーサロン 華 | 代表者 | 知識敦子 |
| 活動日時 | 毎週水曜日 11:00～15:00(祝日・第5週休み) | 活動場所 | 松が丘シニアプラザ(松が丘 1-32-10) |
| 活動内容 | 毎週水曜日、ご近所の高齢の方々が集まってコーヒーとお菓子で楽しい時間を過ごしています。 | | |
| 活動PR | 地域の高齢者の居場所、交流の場として活動を続けています。 | | |
| 参加費 | あり(100 円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | 高齢者 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 中野社協 江古田地域担当 丸山建一郎 TEL5380-6444 | | |

| | | | |
|------|---|------|-----------------------|
| N015 | 中野つむぎ塾 | 設立年月 | 2017.7 |
| 主催 | NPO 法人ここからプロジェクト | 代表者 | 伊藤由宏 |
| 活動日時 | 月 3～4 回土曜日 18:00～21:00 | 活動場所 | 中野友愛ホーム(江古田 2-24-11)他 |
| 活動内容 | 経済的な事情等で塾に通っていない子どもたちに、レベルにあった個別学習支援を行っています。 | | |
| 活動PR | 小学 5 年生から中学 3 年生までの子どもを対象にした、入学金・月謝無料の塾です。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | 小学 5 年～中学 3 年生 | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 伊藤由宏 TEL080-4928-3487 メール tumugi708@gmail.com | | |

地域の居場所情報一覧 2019 <<⑩江古田地域>>

| | | | |
|------|---|------|----------------------|
| N016 | 中野友愛ホーム映画会 | 設立年月 | 1978.4 |
| 主催 | 社会福祉法人武蔵野療園 | 代表者 | 田村晃司 |
| 活動日時 | 年4回(2・5・8・11月の第1火曜日) | 活動場所 | 中野友愛ホーム(江古田 2-24-11) |
| 活動内容 | 特別養護老人ホーム 中野友愛ホームの地域貢献事業の一環で開催している映画会です。 | | |
| 活動PR | 子どもも大人も楽しめる映画をセレクトしています。介護等の相談も大歓迎。お待ちしております。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 中野友愛ホーム Tel3389-5515 | | |

| | | | |
|------|--|------|----------------------|
| N017 | なかの元気アップ体操ひろば | 設立年月 | 2018.9 |
| 主催 | 中野区地域包括ケア推進課 | 代表者 | 中野区地域包括ケア推進課 |
| 活動日時 | 毎週木曜日 10:00~11:00(9:45 受付開始) (祝日・年末年始を除く) | 活動場所 | 中野友愛ホーム(江古田 2-24-11) |
| 活動内容 | 区歌に合わせた体操「なかの元気アップ体操」や、座ってできる筋力アップ体操などを行います。 | | |
| 活動PR | 筋肉は年齢に関係なく向上します。ふんばれる身体を保ちましょう(運動できる上履き持参)。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | おおむね 65 歳以上の区民 | 事前申込 | 不要(先着 30 名) |
| 連絡先 | 中野区地域包括ケア推進課 Tel3228-8949 | | |

| | | | |
|------|--|------|-------------------------|
| N018 | 花みずきの会・ミニサロン | 設立年月 | 2007.4 |
| 主催 | 花みずきの会 | 代表者 | 海賀美恵子 |
| 活動日時 | 毎月第3土曜日 14:00~16:00 | 活動場所 | 江古田区民活動センター(江原町 2-3-15) |
| 活動内容 | 地域に暮らす方々の気軽な交流の場として開催しています。 | | |
| 活動PR | 気軽に立ち寄れる場所です。毎月、季節の果物をいただきながらおしゃべりに花が咲きます。 | | |
| 参加費 | あり(100円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 要(初回のみ) |
| 連絡先 | 海賀美恵子 Tel3951-6970 | | |

| | | | |
|------|---|------|----------------------|
| N019 | 花みずきの会・介護サロン | 設立年月 | 2018.7 |
| 主催 | 花みずきの会 | 代表者 | 海賀美恵子 |
| 活動日時 | 毎月第2金曜日 13:30~15:30 | 活動場所 | 中野友愛ホーム(江古田 2-24-11) |
| 活動内容 | 在宅介護をしている方々が、普段の介護の悩みや情報交換ができる場所です。 | | |
| 活動PR | 介護をしている人同士が自分の経験を教えあうことでホッとする時間を作っています。 | | |
| 参加費 | あり(100円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | 介護をしている方 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 海賀美恵子 Tel3951-6970 | | |

地域の居場所情報一覧 2019 <<⑩江古田地域>>

| | | | |
|------|---|------|-------------------|
| N020 | まちなかサロンあさひの家 | 設立年月 | 2009.11 |
| 主催 | 社会福祉法人中野区社会福祉協議会 | 代表者 | 根岸たつ |
| 活動日時 | 毎月第1・3土曜日 10:00～15:00 | 活動場所 | 旭公民館(江古田 2-14-19) |
| 活動内容 | 誰もが気軽に楽しく参加できる地域のまちなかサロンです。 | | |
| 活動PR | 赤ちゃんから高齢者まで、地域の中で誰もがホッとすることができる憩いの場所です。 | | |
| 参加費 | あり(100～300円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 中野社協 江古田地域担当 丸山建一郎 Tel5380-6444 | | |

| | | | |
|------|--------------------------------------|------|--------------------|
| N021 | まちなかサロンコスモス畑 | 設立年月 | 2015.4 |
| 主催 | 社会福祉法人中野区社会福祉協議会 | 代表者 | 内田隆彦 |
| 活動日時 | 毎月第2・4水曜日 13:30～15:30 | 活動場所 | 江古田教会(江原町 3-19-12) |
| 活動内容 | 地域の方々に絵手紙や麻雀などを楽しんでもらおうと月2回開催しています。 | | |
| 活動PR | お茶を飲みながら絵手紙をしたり歌を歌ったりと、地域の交流を進めています。 | | |
| 参加費 | あり(200円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 中野社協 江古田地域担当 丸山建一郎 Tel5380-6444 | | |

| | | | |
|------|---|------|-----------------------------|
| N022 | まちなかサロンほんだ山 | 設立年月 | 2015.5 |
| 主催 | 社会福祉法人中野区社会福祉協議会 | 代表者 | 沼田幸子 |
| 活動日時 | 毎週金曜日 10:00～15:00 | 活動場所 | 都営江古田 3丁目アパート集会室(江古田 3-8-1) |
| 活動内容 | 男性も地域の方々と関わる機会を作ってほしい、と麻雀ができるサロンとして毎週開催しています。 | | |
| 活動PR | 元気な女性スタッフに後押しされて、男性参加者が毎回たくさんいらっしゃいます！ | | |
| 参加費 | あり(100～200円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | 高齢者 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 中野社協 江古田地域担当 丸山建一郎 Tel5380-6444 | | |

| | | | |
|------|---|------|------------------------|
| N023 | みずちゃんカフェ | 設立年月 | 2008 |
| 主催 | 子育てサポーター あんしゃんて | 代表者 | 宮本信江 |
| 活動日時 | 毎月1回火曜日 10:00～12:00 | 活動場所 | みずの塔ふれあいの家(江古田 1-9-24) |
| 活動内容 | 先輩ママの子育てサポーターが、乳幼児親子の皆さんのお友達作りやおしゃべりなど、楽しいひと時を過ごせるように応援します。 | | |
| 活動PR | 開催日は、みずの塔ふれあいの家HP内「みずの塔つうしん」を確認か、問合せを。 | | |
| 参加費 | あり(100円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | 乳幼児親子 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 中野社協 江古田地域担当 丸山建一郎 Tel5380-6444 | | |

地域の居場所情報一覧 2019 <<⑩江古田地域>>

| | | | |
|-------|---|------|--|
| N024 | 森の喫茶店 | 設立年月 | 2007 |
| 主催 | 東京総合保健福祉センター江古田の森 | 代表者 | 安部野正明(障害者支援施設所属長) |
| 活動日時 | 毎週水・木曜日 13:30~14:30 | 活動場所 | 東京総合保健福祉センター江古田の森 地域交流スペース(江古田 3-14-19) |
| 活動内容 | 知的障害がある方の日中活動の一環で、地域の方々と交流ができる喫茶店を開いています。 | | |
| 活動 PR | おいしい飲み物でほっと一息。公園散策の休憩に、バスの待ち時間にぜひご利用ください。 | | |
| 参加費 | なし(ドリンク代別) | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 東京総合保健福祉センター江古田の森 Tel5318-3711(担当:安部野) | | |

| | | | |
|-------|--|------|--|
| N025 | | 設立年月 | |
| 主催 | | 代表者 | |
| 活動日時 | | 活動場所 | |
| 活動内容 | | | |
| 活動 PR | | | |
| 参加費 | | 会費 | |
| 参加対象 | | 事前申込 | |
| 連絡先 | | | |

| | | | |
|-------|--|------|--|
| N026 | | 設立年月 | |
| 主催 | | 代表者 | |
| 活動日時 | | 活動場所 | |
| 活動内容 | | | |
| 活動 PR | | | |
| 参加費 | | 会費 | |
| 参加対象 | | 事前申込 | |
| 連絡先 | | | |

| | | | |
|-------|--|------|--|
| N027 | | 設立年月 | |
| 主催 | | 代表者 | |
| 活動日時 | | 活動場所 | |
| 活動内容 | | | |
| 活動 PR | | | |
| 参加費 | | 会費 | |
| 参加対象 | | 事前申込 | |
| 連絡先 | | | |


中野区内にある地域の皆さんが気軽に集える居場所やサロンの情報を地域ごとに集めました。おしゃべり、音楽、お食事等を仲間といっしょに楽しめる場所です。あなたもお気に入りの場所を見つけて、地域に出かけてみませんか？

お気軽に
お問合せください。



<< 情報収集・問い合わせ先 >>



社会福祉法人 中野区社会福祉協議会 あんしん生活支援課
東京都中野区中野 5-68-7 スマイルなかの 4F 沼袋地域担当 野口真世
電話 03-5380-6444 Fax 03-5380-0591 メール shien@nakanoshakyo.com
http://www.nakanoshakyo.com ※日曜、祝日、第3月曜日は休み  あります！



【50 音順・敬称略】

| | | | |
|-------|--|------|--------------------------|
| N01 | あんくるん・ファミリー | 設立年月 | 2005.4 |
| 主催 | あんくるん・ファミリー | 代表者 | 西松千鶴 |
| 活動日時 | 毎月第 2・4 土曜日 13:30~16:00 | 活動場所 | 沼袋区民活動センター(沼袋 2-40-18) |
| 活動内容 | 障害のある方とご家族を中心に、みんなで楽器(アングルン)や手話ダンスを楽しんでいます。その他講師派遣や慰問活動など。 | | |
| 活動 PR | 音楽を通して生活をより生き生きさせませんか？ ご興味のある方はぜひご相談・ご見学ください。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | あり(年間 2,400 円/年 1 家族あたり) |
| 参加対象 | 障害のある方とご家族 | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 中野社協 沼袋地域担当 野口真世 Tel5380-6444 | | |

| | | | |
|-------|--|------|-------------------------------|
| N02 | 歌の広場～昭和の名曲を歌い継ぐ会～ | 設立年月 | 2009.9 |
| 主催 | 歌の広場 | 代表者 | 八児雄三郎 |
| 活動日時 | 毎月第 2・4 月曜日 10:00~12:00 (祝日の場合は翌週月曜日) | 活動場所 | 沼袋区民活動センター音楽室 (沼袋 2-40-18) |
| 活動内容 | 昭和の芸能界の裏話を交え、名曲をピアノの伴奏に合わせてみんなで歌います。講師は昭和史の語り部としても活動しています。 | | |
| 活動 PR | 歌とお話で昭和の時代を継承しています。体操や発声練習で体を動かし、気持ちよく歌いましょう！ | | |
| 参加費 | なし | 会費 | あり(1 か月 1,500 円 教材費別) |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 八児雄三郎 Tel3388-4513 またはTel080-5029-0045 | | |

| | | | |
|-------|--|------|----------------------------|
| N03 | おいしい会 | 設立年月 | 1993.4 |
| 主催 | おいしい会 | 代表者 | 池澤美江 |
| 活動日時 | 年 5 回 第 2 水曜日(1・3・6・9・12 月) | 活動場所 | 沼袋高齢者会館(つつじ会館)(沼袋 1-34-14) |
| 活動内容 | 高齢者と地域との交流を深めるために、手作り料理による会食会を実施しています。 | | |
| 活動 PR | 心を込めた料理と楽しい趣向で皆様のお越しをお待ちしております。 | | |
| 参加費 | あり(500 円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | 近隣の 80 歳以上の高齢者で、会場まで来られる方 | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 池澤美江 Tel3387-5917 | | |

地域の居場所情報一覧 2019 <<⑪沼袋地域>>

| | | | |
|-------|--|------|------------------------|
| N04 | 丘目八目 | 設立年月 | 1990 |
| 主催 | 丘目八目 | 代表者 | 奥田瑞雄 |
| 活動日時 | 月～日曜日 13:00～16:30 (月に数回不定期の休みあり) | 活動場所 | 沼袋区民活動センター(沼袋 2-40-18) |
| 活動内容 | 囲碁を趣味とした、ふらりと碁を打ちに行ける「たまり場」です。初心者の方も大歓迎です。 | | |
| 活動 PR | 沼袋区民活動センターの掲示板に予定表を掲示しておりますのでご確認ください。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | あり(年間 4,000 円) |
| 参加対象 | 60 歳以上の方(会員は中野区在住) | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 中野社協 沼袋地域担当 野口真世 TEL5380-6444 | | |

| | | | |
|-------|---|------|-----------------------------|
| N05 | おさんぽかふえドーナッツ | 設立年月 | 2019.6 |
| 主催 | おさんぽかふえドーナッツ | 代表者 | 丸茂亜砂美 |
| 活動日時 | 毎月第 4 月曜日 10:00～15:00 | 活動場所 | ふくろう遊湯(沼袋 2-30-8 アークビル 1 階) |
| 活動内容 | 赤ちゃんからご高齢の方までどなたでもふらっと寄り道できるまちなかイートインスペースです♪ベビーカー・自転車も置けます。 | | |
| 活動 PR | 飲み物&お菓子を準備してお待ちしております！おもちゃ、授乳スペース、体重計もあります。 | | |
| 参加費 | あり(大人のみ 100 円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 丸茂亜砂美 TEL090-2756-5915 | | |

| | | | |
|-------|---|------|-----------------------------|
| N06 | オレンジカフェふくろう | 設立年月 | 2018.7 |
| 主催 | 株式会社ふくろうサポート | 代表者 | 落合雄三 |
| 活動日時 | 毎月第 1 土曜日 14:00～17:00 | 活動場所 | ふくろう遊湯(沼袋 2-30-8 アークビル 1 階) |
| 活動内容 | 認知症の方ご本人とご家族を中心に、認知症に関心のある方はどなたでも来られるカフェです。 | | |
| 活動 PR | 認知症介護や予防の経験や相談を気軽にお話しできます。専門職による認知症相談も行っています。 | | |
| 参加費 | あり(300 円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | ふくろうサポート TEL3389-2963 FAX3389-2965 | | |

| | | | |
|-------|---|------|------------------------|
| N07 | オレンジミント モグモグの会 | 設立年月 | 1992 |
| 主催 | オレンジミント | 代表者 | 武藤靖子 |
| 活動日時 | 毎月第 2 日曜日 10:00～14:30 | 活動場所 | 障害者福祉会館調理室(沼袋 2-40-18) |
| 活動内容 | 障害のある方と一緒に食事を作り、みんなで食べて楽しむ食事・交流の場です。 | | |
| 活動 PR | みんなでお昼ご飯を作って食べて楽しみましょう。食後はみんなでモグモグだよりを作ります。 | | |
| 参加費 | あり(500 円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | 障害のある方と、ボランティアに来てくれる方 | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 武藤靖子 TEL3594-0160 | | |

地域の居場所情報一覧 2019 <<⑪沼袋地域>>

| | | | |
|------|--|------|------------------------|
| N08 | おんたクラブ | 設立年月 | 2016.4 |
| 主催 | おんたクラブ(中野区愛育会) | 代表者 | 高橋佳子 |
| 活動日時 | 毎月第4日曜日 14:00~16:00 (原則) | 活動場所 | 沼袋区民活動センター(沼袋 2-40-18) |
| 活動内容 | 知的障害者の親子が中心となり、音楽を楽しんでいます。演奏したり、歌ったり、踊ったりと仲間づくりをしています。 | | |
| 活動PR | 障害があってもなくても「音楽」は一緒に楽しめます。興味のある方はぜひ参加してみてください。 | | |
| 参加費 | なし(初回のみ歌のファイル実費 200 円程度) | 会費 | なし |
| 参加対象 | 高校生から大人 | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 高橋佳子 TEL3339-6868 | | |

| | | | |
|------|--|------|----------------------|
| N09 | 奏-かなで-子ども食堂&無料塾 | 設立年月 | 2019.5 |
| 主催 | 奏食堂 | 代表者 | 新名明久 |
| 活動日時 | 毎月第3日曜日 12:00~14:00、無料塾 14:00~18:00 | 活動場所 | 奏-かなで-食堂(沼袋 4-31-12) |
| 活動内容 | 子ども達が楽しくご飯を食べ、保護者の方がほっとできる場所として子ども食堂を開催しています。~無料塾も同日開催中~ | | |
| 活動PR | 何だかご飯作りたくないなあ、みんなでごはん食べたいなあ..など、お気軽にご参加ください♪ | | |
| 参加費 | あり(食事される場合中学生以下無料 大人 300 円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | 子ども連れ、子どものみの参加可能 | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 新名明久 TEL03-5942-7071 メール kanadeshokudo@gmail.com | | |

| | | | |
|------|--|------|------------------------|
| N010 | '91 沼袋絵手紙の会 | 設立年月 | 1991 |
| 主催 | '91 沼袋絵手紙の会 | 代表者 | 森佳江 |
| 活動日時 | 毎月1・3水曜日 13:30~15:30 | 活動場所 | 沼袋区民活動センター(沼袋 2-40-18) |
| 活動内容 | 絵手紙を作りながら、交流を楽しむ会です。 | | |
| 活動PR | 「へたでいい、へたがいい」初めのうちは道具をお貸しできます。お気軽にご参加ください。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | あり(3か月 1,000 円) |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 中野社協 沼袋地域担当 野口真世 TEL5380-6444 | | |

| | | | |
|------|---|------|---|
| N011 | きんぎょの会 | 設立年月 | 2003.4 |
| 主催 | きんぎょの会 | 代表者 | 関口敦子 |
| 活動日時 | 毎月1回不定期 | 活動場所 | 沼袋区民活動センター(沼袋 2-40-18) またはセ木口画室(沼袋 2-24-9) |
| 活動内容 | 乳幼児親子の子育てサポートとして子育てに役立つ情報提供や活動を企画・開催しています。地域交流にも力を入れています。 | | |
| 活動PR | 乳幼児親子のためのエクササイズや子育てに役立つ講座等を開いています。気軽にご参加ください♪ | | |
| 参加費 | あり(300~500 円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | 主に近隣の乳幼児親子 | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 関口敦子 TEL5380-5307 メール rxcwj398@ybb.ne.jp | | |

地域の居場所情報一覧 2019 <<⑪沼袋地域>>

| | | | |
|------|--|------|----------------------------|
| N012 | 琴友会 | 設立年月 | 2001 |
| 主催 | 琴友会 | 代表者 | 井上信子 |
| 活動日時 | 毎週火または木曜日 13:00~15:00 | 活動場所 | 沼袋高齢者会館(つつじ会館)(沼袋 1-34-14) |
| 活動内容 | 大正琴の練習をしています。指を動かすことで脳トレや認知症予防を図っています。 | | |
| 活動PR | 楽器は貸し出しがあるので気軽に参加できます。一緒に楽しく練習しましょう。 | | |
| 参加費 | あり(750円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | 60歳以上の方 | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 中野社協 沼袋地域担当 野口真世 TEL5380-6444 | | |

| | | | |
|------|---|------|--------------------------|
| N013 | サロン大地 | 設立年月 | 2017.7 |
| 主催 | 江古田沼袋健康友の会 | 代表者 | 鈴木庄吉 |
| 活動日時 | 毎月第2土曜日 11:00~14:00 | 活動場所 | 大地(沼袋 1-31-11)※普段は居酒屋です。 |
| 活動内容 | 地域の皆さんが気軽に立ち寄って、コーヒーやお茶を飲みながらおしゃべりできる場です。 | | |
| 活動PR | おいしい食事と飲み物を囲み、おしゃべりや世界の歌を楽しみませんか？差し入れ大歓迎です。 | | |
| 参加費 | あり(300円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 江古田沼袋診療所 事務長 國府田(こうだ)創 TEL3387-3424 | | |

| | | | |
|------|---|------|----------------------------|
| N014 | サロン・ド・つつじ | 設立年月 | 2009.6 |
| 主催 | 沼袋つつじ会館推進会 | 代表者 | — |
| 活動日時 | 毎週月曜日 11:00~15:00 | 活動場所 | 沼袋高齢者会館(つつじ会館)(沼袋 1-34-14) |
| 活動内容 | 高齢者のお茶会、交流の場です。つつじ会館の体操、落語、保育園の子どもたちとの交流など楽しい活動もあります。 | | |
| 活動PR | お近くの皆さんと親睦・交流を深めて楽しみましょう。 | | |
| 参加費 | あり(100円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | 60歳以上の方 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 沼袋高齢者会館(つつじ会館) TEL3387-7381 | | |

| | | | |
|------|---|------|------------------------------|
| N015 | 多文化交流会 | 設立年月 | 2012 |
| 主催 | NPO法人多文化子ども自立支援センター | 代表者 | 中山真理子 |
| 活動日時 | 年4~5回土曜日 11:30~14:00 | 活動場所 | 多文化子ども自立支援センター事務所(沼袋 2-20-5) |
| 活動内容 | 多文化交流を目的に非支援者・その家族・支援者を中心に、手作りや、各国の持ち寄りの料理で食事をしながら、交流しています。 | | |
| 活動PR | 外国の方と支えている地域の仲間が一堂に会し、各国の食事を楽しみながらふれあう交流活動です。 | | |
| 参加費 | あり(大人 500円 子ども 300円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | 多文化共生に興味のある方 | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 中野社協 沼袋地域担当 野口真世 TEL5380-6444 | | |

地域の居場所情報一覧 2019 <<⑪沼袋地域>>

| | | | |
|------|--|------|------------------------|
| N016 | 中野区失語症友の会 こまどり | 設立年月 | 2014.12 |
| 主催 | 中野区失語症友の会 こまどり | 代表者 | 西川昇 |
| 活動日時 | 毎月第3土曜日 13:30～15:30 | 活動場所 | 沼袋区民活動センター(沼袋 2-40-18) |
| 活動内容 | 失語症の方とそこご家族が集まる居場所です。 | | |
| 活動PR | 言語聴覚士のサポートで、ゆっくりと会話を楽しめる場所をみんなで作っています。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | あり(半年 2,000 円) |
| 参加対象 | 失語症の方とそこご家族 | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 障害者福祉会館 飯田真紀子 TEL3389-2171 | | |

| | | | |
|------|---|------|------------------------|
| N017 | 沼袋アンブレラハウスの会 | 設立年月 | 2002.6 |
| 主催 | 沼袋アンブレラハウスの会 | 代表者 | 村田主計 |
| 活動日時 | 年1回2月火曜日 9:30～12:30(作業日) | 活動場所 | 沼袋区民活動センター(沼袋 2-40-18) |
| 活動内容 | 沼袋駅構内に無料貸出傘立てを設置し、定期的に貸し出す傘の準備作業を行っています。みんなそれぞれができる事を担当します。 | | |
| 活動PR | 地域の学生のボランティアも参加し、みんな楽しく元気に活動しています。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 竹内紀彰 TEL3386-8325 | | |

| | | | |
|------|---|------|----------------------------|
| N018 | 沼袋3B体操 | 設立年月 | 2019.4 |
| 主催 | 沼袋3B体操 | 代表者 | 石塚久子 |
| 活動日時 | 毎月第2・4土曜日 10:00～11:30 または 13:30～15:00 | 活動場所 | 沼袋高齢者会館(つつじ会館)(沼袋 1-34-14) |
| 活動内容 | 気軽に身体に無理のない3B体操をしています。生活習慣病やロコモ、けがの予防にもなる楽しい体操です。 | | |
| 活動PR | 音楽に合わせて楽しく体を動かしませんか？お気軽にご参加ください。 | | |
| 参加費 | あり(500 円) | 会費 | あり(入会金 1,000 円) |
| 参加対象 | 60 歳以上の方 | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 石塚久子 TEL090-9137-9273 | | |

| | | | |
|------|--|------|----------------------------|
| N019 | 沼袋青少年音楽スタジオ ヌマスタ | 設立年月 | 2004.4 |
| 主催 | ふらっとコミュニティ21 | 代表者 | 中村信子 |
| 活動日時 | 毎月第2・4土曜日 18:30～21:30 ※行事・施設の関係で、変更あり | 活動場所 | 沼袋区民活動センター-音楽室(沼袋 2-40-18) |
| 活動内容 | 自由な楽器の練習、音楽を通して子ども同士や地域の方との交流を楽しんでいます。中野区放課後子ども教室推進事業の1つです。 | | |
| 活動PR | エレキ・ベース・ドラムなど思いっきり音を出せます。楽器に初めて触れる方も楽しく遊べます！ | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | 小学生～大人 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 中村信子 TEL/fax 03-5942-4282 TEL 090-4712-9319 メール donkey@knd.biglobe.ne.jp | | |

地域の居場所情報一覧 2019 <<⑪沼袋地域>>

| | | | |
|------|--|------|------------------------|
| N020 | 沼袋ボランティアステーション ポコ・ア・ポコ | 設立年月 | 1997.4 |
| 主催 | 沼袋ボランティアステーション ポコ・ア・ポコ | 代表者 | 小山奎子 |
| 活動日時 | 毎月第4月曜 10:00～12:00 (定例会) | 活動場所 | 沼袋区民活動センター(沼袋 2-40-18) |
| 活動内容 | 地域で援助が必要な方からの申し出を受けて、会として可能な形で、できる事を自分のペースでボランティア活動をしています。 | | |
| 活動PR | ご興味のある方はぜひ定例会にご参加ください。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | 主に近隣の方 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 中野社協 沼袋地域担当 野口真世 Tel5380-6444 | | |

| | | | |
|------|--|------|------------------------|
| N021 | 沼袋ミニデイ ふくろうの会 | 設立年月 | 2005.4 |
| 主催 | 沼袋ミニデイ ふくろうの会 | 代表者 | 三ツ木甫子 |
| 活動日時 | 毎月第2金曜日 13:30～15:00 | 活動場所 | 沼袋区民活動センター(沼袋 2-40-18) |
| 活動内容 | 地域の皆さんの憩いの場、交流の場です。季節のお菓子やおいしいお茶で楽しめる場所です。 | | |
| 活動PR | おしゃべりや歌に踊り、毎回盛りだくさんの企画を用意してお待ちしております！ | | |
| 参加費 | あり(100円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | 沼袋地域の方で、活動場所にご自身で来られる方 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 中野社協 沼袋地域担当 野口真世 Tel5380-6444 | | |

| | | | |
|------|--|------|----------------------------|
| N022 | ぬまぶくろワイワイ食堂 | 設立年月 | 2017.3 |
| 主催 | ぬまぶくろワイワイ食堂 | 代表者 | 中村香代子 |
| 活動日時 | 毎月第3火曜日 17:30～19:00 (受付時間 17:30～満席になり次第締め切り) | 活動場所 | 沼袋高齢者会館(つつじ会館)(沼袋 1-34-14) |
| 活動内容 | 子どもから大人まで、地域に暮らす皆さんが誰でも気軽に参加できる憩いの食堂です。ボランティアさんも募集しています。 | | |
| 活動PR | 子どもからお年寄りまで、ワイワイ楽しくご飯を食べましょう！ひとりで食べるよりおいしいよ！ | | |
| 参加費 | あり(小学生未満無料 小・中・高校生 100円 大人 300円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 中村香代子 Tel070-5567-0204 | | |

| | | | |
|------|---|------|----------------------------|
| N023 | ベル・カント沼袋(手話ダンス) | 設立年月 | 2004.10 |
| 主催 | 沼袋つつじ会館推進会 | 代表者 | — |
| 活動日時 | 毎月第1・3水曜日 13:30～14:30 | 活動場所 | 沼袋高齢者会館(つつじ会館)(沼袋 1-34-14) |
| 活動内容 | 高齢者の閉じこもり予防を目指し、手話ダンスを通じて仲間づくりをしています。月2回程度親睦を兼ねて自主練習をしています。 | | |
| 活動PR | 手で手話、足でステップを踏み音楽に合わせて踊ることで脳トレも目指します。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | 60歳以上の方 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 沼袋高齢者会館(つつじ会館) Tel3387-7381 | | |

地域の居場所情報一覧 2019 <<⑪沼袋地域>>

| | | | |
|-------|---|------|---------------------|
| N024 | ペンギン広場 | 設立年月 | 2018.4 |
| 主催 | 一般社団法人青い空みらいクラブ | 代表者 | 原康子 |
| 活動日時 | 毎週月～金曜日 10:00～15:00 | 活動場所 | 沼袋 3-28-10 シナビル 3 階 |
| 活動内容 | 気軽に立ち寄り、お子さんを遊ばせたり育児についての情報交換ができる場です。親子で楽しめるミニイベントも企画しています。 | | |
| 活動 PR | リラックスできる空間で、子育て相談をしたり交流会などで他のお母さん達と知り合いも増えます。 | | |
| 参加費 | あり(非会員 1 回 50 円 イベント時は別途 100 円～500 円の材料費等負担あり) | 会費 | あり(会員は 700 円/年) |
| 参加対象 | 0～3 歳までの乳幼児親子 | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | ペンギン広場のシフト担当者 TEL070-4345-7045 メール bwa53763@nifty.com | | |

| | | | |
|-------|--|------|--|
| N025 | | 設立年月 | |
| 主催 | | 代表者 | |
| 活動日時 | | 活動場所 | |
| 活動内容 | | | |
| 活動 PR | | | |
| 参加費 | | 会費 | |
| 参加対象 | | 事前申込 | |
| 連絡先 | | | |

| | | | |
|-------|--|------|--|
| N026 | | 設立年月 | |
| 主催 | | 代表者 | |
| 活動日時 | | 活動場所 | |
| 活動内容 | | | |
| 活動 PR | | | |
| 参加費 | | 会費 | |
| 参加対象 | | 事前申込 | |
| 連絡先 | | | |

| | | | |
|-------|--|------|--|
| N027 | | 設立年月 | |
| 主催 | | 代表者 | |
| 活動日時 | | 活動場所 | |
| 活動内容 | | | |
| 活動 PR | | | |
| 参加費 | | 会費 | |
| 参加対象 | | 事前申込 | |
| 連絡先 | | | |


中野区内にある地域の皆さんが気軽に集える居場所やサロンの情報を地域ごとに集めました。おしゃべり、音楽、お食事等を仲間といっしょに楽しめる場所です。あなたもお気に入りの場所を見つけて、地域に出かけてみませんか？

お気軽に
お問合せください。



<< 情報収集・問い合わせ先 >>



社会福祉法人 中野区社会福祉協議会 あんしん生活支援課
東京都中野区中野 5-68-7 スマイルなかの 4F 野方地域担当 大友昌一
電話 03-5380-5775 Fax 03-5380-0750 メール soumu@nakanoshakyo.com
http://www.nakanoshakyo.com ※日曜、祝日、第3月曜日は休み  あります！



【50 音順・敬称略】

| | | | |
|-------|--|------|-------------------------|
| N01 | くりっくクラブ | 設立年月 | 1995.11 |
| 主催 | 北こぶし会(野方ことぶき会) | 代表者 | 林楨士郎 |
| 活動日時 | 毎月第 2・4 土曜日 13:30~16:30 | 活動場所 | 野方区民活動センター(野方 5-3-1) |
| 活動内容 | 野方ことぶき会のパソコン同好会。それぞれのレベルと関心にあわせた課題に挑戦しています。 | | |
| 活動 PR | 「楽しみながらパソコンを学ぼう」初心者、見学者歓迎。みんな一緒に仲良く楽しめる場です。 | | |
| 参加費 | あり(月 500 円・参加時のみ) | 会費 | あり(野方ことぶき会 年会費 1,200 円) |
| 参加対象 | 野方ことぶき会会員 | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 林楨士郎 Tel3330-1169 野方ことぶき会 HP http://nogatakotobuki.jimdo.com/ | | |

| | | | |
|-------|--|------|-------------------------|
| N02 | サロン丸山 | 設立年月 | 2015.9 |
| 主催 | 丸山町会 | 代表者 | 内山翔人 |
| 活動日時 | 毎月第 3 金曜日 13:30~15:30 | 活動場所 | 丸山高齢者集会室(丸山 2-24-7-109) |
| 活動内容 | 丸山町会が開くサロンです。お話とコーヒーとお茶を楽しみます。どなたでもご参加ください。 | | |
| 活動 PR | 偶数月は「まちなか保健室」、介護事業所の協力で健康相談ができます。奇数月はおたのしみプログラム。ボランティアの演奏会など、毎回楽しい集いになっています。 | | |
| 参加費 | あり(200 円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 中野社協 野方地域担当 大友昌一 Tel5380-0251 | | |

| | | | |
|-------|---|------|--------------------------|
| N03 | 慈尊会(友愛クラブ) | 設立年月 | 1956.9 |
| 主催 | 慈尊会 | 代表者 | 岡田友子 |
| 活動日時 | 不定期 | 活動場所 | 丸山高齢者集会室(丸山 2-24-7-109)他 |
| 活動内容 | お誕生会:年 3 回、手芸の会:不定期、郊外散策会:年 4 回、サロン丸山にも参加しています。 | | |
| 活動 PR | 丸山町会地域の友愛クラブです。地域の方の参加をお待ちしています。 | | |
| 参加費 | あり(誕生会のみ 500 円) | 会費 | あり(年会費 1,000 円) |
| 参加対象 | 丸山町会会員 | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 中野社協 野方地域担当 大友昌一 Tel5380-0251 | | |

地域の居場所情報一覧 2019 <<⑫野方地域>>

| | | | |
|------|--|------|---------------------------------------|
| N04 | 写真同好会ナイスショット | 設立年月 | 2004 |
| 主催 | 南すみれ会(野方ことぶき会) | 代表者 | 大草哲子 |
| 活動日時 | 毎月①第1土曜日 撮影会 現地集合 10:00～16:00 ②第3土曜日 勉強会と講評会 10:30～15:30(※変更有、要確認) | 活動場所 | 野方区民活動センター(野方 5-3-1) 他 |
| 活動内容 | 野方ことぶき会の同好会です。講師もお招きしての勉強会とお出かけしての撮影会の活動です。初心者の方も是非ご参加ください。 | | |
| 活動PR | 勉強会はデジタル加工の学習と講評会。撮影会は都内近隣の街歩き！(天候により日程変更あり) | | |
| 参加費 | あり(参加費 500～800 円) | 会費 | あり(年会費 3,000 円、他に野方ことぶき会 年会費 1,200 円) |
| 参加対象 | 野方ことぶき会会員 | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 大草哲子 Tel3337-7571 野方ことぶき会 HP http://nogatakotobuki.jimdo.com/ | | |

| | | | |
|------|--|------|--------------------------|
| N05 | 東鳳クラブ(友愛クラブ) | 設立年月 | 1988.12 |
| 主催 | 野方東町会 | 代表者 | 石田修 |
| 活動日時 | 不定期(主に第3金曜午後) | 活動場所 | 区営野方一丁目アパート集会室(野方 1-12)他 |
| 活動内容 | 野方東町会地域の友愛クラブ。地域での仲間づくりを進めます。 | | |
| 活動PR | 月例会ではお茶を飲み、歌やお話を楽しみます。地域で交流したい方、参加をお待ちします。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | あり(年会費 500 円) |
| 参加対象 | 野方東町会会員 | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 中野社協 野方地域担当 大友昌一 Tel5380-0251 | | |

| | | | |
|------|--|------|-----------------------------|
| N06 | 野方絵手紙の会 | 設立年月 | 1993 |
| 主催 | 野方絵手紙の会 | 代表者 | 石田晴子 |
| 活動日時 | 毎月第2・4金曜日 13:30～15:30 | 活動場所 | 野方高齢者会館(野方 2-29-12) |
| 活動内容 | 各人自由に絵手紙を描くほか、テーマを決めて葉書や巻紙に描く時もあります。 | | |
| 活動PR | 野方高齢者会館内や、中野ブロードウェイ、中野駅ガード下でも作品展示をします。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | あり(入会金 1,000 円、年会費 1,500 円) |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 野方高齢者会館 Tel3388-9586 | | |

| | | | |
|------|---|------|----------------------|
| N07 | のがた男の料理教室 | 設立年月 | 1995.7.11 |
| 主催 | のがた男の料理教室 | 代表者 | 長松克己 |
| 活動日時 | 原則毎月第3金曜日 9:30～12:00 (冬季:1・2月、夏季7・8月は休み) | 活動場所 | 野方区民活動センター(野方 5-3-1) |
| 活動内容 | 会員により運営する「男の料理教室」です。現在 13名の会員が料理の勉強をしています。 | | |
| 活動PR | 料理に関心を持つ男仲間と一緒に作って食べて楽しみ、老後の自立した生活を養い懇親を深めます。 | | |
| 参加費 | あり(700 円) | 会費 | あり(年会費 5,000 円) |
| 参加対象 | 会員 | 事前申込 | 要(見学も可) |
| 連絡先 | 長松克己 Tel3338-5580 | | |

地域の居場所情報一覧 2019 <<⑫野方地域>>

| | | | |
|------|--|------|--------------------|
| N08 | 野方北原寿会(友愛クラブ) | 設立年月 | 1963.4 |
| 主催 | 野方北原寿会 | 代表者 | 高見沢昇 |
| 活動日時 | 毎週水曜日 10:00～16:00 | 活動場所 | 野方北町会会館(野方 6-8-10) |
| 活動内容 | 体操、カラオケ、詩吟やトーンチャイムなどの活動や誕生会を実施。 | | |
| 活動PR | 毎週水曜日は町会会館で楽しくすごしましょう。好きな講座のみの参加もできます。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | あり(年会費 1,500 円) |
| 参加対象 | 野方北原寿会会員 | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 中野社協 野方地域担当 大友昌一 TEL5380-0251 | | |

| | | | |
|------|--|------|---------------------------|
| N09 | 野方ことぶき会 | 設立年月 | 1995.11 |
| 主催 | 野方ことぶき会 | 代表者 | 林楨士郎 |
| 活動日時 | 随時 | 活動場所 | 野方区民活動センター(野方 5-3-1) 他 |
| 活動内容 | 総会、懇親会、新年会(行事)を開催。郊外や都内での散策会(催事)実施。同好会、機関誌発行。ボランティアなど地域活動支援。 | | |
| 活動PR | 共に学び楽しみませんか。「近所にこんなに沢山、素敵な人が居たんだ」と知り合える喜びを。 | | |
| 参加費 | あり(各活動により異なる) | 会費 | あり(年会費 1,200 円) |
| 参加対象 | 野方区民活動センター管内にお住いでことぶき 大学、生涯学習大学に在籍、卒業の方など | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 林楨士郎 TEL3330-1169 野方ことぶき会 HP http://nogatakotobuki.jimdo.com/ | | |

| | | | |
|------|---|------|----------------------|
| N010 | 野方シルバー筋トレクラブ | 設立年月 | 1998 |
| 主催 | 野方シルバー筋トレクラブ | 代表者 | 篠克典 |
| 活動日時 | 毎月第 1・3・4 月曜日 10:00～11:30 | 活動場所 | 野方区民活動センター(野方 5-3-1) |
| 活動内容 | 高齢者の健康維持増進のための、転倒予防、ロコモ予防、認知症予防、医療費削減を目的とします。 | | |
| 活動PR | 体操だけでなく、定期的な体力評価や健康維持に関する勉強会等を行います。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | あり(月会費 2,000 円) |
| 参加対象 | 70 歳以上で医師から軽い運動を止められていな い方(要支援程度までの方) | 事前申込 | 不要(随時見学可) |
| 連絡先 | 篠克典 TEL080-6689-2015 | | |

| | | | |
|------|--|------|---------------------|
| N011 | 野方童謡を歌う会 | 設立年月 | 2000 |
| 主催 | 野方童謡を歌う会 | 代表者 | 野原照子 |
| 活動日時 | 毎月第 1・3 金曜日 13:30～15:00 | 活動場所 | 野方高齢者会館(野方 2-29-12) |
| 活動内容 | 幼き日に歌った童謡や抒情歌を楽しく歌っています。 | | |
| 活動PR | 「老後が楽しめます」と喜んでいただいています。地域の高齢者施設で発表、交流をしています。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | あり(月会費 1,000 円) |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 瀧澤賞子 TEL090-2326-0558 野方高齢者会館 TEL3388-9586 | | |

地域の居場所情報一覧 2019 <<⑫野方地域>>

| | | | |
|-------|---|------|------------------------------|
| N012 | 野方みんなの食堂 | 設立年月 | 2016.10 |
| 主催 | NPO 法人ここからプロジェクト | 代表者 | 伊藤由宏 |
| 活動日時 | 原則毎月第 3 土曜日 12:30~14:30 要ブログ 確認 | 活動場所 | 野方区民活動センター3階洋室C(野方 5-3-1) |
| 活動内容 | 子どもが主役ですが老若男女の方を対象に安価(子ども無料)で昼食の提供を行っています。地域の方のお手伝いも募集しています。 | | |
| 活動 PR | 野方地域の大人と子供の繋がりのために、多くの方のお越しをお待ちしています。 | | |
| 参加費 | あり[子ども(18歳以下の未就業者)無料、大人 300円] | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 伊藤由宏 Tel080-4928-3487 ブログ https://ameblo.jp/kamitakada-syokudo/ | | |

| | | | |
|-------|--|------|-----------------------|
| N013 | 野方朗読の会 | 設立年月 | 1998.3 |
| 主催 | 野方朗読の会 | 代表者 | 平井正信 |
| 活動日時 | 毎週金曜日 10:00~12:00 他 | 活動場所 | 野方区民活動センター(野方 5-3-1)他 |
| 活動内容 | 小説や古典など幅広い題材に継続的に取り組んでいます。活動をのぞきにきてください。 | | |
| 活動 PR | 高齢者施設、児童館、図書館での奉仕活動も行っています。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | あり(年会費 1,000円) |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 平井正信 Tel3330-1876 | | |

| | | | |
|-------|--|------|------------------------|
| N014 | 俳句同好会 | 設立年月 | 1999.11 |
| 主催 | 南すみれ会(野方ことぶき会) | 代表者 | 吉田裕子 |
| 活動日時 | 毎月第 4 金曜日 13:00~16:00 | 活動場所 | 野方区民活動センター(野方 5-3-1) |
| 活動内容 | 野方ことぶき会の俳句同好会。兼題一句と自由句、計二句を持参。一人五句ずつ選句。共感を呼ぶ高点句に感動のひと時を共有します。 | | |
| 活動 PR | 毎月ことぶき会ホームページに、今月の一句として高点句を掲載。見学も歓迎です。 | | |
| 参加費 | あり(月 300円・参加時のみ) | 会費 | あり(野方ことぶき会 年会費 1,200円) |
| 参加対象 | 野方ことぶき会会員 | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 吉田裕子 Tel3387-0346 野方ことぶき会 HP http://nogatakotobuki.jimdo.com/ | | |

| | | | |
|-------|--|------|-----------------------------|
| N015 | 花の会プライム | 設立年月 | 2010.4 |
| 主催 | 花の会プライム | 代表者 | 北村基郎 |
| 活動日時 | 毎月第 1 木曜日 13:30~16:00(1月は休み) | 活動場所 | 野方区民活動センター(野方 5-3-1)他 |
| 活動内容 | さくらそう、クリスマスローズ、ペコニアなど季節の草花の栽培について学び、庭園や植物園に出かけ楽しく交流できる会です。 | | |
| 活動 PR | 草花を通じて地域の人々と交流を図り、町の美化活動に貢献しています。 | | |
| 参加費 | なし(見学会、食事会は別途実費) | 会費 | あり(年会費 2,000円、家族会員は 1,000円) |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 北村基郎 Tel3385-0862 | | |

地域の居場所情報一覧 2019 <<⑫野方地域>>

| | | | |
|------|--|------|---------------------|
| N016 | PAMのお茶会/食事会 | 設立年月 | 2012.3 |
| 主催 | 助産師訪問PAM | 代表者 | 大久保久美子 |
| 活動日時 | ①お茶会:ほぼ毎週火曜日 10:00~ ②土曜日の食いしん坊会:原則第2・4土曜日 12:00~(毎月ブログで要確認) | 活動場所 | 助産師訪問PAM(野方 5-18-3) |
| 活動内容 | 商店街の中の助産所です。お茶会を開催して、地域の乳幼児親子が集う場所として開放しています。 | | |
| 活動PR | 親子の気軽な交流会です。ご都合の良いお時間でお越しください。 | | |
| 参加費 | あり(①500円・②1000円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | 乳幼児親子 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 大久保久美子 メール pam@yz.pupu.jp サンバ絵日記-Goo ブログ https://blog.goo.ne.jp/sanba-chang | | |

| | | | |
|------|--|------|--------------------|
| N017 | 東山サロンコーヒーサロン | 設立年月 | 2006.2 |
| 主催 | NPO 法人リンク東山 | 代表者 | 北川侑子 |
| 活動日時 | 毎月第3・4金曜日 10:00~12:00(ラストオーダー11:30) | 活動場所 | 東山高齢者会館(野方 4-41-7) |
| 活動内容 | 対象を高齢者に限定しない取り組みです。どなたでもお気軽にお越しください。 | | |
| 活動PR | 語らいのひと時をお楽しみください。100円でコーヒー、紅茶、昆布茶に甘いものが付きます。 | | |
| 参加費 | あり(100円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 東山高齢者会館 Tel3228-5280 | | |

| | | | |
|------|--|------|----------------------|
| N018 | 東山すずらの会 | 設立年月 | 1988.10 |
| 主催 | 東山すずらの会 | 代表者 | 大山洋子 |
| 活動日時 | 毎月第1水曜日 13:30~16:00 | 活動場所 | 野方区民活動センター(野方 5-3-1) |
| 活動内容 | 情報交換や相談を目的に在宅で介護をしている家族と介護経験者による懇談会を実施。 | | |
| 活動PR | 介護を在宅で頑張っている人は悩まないで皆に話してみましょ。気持ちが軽くなります。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | あり(年会費 1,000円) |
| 参加対象 | 家族として介護に携わる方 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 大山洋子 Tel3386-4123 | | |

| | | | |
|------|--|------|------------------------|
| N019 | ペインティング同好会 | 設立年月 | 2013 |
| 主催 | カナ会(野方ことぶき会) | 代表者 | 久保田登久乃 |
| 活動日時 | 毎月第4月曜日 13:00~16:30 | 活動場所 | 野方区民活動センター(野方 5-3-1) |
| 活動内容 | 野方ことぶき会の活動。教えたり教わったりの互助の会。会話と指先訓練で脳に刺激を認知症が逃げていく!見学歓迎、会員募集中。 | | |
| 活動PR | 絵心なんかありません、オンリーワンの作品を!作品は野方まつりに展示、機関誌「絆」に掲載! | | |
| 参加費 | なし(材料は各自準備) | 会費 | あり(野方ことぶき会 年会費 1,200円) |
| 参加対象 | 野方ことぶき会会員 | 事前申込 | 要(見学歓迎) |
| 連絡先 | 久保田登久乃 Tel3386-7014 野方ことぶき会 HP http://nogatakotobuki.jimdo.com/ | | |

地域の居場所情報一覧 2019 <<⑫野方地域>>

| | | | |
|--------|---|------|--------------------|
| N020 | ほっと・ひといき東山 | 設立年月 | 2019.07 |
| 主催 | NPO 法人リンク東山 | 代表者 | 北川侑子 |
| 活動日時 | 毎月第3水曜日 10:30~13:00 | 活動場所 | 東山高齢者会館(野方 4-41-7) |
| 活動内容 | 世代を問わず、誰もが気軽に立ち寄れる「ほっと・ひといき東山」。のんびり過ごせる“まちなかりペングループ”です。 | | |
| 活動PR | 地域に顔見知りができるアットホームな空間。思いがけない差し入れも美味しいよ♪ | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| れんらくさき | 丸茂亜砂美 Tel090-2756-5915 中野社協 野方地域担当 大友昌一 Tel5380-0251 | | |

| | | | |
|------|--|------|-------------|
| N021 | まちなかサロンあなたの実家ききみみサロン | 設立年月 | 2017.10 |
| 主催 | 社会福祉法人中野区社会福祉協議会 | 代表者 | 小林恵子 |
| 活動日時 | 月1回 11:30~14:00(HP 他で要確認) | 活動場所 | 個人宅(丸山2丁目) |
| 活動内容 | 赤ちゃんからシニアまで、実家で過ごす様にくつろぐサロンです。お昼ごはんを用意してお待ちしています。 | | |
| 活動PR | 誰もが愛される存在だと気付く場所。あなたの実家へ心も体もやすめにいらしてください。 | | |
| 参加費 | あり(参加費大人 100円・高校生以下無料、昼食代 400円、幼児ランチ 100円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | 赤ちゃんからシニアまで | 事前申込 | 要(食事の要、不要も) |
| 連絡先 | 中野社協 野方地域担当 大友昌一 Tel5380-0251 ききみみ頭巾HP: https://kikimimizukin.jimdo.com/ メール:kikimimi358@gmail.com | | |

| | | | |
|------|---|------|----------------------|
| N022 | まちなかサロンつぼみの会 | 設立年月 | 2010.10 |
| 主催 | 社会福祉法人中野区社会福祉協議会 | 代表者 | 石原義一 |
| 活動日時 | 毎月第1金曜日 13:30~15:30 | 活動場所 | 野方区民活動センター(野方 5-3-1) |
| 活動内容 | 地域のボランティアと大学生で作るまちなかサロンです。午後の一時一緒におしゃべりしましょう。 | | |
| 活動PR | どちらかと言うと、男性の参加者が多いです。 | | |
| 参加費 | あり(100円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 中野社協 野方地域担当 大友昌一 Tel5380-0251 | | |

| | | | |
|------|--|------|------------|
| N023 | まちなかサロン野の花 | 設立年月 | 2016.11 |
| 主催 | 社会福祉法人中野区社会福祉協議会 | 代表者 | 徳永博美 |
| 活動日時 | 毎月第1・3木曜日 13:30~15:30(正月三が日は休みます) | 活動場所 | 個人宅(野方5丁目) |
| 活動内容 | 野方のまちのサロンです。集う楽しさはじめませんか。嚙下予防による発声、ナツメロ、唱歌。 | | |
| 活動PR | 商店街の中にあります。お買物のついでにお立ち寄りください。楽しい話にみなさん引き込まれます。 | | |
| 参加費 | あり(100円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 中野社協 野方地域担当 大友昌一 Tel5380-0251 | | |

地域の居場所情報一覧 2019 <<⑫野方地域>>

| | | | |
|------|--|------|------------|
| N024 | まちなかサロン弘子さんのいえ | 設立年月 | 2019.7 |
| 主催 | 社会福祉法人中野区社会福祉協議会 | 代表者 | 秋山佳子 |
| 活動日時 | 毎月第4水曜日 13:30～15:30 | 活動場所 | 個人宅(新井3丁目) |
| 活動内容 | 個人宅で開催する親しい雰囲気を感じられるサロンです。他の集いに馴染みにくい方でも おしゃべりや歌を楽しめる集いにします。 | | |
| 活動PR | 95歳の弘子さんが手作りのお菓子とお茶を用意してお待ちしています。 | | |
| 参加費 | あり(200円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 中野社協 野方地域担当 大友昌一 TEL5380-0251 | | |

| | | | |
|------|--|------|---|
| N025 | みんなであ・そ・ぼ | 設立年月 | 2000.8 |
| 主催 | NPO 法人中野子ども空間 | 代表者 | 新谷順子 |
| 活動日時 | 不定期(HP 他で要確認) | 活動場所 | 野方区民活動センター(野方 5-3-1)、 野方図書館(野方 3-19-5) |
| 活動内容 | 乳幼児親子の居場所作り活動。イベント・講習会や中野区放課後子ども教室にも取り組んでいます。 | | |
| 活動PR | 子育て中のお母さんが場づくりする活動です。会の企画・運営に関心のある方、ご参加ください。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | あり(会の事業企画・運営に参加する正 会員年額 1,000円・入会金 500円) |
| 参加対象 | 乳幼児親子 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 新谷順子 TEL5373-8246 中野子ども空間 HP http://kodomo-kukan.jimdo.com/ | | |

| | | | |
|------|--|------|--|
| N026 | 八千代会(友愛クラブ) | 設立年月 | 1960.12 |
| 主催 | 八千代会 | 代表者 | 斉藤松一郎 |
| 活動日時 | 毎月第1～4水曜日 10:00～16:00(1・8月は 休み) | 活動場所 | 野方南自治会事務所(野方ふれあい広 場隣) 野方 5-19-13 2F |
| 活動内容 | 毎週水曜日、例会とカラオケを行う。年4回誕生会、この時はお食事つきのお楽しみ会。 | | |
| 活動PR | 地域で仲間づくりをしましょう。野方南自治会、八千代会に参加ください。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | あり(年会費 1,500円) |
| 参加対象 | 野方南自治会会員 | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 中野社協 野方地域担当 大友昌一 TEL5380-0251 | | |


中野区内にある地域の皆さんが気軽に集える居場所やサロンの情報を地域ごとに集めました。おしゃべり、音楽、お食事等を仲間といっしょに楽しめる場所です。
 あなたもお気に入りの場所を見つけて、地域に出かけてみませんか？

お気軽に
お問い合わせください。



《情報収集・問い合わせ先》



社会福祉法人 中野区社会福祉協議会 あんしん生活支援課
 東京都中野区中野 5-68-7 スマイルなかの 4F 大和地域担当 二瓶 良恵
 電話 03-5380-6444 Fax 03-5380-0591 メール shien@nakanoshakyo.com
<http://www.nakanoshakyo.com> ※日曜、祝日、第3月曜日は休み  あります！



【50 音順・敬称略】

| | | | |
|-------|--|------|------------------------|
| N01 | 映画会 | 設立年月 | 2016 |
| 主催 | やまと健康友の会 | 代表者 | 杉本美夏 |
| 活動日時 | 毎月第1月曜日 13:30~15:30 | 活動場所 | やまと診療所 2階(大和町 3-3-12)他 |
| 活動内容 | こちらで用意した DVD を鑑賞します。好きな映画の時に来られてもよし。毎月、来られてもよし。映画の後は楽しくティータイム。 | | |
| 活動 PR | 大画面テレビで映画を楽しみます。恋愛・家族・コメディなど好きな映画を観に来てください。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | あり(入会金 500 円) |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 中野社協 大和地域担当 二瓶良恵 Tel5380-6444 | | |

| | | | |
|-------|--|------|------------------------|
| N02 | エフォートリズムクラブ | 設立年月 | 1988.4 |
| 主催 | エフォートリズムクラブ | 代表者 | 山梨喜美子 |
| 活動日時 | 毎週金曜日 10:00~11:30 | 活動場所 | 大和区民活動センター(大和町 2-44-6) |
| 活動内容 | 私達のクラブでは足腰の強化、脳の活性化、ダンスにより介護・転倒予防に通じる多くの要素を取り入れながら活動を続けています。 | | |
| 活動 PR | 運動の習慣化と社会・地域とのつながりを大切にしています。明るい楽しいグループです。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | あり(月 2,000 円) |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 中野社協 大和地域担当 二瓶良恵 Tel5380-6444 | | |

| | | | |
|-------|---|------|------------------------|
| N03 | おりがみ教室 | 設立年月 | 2012 |
| 主催 | やまと健康友の会 | 代表者 | 杉本美夏 |
| 活動日時 | 毎月第4木曜日 14:00~15:30 | 活動場所 | やまと診療所 2階(大和町 3-3-12)他 |
| 活動内容 | 折り紙を教えてください先生がいます。折り紙やハサミなど材料もこちらで準備します。先生が1人1人に優しく教えてください。 | | |
| 活動 PR | 手先を使うと脳の活性化になり毎年、中野健康友の会主催の「作品展」に作品を出しています。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | あり(入会金 500 円) |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 中野社協 大和地域担当 二瓶良恵 Tel5380-6444 | | |

地域の居場所情報一覧 2019 ≪⑬大和地域≫

| | | | |
|------|--|------|------------------------|
| N04 | カフェカトレア | 設立年月 | 2012.11 |
| 主催 | 大和区民活動センター運営委員会 | 代表者 | — |
| 活動日時 | 毎週水曜日 10:00～15:00 | 活動場所 | 大和区民活動センター（大和町 2-44-6） |
| 活動内容 | 大和地域の方々がほっとできる憩いの場・集いの場です。 | | |
| 活動PR | 地域のコミュニティカフェです。乳幼児親子から高齢の方までお気軽にお立ち寄りください。 | | |
| 参加費 | あり(200円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 大和区民活動センター運営委員会 TEL3339-6125 | | |

| | | | |
|------|---|------|------------------------|
| N05 | 健康体操カトレア | 設立年月 | 2011.11 |
| 主催 | 大和区民活動センター運営委員会 | 代表者 | — |
| 活動日時 | 毎月①第1月曜日②第2月曜日 13:30～15:30 | 活動場所 | 大和区民活動センター（大和町 2-44-6） |
| 活動内容 | ①みんなでわいわい(バルーンバレー及びポッチャ)②椅子を使った体操、リラックス体操 | | |
| 活動PR | ①バルーン(風船)及びポッチャ(砂の入った小さなボール)を使って誰もが参加できるものです。 | | |
| 参加費 | ①なし ②あり(100円・茶菓代) | 会費 | なし |
| 参加対象 | 高齢者 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 大和区民活動センター運営委員会 TEL3339-6125 | | |

| | | | |
|------|--|------|------------------------|
| N06 | 健康マーじゃん(初心者・未経験者) | 設立年月 | 2019 |
| 主催 | やまと健康友の会 | 代表者 | 杉本美夏 |
| 活動日時 | 毎月第2水曜日 14:00～15:30 | 活動場所 | やまと診療所 2階(大和町 3-3-12)他 |
| 活動内容 | 現在は未経験者と初心者の方を対象としています。ゆっくり楽しくルールを覚える事から始めています。お喋りしながら楽しめます。 | | |
| 活動PR | 健康マーじゃんとは、かけない、飲まない(お酒)、怒らないを基本に頭と指を使って認知症予防! | | |
| 参加費 | なし | 会費 | あり(入会金 500円) |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 中野社協 大和地域担当 二瓶良恵 TEL5380-6444 | | |

| | | | |
|------|--|------|------------------------|
| N07 | ことぶき大和会 | 設立年月 | 1980.4 |
| 主催 | ことぶき大和会 | 代表者 | 麻生鶴松 |
| 活動日時 | 毎月1回(不定期) | 活動場所 | 大和区民活動センター（大和町 2-44-6） |
| 活動内容 | 会員相互の親睦を行い、生涯学習大学で学んだ知識を地域活動に生かしています。年2回(春,秋)ぶらり会で近郊散策しています。 | | |
| 活動PR | 地域の行事や学校行事のボランティア活動を一緒にしませんか。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | あり(年 1,000円) |
| 参加対象 | なかの生涯学習大学在学学生及び卒業生 | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 中野社協 大和地域担当 二瓶良恵 TEL5380-6444 | | |

地域の居場所情報一覧 2019 ≪⑬大和地域≫

| | | | |
|-------|--|------|-------------------------|
| N08 | ころばん・セラバン体操 | 設立年月 | 2012 |
| 主催 | やまと健康友の会 | 代表者 | 杉本美夏 |
| 活動日時 | 毎週火曜日 10:00~12:00、毎月第 2,4 月曜日 14:00~15:30 | 活動場所 | やまと診療所 2 階(大和町 3-3-12)他 |
| 活動内容 | ビデオを見ながらセラバンドを使って体操。初めてでも大丈夫。ゆっくり動いて声も出し、脳の体操にも。終わった後はティータイム | | |
| 活動 PR | 健康維持のために荒川区と首都大学東京が共同開発したオリジナルの転倒予防体操です。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | あり(入会金 500 円) |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 中野社協 大和地域担当 二瓶良恵 TEL5380-6444 | | |

| | | | |
|-------|--|------|------------------------|
| N09 | しゃべっても良員会(いいんかい) | 設立年月 | 2012. 2 |
| 主催 | 大和区民活動センター運営委員会 | 代表者 | 布瀬川浩一 |
| 活動日時 | 毎月第 4 木曜日 15:00~17:00 | 活動場所 | 大和区民活動センター(大和町 2-44-6) |
| 活動内容 | 大和地区で定年退職された男性が、日常考えていることを自由に話しあえる場所、仲間づくりの場所をつくる活動です。 | | |
| 活動 PR | メンバーが順番で講師を努めます。それに対し意見交換します。5 時からの軽く一杯が楽しみ。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | 大和地区の定年退職を迎えた男性の方 | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 大和区民活動センター運営委員会 TEL3339-6125 | | |

| | | | |
|-------|---|------|----------------------|
| N010 | 若年認知症カフェ ちいたーひろば | 設立年月 | 2017.4 |
| 主催 | NPO法人若年認知症交流会 小さな旅人たちの会(ちいたび会) | 代表者 | 高橋恵美子 |
| 活動日時 | 毎月第1土曜日、第 3 水曜日 11:00~16:00 | 活動場所 | ちいたび会事務所(大和町 3-2-11) |
| 活動内容 | 気軽に誰でも利用できるオープンな場。認知症の相談もできます。本も自由に読めます。 | | |
| 活動 PR | カフェの他に若年性認知症本人・家族を対象とした交流会、旅行会、手作業サロンも行っています。 | | |
| 参加費 | なし(おすすめコーヒー300 円、カレー500 円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | ちいたび会事務局 TEL3338-6932 | | |

| | | | |
|-------|---|------|------------------------|
| N011 | スピン | 設立年月 | 2011.4 |
| 主催 | スピン | 代表者 | 目崎貴美子 |
| 活動日時 | 毎週月曜日 9:20~12:00 | 活動場所 | 大和区民活動センター(大和町 2-44-6) |
| 活動内容 | 卓球を通して健康増進、親睦を行う。①コーチによる個人レッスン②月々共通テーマに皆でチャレンジ③お楽しみゲームの 3 部構成 | | |
| 活動 PR | 月 4 回のうち月 1 回は 30 分茶話会をし親睦を深めています。見学ウェルカム！初心者ウェルカム！ | | |
| 参加費 | 見学(お試し)1 回無料 | 会費 | あり(4 カ月毎 3,000 円) |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 中野社協 大和地域担当 二瓶良恵 TEL5380-6444 | | |

地域の居場所情報一覧 2019 <<⑬大和地域>>

| | | | |
|------|--|------|------------------------|
| N012 | TIGGERS(ティガーズ) | 設立年月 | 2010.4 |
| 主催 | TIGGERS(ティガーズ) | 代表者 | 大塚聖子 |
| 活動日時 | 毎週木曜日 14:30~15:30 | 活動場所 | 大和区民活動センター(大和町 2-44-6) |
| 活動内容 | 子どもの健全育成を図るためにダンスを行う。保護者同士の交流を持つ場としています。 | | |
| 活動PR | 週1回楽しくダンスを行っています。親子での参加をお待ちしています。 | | |
| 参加費 | あり(用具代、衣装代) | 会費 | なし |
| 参加対象 | 未就学児の親子 | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 中野社協 大和地域担当 二瓶良恵 TEL5380-6444 | | |

| | | | |
|------|--------------------------------|------|------------------------|
| N013 | フレンズの会 | 設立年月 | 2010.4 |
| 主催 | フレンズの会 | 代表者 | 遠藤友子 |
| 活動日時 | 毎月第2・4日曜日 14:00~16:00 | 活動場所 | 大和区民活動センター(大和町 2-44-6) |
| 活動内容 | 編み物を通して、交流、親睦を図る。 | | |
| 活動PR | これから、編み物をしてみたい方、ぜひ参加をお待ちしています。 | | |
| 参加費 | あり(各回 1,000円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 中野社協 大和地域担当 二瓶良恵 TEL5380-6444 | | |

| | | | |
|------|---|------|----------------------|
| N014 | まちなかサロン傾聴サロンやまと | 設立年月 | 2018.2 |
| 主催 | 社会福祉法人中野区社会福祉協議会 | 代表者 | 加藤ゆう子 |
| 活動日時 | 毎月第1木曜日 13:30~15:30 | 活動場所 | やまと診療所2階(大和町 3-3-12) |
| 活動内容 | 楽しくおしゃべり、気分もリフレッシュ。優しい時間を一緒に過ごします。傾聴スタッフが個別でお話を伺うことも可能です。 | | |
| 活動PR | 傾聴活動ボランティアと傾聴講座修了者を中心に設立した心に寄り添うサロンです。 | | |
| 参加費 | あり(200円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 中野社協 大和地域担当 二瓶良恵 TEL5380-6444 | | |

| | | | |
|------|--|------|------------------------|
| N015 | やまと健康・カラオケ倶楽部 | 設立年月 | 2014.6 |
| 主催 | やまと健康・カラオケ倶楽部 | 代表者 | 吉沢三郎 |
| 活動日時 | 毎月1回(不定期) 13:00~17:00 | 活動場所 | 大和区民活動センター(大和町 2-44-6) |
| 活動内容 | お好きな歌をカラオケで、1人原則2曲まで歌えます。出入自由、飲物は持参。毎年地区まつりで「カラオケ大会」を行っています。 | | |
| 活動PR | 歌う、歌わないは自由です。終了後、近くのスナックへ行く方々も。男性も多く参加しています。 | | |
| 参加費 | あり(200円) | 会費 | あり |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 平田恵一 TEL090-7191-8409 | | |

地域の居場所情報一覧 2019 <<⑬大和地域>>

| | | | |
|------|-------------------------------|------|---------------|
| N016 | 大和公園ラジオ体操会 | 設立年月 | 1985.4 |
| 主催 | 大和公園ラジオ体操会 | 代表者 | 小野口伊都子 |
| 活動日時 | 毎朝 6:25(雨天は除く) | 活動場所 | 大和公園(大和町 2-8) |
| 活動内容 | ラジオ体操を通して、健康と交流を行っています。 | | |
| 活動PR | ラジオ体操で、日々の健康づくりを行います。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 中野社協 大和地域担当 二瓶良恵 TEL5380-6444 | | |

| | | | |
|------|--|------|------------------------|
| N017 | 大和トリムクラブ | 設立年月 | 1998.4 |
| 主催 | 大和トリムクラブ | 代表者 | 佐々木紀 |
| 活動日時 | 毎週水曜日 10:00~11:30 | 活動場所 | 大和区民活動センター(大和町 2-44-6) |
| 活動内容 | 楽しいトリム体操で健康づくりをしています。 | | |
| 活動PR | 女性なら誰もが気軽に参加できるトリム体操です。体操して健康づくりを行います。 | | |
| 参加費 | あり(月 1,500 円) | 会費 | あり(入会金 1,000 円) |
| 参加対象 | 高齢者(女性のみ) | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 中野社協 大和地域担当 二瓶良恵 TEL5380-6444 | | |

| | | | |
|------|---|------|---------------------------|
| N018 | 大和虹の会 | 設立年月 | 2010. 4 |
| 主催 | 大和虹の会 | 代表者 | 平原トムエ |
| 活動日時 | 毎月第 2・4 木曜日 13:30~15:30 | 活動場所 | 大和区民活動センター(大和町 2-44-6) |
| 活動内容 | 絵手紙を練習、発表会を通して会員の交流をしています。年に 2 回ブロードウェイと夢通りと、区民活動センターにも展示します。 | | |
| 活動PR | 絵手紙をしてみたい方、ぜひ、一緒に楽しく絵手紙をしませんか。活動日に遊びに来てください。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | あり(前期 2,000 円、後期 2,000 円) |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 中野社協 大和地域担当 二瓶良恵 TEL5380-6444 | | |

| | | | |
|------|--|------|------------------------|
| N019 | 大和墨絵の会 | 設立年月 | 2009.4 |
| 主催 | 大和墨絵の会 | 代表者 | 佐藤幸枝 |
| 活動日時 | 毎月第 2.4 月曜日 13:00~16:00(8 月はお休み) | 活動場所 | 大和区民活動センター(大和町 2-44-6) |
| 活動内容 | 季節の花、風景等自由に題材を選び墨を中心に彩色の工夫を加え墨絵を描いて楽しめます。日本画家宮本和郎先生に描き方学びます。 | | |
| 活動PR | はじめての方でも、安心して墨絵が書けます。見学をお待ちしています。先生が描き方を教えます。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | あり(月 4,000 円) |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 中野社協 大和地域担当 二瓶良恵 TEL5380-6444 | | |

地域の居場所情報一覧 2019 <<⑬大和地域>>

| | | | |
|------|---|------|------------------------|
| N020 | 大和パソコンクラブ | 設立年月 | 2011.4 |
| 主催 | 大和パソコンクラブ | 代表者 | 増田満雄 |
| 活動日時 | 毎週火曜日 13:00～16:30 | 活動場所 | 大和区民活動センター(大和町 2-44-6) |
| 活動内容 | パソコンを勉強してみたいと思ったら見学にきませんか。ノート型パソコンを持参できる方お待ちしております。 | | |
| 活動PR | シルバー世代を中心に、講師の高山宏嗣先生と楽しく、パソコンのイロハを学んでいます。 | | |
| 参加費 | あり(月 1,000 円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | 大和地域の高齢者 | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 増田満雄 TEL090-8492-7271 | | |

| | | | |
|------|---|------|---|
| N021 | 大和朗読の会 | 設立年月 | 1979.4 |
| 主催 | 大和朗読の会 | 代表者 | 船山英佐子 |
| 活動日時 | 大和西児童館(月 3 回)、大和児童館(年 10 回)、美鳩小学校、大和区民活動センター(地区まつり。カトレア等)、七海保育園、野方図書館ほか | 活動場所 | 美鳩小学校(若宮 3-53-16)、大和区民センター(大和町 2-44-6)、七海保育園(大和町 4-12-10)ほか |
| 活動内容 | 《声のボランティア何でもお引き受けします》をモットーに高齢者施設で朗読、大型紙芝居。子ども達へ読み聞かせ、大型紙芝居の上演 | | |
| 活動PR | 楽しいのは、大型紙芝居を手作りする事。子供達の笑顔、高齢者の皆様から「又来てね」の言葉です | | |
| 参加費 | なし | 会費 | あり(月 1,500 円) |
| 参加対象 | 成人どなたでも | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 船山英佐子 TEL3337-3824 | | |

| | | | |
|------|--|------|-------------------------|
| N022 | 大和友愛会(友愛クラブ) | 設立年月 | 2013.5 |
| 主催 | 大和友愛会 | 代表者 | 麻生鶴松 |
| 活動日時 | 事業により開催日、日時が異なります。 | 活動場所 | 大和区民活動センター(大和町 2-44-6)他 |
| 活動内容 | 一緒に健康麻雀、囲碁、輪投げの会、写友会(写真)、歌声、花壇づくりをしませんか。 | | |
| 活動PR | 誰もが参加できます。自分の関心のある活動に参加しませんか。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | あり(年会費 1,000 円) |
| 参加対象 | 高齢者 | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 中野社協 大和地域担当 二瓶良恵 TEL5380-6444 | | |

| | | | |
|------|------------------------------------|------|------------------------|
| N023 | WAAHM(ワム) | 設立年月 | 2011.4 |
| 主催 | WAAHM(ワム) | 代表者 | 佐藤真木 |
| 活動日時 | 毎月 3 回、水曜日 13:30～14:30 | 活動場所 | 大和区民活動センター(大和町 2-44-6) |
| 活動内容 | 親子英語サークルを中心に親子で英語、リミック、工作活動を行います。 | | |
| 活動PR | 親子で一緒になって英語など楽しく行っています。一緒に参加しませんか。 | | |
| 参加費 | あり(800 円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | 2 歳～未就学児がいる親子 | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 中野社協 大和地域担当 二瓶良恵 TEL5380-6444 | | |


中野区内にある地域の皆さんが気軽に集える居場所やサロンの情報を地域ごとに集めました。おしゃべり、音楽、お食事等を仲間といっしょに楽しめる場所です。あなたもお気に入りの場所を見つけて、地域に出かけてみませんか？

お気軽に
お問合せください。



◀ 情報収集・問い合わせ先 ▶



社会福祉法人 中野区社会福祉協議会 経営管理課
東京都中野区中野 5-68-7 スマイルなかの4F 鷺宮地域担当 小山奈美
電話 03-5380-0751 Fax 03-5380-0750 メール soumu@nakanoshakyo.com
http://www.nakanoshakyo.com ※日曜、祝日、第3月曜日は休み あります！



【50 音順・敬称略】

| | | | |
|-------|---|------|----------------------|
| N01 | Artspace&Cafeムーサ | 設立年月 | 2013.8 |
| 主催 | Artspace&Cafeムーサ | 代表者 | 宝田祐平 |
| 活動日時 | 毎週金～日曜日 11:00～プログラムにより時間変更(月～木曜日は休み) | 活動場所 | 白鷺 2-48-6 白鷺ビル地下 1 階 |
| 活動内容 | お店を使って、様々なプログラムやイベントを実施しています。世代は関係なくお子様からお年寄りまで参加しています。 | | |
| 活動 PR | 曜日によってプログラムが違うので、ホームページで確認をしてください。 | | |
| 参加費 | あり(ワンオーダー制) | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | Artspace&Cafeムーサ TEL5327-8791 | | |

| | | | |
|-------|--|------|---------------------|
| N02 | 歌の部屋 | 設立年月 | 2016.3 |
| 主催 | 歌の部屋 | 代表者 | 神谷理恵・橋本えり子 |
| 活動日時 | 毎月第 4 月曜日 14:00～16:00(12 月は休み) | 活動場所 | 歌の部屋(若宮 3-42-11)橋本宅 |
| 活動内容 | キーボードに合わせて懐かしい歌を一緒に歌いましょう。お茶の時間もあります。 | | |
| 活動 PR | 童謡・唱歌・懐かしい歌などをみんなでキーボードに合わせて歌います。ぜひ参加してください。 | | |
| 参加費 | あり(300 円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 神谷理恵 TEL042-965-9364 | | |

| | | | |
|-------|---------------------------------|------|---------------------|
| N03 | オカリナ双鷺(そうろ) | 設立年月 | 2004 |
| 主催 | オカリナ双鷺 | 代表者 | 西村榮子 |
| 活動日時 | 毎月第 2・4 水曜日(原則)13:30～15:30 | 活動場所 | 鷺宮高齢者会館(若宮 3-58-10) |
| 活動内容 | 毎回講師の先生に来ていただき、オカリナの練習をしています。 | | |
| 活動 PR | 年に数回、地域の高齢者施設の訪問、敬老行事等で演奏しています。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | あり(月 3,000 円) |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 西村榮子 TEL5373-5501 | | |

地域の居場所情報一覧 2019 <<⑭鷺宮地域>>

| | | | |
|------|--|------|-----------------------|
| N04 | オレンジカフェさぎのみや | 設立年月 | 2019.6 |
| 主催 | オレンジカフェさぎのみや | 代表者 | 太田義春 |
| 活動日時 | 毎月第3火曜日(原則)13:30~15:30※2019年11月~2020年2月まで休み | 活動場所 | 鷺宮区民活動センター(鷺宮 3-22-5) |
| 活動内容 | 認知症に関心のある方、認知症の方やご家族、地域の方など誰でも気楽に集い、交流する居場所です。楽しくお話ししましょう。 | | |
| 活動PR | 楽しめ、リラックスし来月もまた来ようと思える居心地の良いカフェです。 | | |
| 参加費 | あり(200円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | 認知症に関心のある方などの他、どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 太田義春 Tel090-9672-6585 | | |

| | | | |
|------|------------------------------------|------|-----------------------------------|
| N05 | 介護者のサロン「まどか」 | 設立年月 | 2018.6 |
| 主催 | さぎ草の会 | 代表者 | 中大路静世 |
| 活動日時 | 毎月第4木曜日 13:30~15:30 | 活動場所 | +Life 鷺宮地域センター(鷺宮 4-37-14 77ビル3F) |
| 活動内容 | 介護をしている方を対象としたホッと一息つける場所を用意して居ります。 | | |
| 活動PR | 介護の事、話しても話さなくても、どうぞお気軽にお越しください。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | 介護している方、介護に関心のある方 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 中大路静世 Tel090-6048-3395 | | |

| | | | |
|------|--|------|--------------------------|
| N06 | がん哲学外来白鷺メディカルカフェ | 設立年月 | 2015.5 |
| 主催 | がん哲学外来白鷺メディカルカフェ | 代表者 | 太田和歌子 |
| 活動日時 | 偶数月第3土曜日 14:00~16:00 | 活動場所 | 日本キリスト教団白鷺教会(白鷺 2-47-10) |
| 活動内容 | なかなか話せないご自分の病気「がん」のこと、患者を支える家族の思い等、小グループに分かれてお茶を飲みながら語り合います。 | | |
| 活動PR | 「解決」は出来なくても「解消」できる、ホッとできる場所です。 | | |
| 参加費 | あり(300円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | がん患者、家族、医療従事者他 | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 日本キリスト教団白鷺教会 Tel3338-7973 メール shirasagi.medicafe@gmail.com | | |

| | | | |
|------|--------------------------------|------|---------------------|
| N07 | 健康輪投げ | 設立年月 | 1987 |
| 主催 | 鷺宮高齢者会館 | 代表者 | 中田智子 |
| 活動日時 | 毎月第2・4金曜日 13:30~15:00 | 活動場所 | 鷺宮高齢者会館(若宮 3-58-10) |
| 活動内容 | 競技にもなっている輪投げを楽しみながら健康づくりをしています | | |
| 活動PR | 輪投げを通じて楽しくバランス感覚や脳の柔軟性を鍛えましょう | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | 60歳以上の方 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 鷺宮高齢者会館 Tel3310-1171 | | |

地域の居場所情報一覧 2019 <<⑭鷺宮地域>>

| | | | |
|-------|--|------|-------------------|
| N08 | コーヒーサロン | 設立年月 | 2009.4 |
| 主催 | 白鷺高齢者会館 | 代表者 | 田鹿勉 |
| 活動日時 | 毎週火曜日 13:00～16:00 | 活動場所 | 白鷺高齢者会館(白鷺 2-8-5) |
| 活動内容 | 100 円でおいしいコーヒーにクッキーが付いて、おしゃべりしながら楽しいひと時を過ごします。 | | |
| 活動 PR | ふらっと立ち寄って気軽に飲める場所です。ぜひ、のぞきにきてください。 | | |
| 参加費 | あり(100 円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | 60 歳以上の方 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 白鷺高齢者会館 TEL3223-8938 | | |

| | | | |
|-------|--|------|----------------------|
| N09 | コーヒーサロン | 設立年月 | 2017.4 |
| 主催 | 若宮高齢者会館 | 代表者 | 佐谷けい子 |
| 活動日時 | 第 2・4 水曜日 13:00～15:30 | 活動場所 | 若宮高齢者会館(大和町 4-51-11) |
| 活動内容 | 月 2 回コーヒーサロンを行っています。コーヒーを飲みながら、気軽におしゃべりが楽しめます。 | | |
| 活動 PR | おいしいコーヒーを飲みにぜひお越しください。 | | |
| 参加費 | あり(80 円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | 60 歳以上の方 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 若宮高齢者会館 TEL3338-2222 | | |

| | | | |
|-------|--|------|--|
| N010 | コーラスねむの花 | 設立年月 | 1969.4 |
| 主催 | コーラスねむの花 | 代表者 | 太田尚子 |
| 活動日時 | 毎週月曜日 13:00～15:30 | 活動場所 | 鷺宮体育館(白鷺 3-1-13) 又は白鷺町会ふれあい会館(白鷺 2-35)、鷺宮高齢者会館(若宮 3-58-10) |
| 活動内容 | 年に 1 回行われるコンサートを目指して練習に励んでいます。先生のご指導を受け、コーラスの好きな方にはおすすめです。 | | |
| 活動 PR | 会員は和やかで仲が良く、年度終わりに親睦会をするなど交流も深めています。 | | |
| 参加費 | あり(月 3,500 円) | 会費 | あり(入会金 1,000 円) |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 太田尚子 TEL5364-7185 | | |

| | | | |
|-------|---|------|-------------------|
| N011 | 子ども食堂さくら | 設立年月 | 2018.6 |
| 主催 | 子ども食堂さくら | 代表者 | 鈴木正子 |
| 活動日時 | 毎月第 3 日曜日 12:30～14:00 | 活動場所 | しらさぎ桜苑(白鷺 1-14-8) |
| 活動内容 | 手作りランチを通しての交流の場です。地域の大人と料理好きの小学生、中学生がランチでおもてなし。 | | |
| 活動 PR | 「料理を手伝いたい。教えてもらいたい。」など小・中・高校生などの参加もお待ちしております！ | | |
| 参加費 | あり(大人 300 円、子ども 100 円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | しらさぎ桜苑 TEL5356-5447 | | |

地域の居場所情報一覧 2019 <<⑭鷺宮地域>>

| | | | |
|------|---|------|-------------------|
| N012 | Kodomore(コドモワ) | 設立年月 | 2019.2.9 |
| 主催 | Kodomore | 代表者 | 佐藤衣里 |
| 活動日時 | 毎月1回金曜日夕方(不定期) | 活動場所 | しらすぎ桜苑(白鷺 1-14-8) |
| 活動内容 | 親子で参加して頂く夕食会を実施し、親同士、子ども同士の交流の場となり情報交換や新たなつながりの場をつくる活動です。 | | |
| 活動PR | 子ども達がたくさん集まってる賑やかな夕食も楽しく、毎回イベントも開催。一度ご参加ください! | | |
| 参加費 | あり(親子一組 1,000円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | 親子(保護者と子ども)兄弟・姉妹 | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | Kodomore メール growinthedark777@yahoo.co.jp | | |

| | | | |
|------|--|------|--------------------------|
| N013 | さぎ草の会 | 設立年月 | 2008.10 |
| 主催 | さぎ草の会 | 代表者 | 中大路静世 |
| 活動日時 | 毎月第3木曜日 13:30~15:30 | 活動場所 | 鷺宮区民活動センター-分室(白鷺 1-4-27) |
| 活動内容 | 家族介護者の悩みに認知症ケア専門士や地域包括支援センターの職員が相談を受けたり、介護者のストレス軽減を目的としています。 | | |
| 活動PR | 参加者同士の交流で情報を交換したり、気分転換を図ったりできるような「場」です。 | | |
| 参加費 | あり(200円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | 家族介護者(家族でなくても) | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 中大路静世 Tel090-6048-3395 | | |

| | | | |
|------|---|------|--------------------------|
| N014 | 障害児の休日クラブ | 設立年月 | 2004 |
| 主催 | 障害児の休日クラブ | 代表者 | 関根仁美 |
| 活動日時 | 土曜日(月4回)10:00~12:00 | 活動場所 | 鷺宮区民活動センター-分室(白鷺 1-4-27) |
| 活動内容 | 柔軟な体作り・基礎体力を付ける。礼儀だけでなくコミュニケーション力をつける。社会性を身につける | | |
| 活動PR | 一人一人の良さを引き出します。あきらめずに頑張る気持ち、仲間を応援する気持ちを養います | | |
| 参加費 | なし | 会費 | あり(月4,000円) |
| 参加対象 | 小学生以上の男女(どなたでも) | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 関根仁美 Tel3310-6848、090-5408-3553 | | |

| | | | |
|------|--|------|---------------------|
| N015 | しらすぎカフェ | 設立年月 | 2013.4 |
| 主催 | しらすぎ動物病院 | 代表者 | 常安健介 |
| 活動日時 | 毎週日・月・火・金曜日 10:00~12:00 土曜日 16:00~18:00 | 活動場所 | しらすぎ動物病院(白鷺 2-33-8) |
| 活動内容 | 里親募集中の猫カフェです。里親募集中の猫ちゃんがあります。 | | |
| 活動PR | 里親募集を目的にしていますが、どなたでも猫と触れ合いながらお茶をして寛ぐことができます。 | | |
| 参加費 | あり(ワンリンク制) | 会費 | なし |
| 参加対象 | 猫好きな方 | 事前申込 | なし |
| 連絡先 | しらすぎ動物病院 Tel3330-5411 | | |

地域の居場所情報一覧 2019 <<⑭鷺宮地域>>

| | | | |
|------|-------------------------------------|------|----------------|
| N016 | 白鷺長寿会(友愛クラブ) | 設立年月 | 1973.11 |
| 主催 | 白鷺長寿会(グランドゴルフサークル) | 代表者 | 金崎敏保 |
| 活動日時 | 毎週月・木曜日 12:00～14:00 | 活動場所 | せせらぎ公園(白鷺 1-4) |
| 活動内容 | 健康活動です。体をおもいきり動かしましょう。会員さんも多くなりました。 | | |
| 活動PR | グランドゴルフに参加しませんか。友達もたくさんできます。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | あり(年 1,200 円) |
| 参加対象 | 60 歳以上の高齢者(白鷺長寿会への加入要) | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 金崎敏保 TEL3338-7691 | | |

| | | | |
|------|----------------------------------|------|------------------|
| N017 | 白鷺長寿会(友愛クラブ) | 設立年月 | 1973.11 |
| 主催 | 白鷺長寿会(わなげサークル) | 代表者 | 金崎敏保 |
| 活動日時 | 毎週第 1・3 金曜日 13:00～15:00 | 活動場所 | 若宮集会室(若宮 2-56-1) |
| 活動内容 | 健康活動、外に出て一緒に運動しましょう。友達もたくさんできます。 | | |
| 活動PR | 輪投げ活動に参加しませんか。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | あり(年 1,200 円) |
| 参加対象 | 60 歳以上の高齢者(白鷺長寿会への加入要) | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 金崎敏保 TEL3338-7691 | | |

| | | | |
|------|--|------|--------------------|
| N018 | しらすぎランチ | 設立年月 | 2018.9 |
| 主催 | 中野区福祉サービス事業団しらすぎホーム | 代表者 | 野上妙子 |
| 活動日時 | 毎月第 3 日曜日 12:00～13:00 | 活動場所 | しらすぎホーム(白鷺 2-51-5) |
| 活動内容 | 地域の方が気軽に立ち寄れる相談窓口として地域に根差した運営を目指し、地域貢献の一つとして地域の方を対象とした食事会を開催 | | |
| 活動PR | 「おいしく・楽しく・和やかに」地域の方・職員と交流しませんか？介護相談もお受けします！ | | |
| 参加費 | あり(400 円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | しらすぎホーム TEL3336-6511 | | |

| | | | |
|------|--|------|-------------------------|
| N019 | なかの元気アップ体操ひろば | 設立年月 | 2017.8 |
| 主催 | 中野区介護・高齢者支援課 | 代表者 | — |
| 活動日時 | 毎週火曜日 10:00～11:00(9:45 受付開始) (祝日・年末年始を除く) | 活動場所 | コープ中野鷺宮店 1 階(鷺宮 2-18-8) |
| 活動内容 | 区歌に合わせた体操「なかの元気アップ体操」や座ってできる筋力アップ体操などを行います。 | | |
| 活動PR | 「転ばない」「転んでもけがをしない」ふんばれる身体を保ちましょう。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | 概ね 65 歳以上の区民 | 事前申込 | 不要(先着 30 名) |
| 連絡先 | 中野区介護・高齢者支援課 TEL3228-8949 | | |

地域の居場所情報一覧 2019 <<⑭鷺宮地域>>

| | | | |
|------|--|------|------------------|
| N020 | 中野障害児(者)と家族の会 | 設立年月 | 2003 |
| 主催 | 中野障害児(者)と家族の会 | 代表者 | 高橋佳子 |
| 活動日時 | 毎月第4日曜日 10:00~12:00 | 活動場所 | 鷺宮体育館(白鷺 3-1-13) |
| 活動内容 | 障がいのある子どもと親が中心となり、体力増進・健康維持を目標にオリジナル体操を行っています。どなたでも参加できます。 | | |
| 活動PR | 「障害があってもみんなで仲良く明るい社会生活を送りたい」を目的に活動しています。 | | |
| 参加費 | あり(1人 500円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | 障害のある子どもと親、地域のお子さんから大人、高齢者 | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 高橋佳子 Tel3339-6868 | | |

| | | | |
|------|---------------------------------|------|---------------------|
| N021 | ハイムお話しサロン | 設立年月 | 2013.7 |
| 主催 | ハイムお話しサロン | 代表者 | 加藤幸良 |
| 活動日時 | 毎月第1水曜日 14:00~15:30 | 活動場所 | しらさぎハイム集会室(白鷺 2-13) |
| 活動内容 | お茶を飲みながら、世間話や最近の出来事などをお話しています。 | | |
| 活動PR | 毎回、ギターを生演奏で歌を歌っています。ぜひ、お越しください。 | | |
| 参加費 | あり(300円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 加藤幸良 Tel090-8490-3934 | | |

| | | | |
|------|---|------|---------------------------------------|
| N022 | ひきこもり地域家族会 | 設立年月 | 2018.6 |
| 主催 | 中野わの会 | 代表者 | 綱島啓友 |
| 活動日時 | 毎月第2土曜日 13:30~16:00 | 活動場所 | +Life 鷺宮地域センター(中野区鷺宮 4-37-14 77ビル 3F) |
| 活動内容 | ひきこもり地域家族会が運営する家族懇談会です。家族だけで抱え込まないよう、ひきこもりの親同士の情報交換を行っています。 | | |
| 活動PR | 同じ境遇の家族同士でつながり、話し合いを通じ一歩ずつ共に前に進むことを目指しています。 | | |
| 参加費 | あり(100円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | ひきこもりの方がいる家族 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 綱島啓友 Tel080-3088-8308 | | |

| | | | |
|------|--|------|---------------------|
| N023 | ふれあいママサロン | 設立年月 | 2012.10 |
| 主催 | ふれあいママサロン | 代表者 | 木村恵子 |
| 活動日時 | 毎月第2火曜日 10:00~12:00 | 活動場所 | 白鷺町会ふれあい会館(白鷺 2-35) |
| 活動内容 | ベビーマッサージをしたり、歌を歌ったり、体を動かしたり、ご希望の方には母乳相談も。毎回美味しいおやつをみんなで食べます。 | | |
| 活動PR | 0歳児の赤ちゃんやママのために楽しいイベント用意してお待ちしています。 | | |
| 参加費 | あり(500円、白鷺町会会員 400円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | 0歳児とそのママ | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 木村恵子 Tel080-5509-3962 | | |

地域の居場所情報一覧 2019 <<⑭鷺宮地域>>

| | | | |
|------|---|------|-----------------------|
| N024 | 文楽舎 | 設立年月 | 2013.4 |
| 主催 | 文楽舎 | 代表者 | 林誠 |
| 活動日時 | 毎週午後～20:00(相談により 22:00) | 活動場所 | 文楽舎(若宮 2-21-5) |
| 活動内容 | つらい思いをしている子どもたちの重荷を担いあい助け合う居場所です。家庭や学習塾とは全く異なる生活と学習の支援をしています。 | | |
| 活動PR | みんなちがってみんないい。そのままの姿をうけとめる事で自己肯定感が育つ環境を用意しています。 | | |
| 参加費 | 会費に含む(金額応相談) | 会費 | あり |
| 参加対象 | 小学生・中学生・高校生 | 事前申込 | 要(事前にお話し合いをさせていただきます) |
| 連絡先 | 文楽舎 Tel3223-4211 | | |

| | | | |
|------|--|------|-------------------------|
| N025 | ほわほわ親子ひろば | 設立年月 | 2015.11 |
| 主催 | しらすぎふれあい助産院 | 代表者 | 木村恵子 |
| 活動日時 | 不定期 10:00～12:00 | 活動場所 | しらすぎふれあい助産院(白鷺 2-10-17) |
| 活動内容 | こそだてクラスを実施。だっことおんぶの練習会、ベビーマッサージなど | | |
| 活動PR | ママ達に役立つ、楽しいクラスを実施して、ママ達の交流を図ります。 | | |
| 参加費 | あり(2,000円～2,500円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | 乳幼児とママ、妊婦 | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 木村恵子 Tel080-5509-3962 「しらすぎふれあい助産院」HP(https://www.shirasagifureai.com/) | | |

| | | | |
|------|---|------|-----------|
| N026 | まちなかサロンエランズハウス | 設立年月 | 2013.12 |
| 主催 | 社会福祉法人中野区社会福祉協議会 | 代表者 | 田村陽子 |
| 活動日時 | 毎月最終週の水曜日 15:00～17:00 | 活動場所 | 白鷺 3丁目個人宅 |
| 活動内容 | 本格的なコーヒーと手作りお菓子のサロンです。地域の人ならだれでも参加できます。 | | |
| 活動PR | お庭で野菜作りを一緒にしています。毎月収穫を楽しみに参加しています。 | | |
| 参加費 | あり(300円、お茶のみ 200円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 中野社協 鷺宮地域担当 小山奈美 Tel5380-0751 | | |

| | | | |
|------|---|------|------------------------|
| N027 | まちなかサロンおおざかい | 設立年月 | 2014.5 |
| 主催 | 社会福祉法人中野区社会福祉協議会 | 代表者 | 大野さち子(連絡係) |
| 活動日時 | 毎月最終週の金曜日 13:30～15:30(8月休み) | 活動場所 | 鷺宮 6丁目アパート集会所(鷺宮 6-14) |
| 活動内容 | 誰もが気軽にお茶を飲みながらおしゃべりをするサロンです。3月花見、7月暑気払い、12月クリスマス。 | | |
| 活動PR | 手芸作品では、お互いに助け合いながら、和気あいあいと作っています。ぜひ、お越しください。 | | |
| 参加費 | あり(100～300円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 中野社協 鷺宮地域担当 小山奈美 Tel5380-0751 | | |

地域の居場所情報一覧 2019 <<⑭鷺宮地域>>

| | | | |
|------|--|------|-------------------|
| N028 | まちなかサロン駒ちゃんサロン | 設立年月 | 2014.12 |
| 主催 | 社会福祉法人中野区社会福祉協議会 | 代表者 | 白岩裕子 |
| 活動日時 | 毎月第1水曜日 13:30~15:30 | 活動場所 | しらすぎ桜苑(白鷺 1-14-8) |
| 活動内容 | 健康をテーマにしたサロン。おしゃべりを楽しむだけでもOK。専門家によるミニ講座や音楽イベント、ちょこつと体操等を開催 | | |
| 活動PR | お飲み物お菓子付きです。お気軽にお問合せください。看護師による健康チェックもあります。 | | |
| 参加費 | あり(100円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 中野社協 鷺宮地域担当 小山奈美 TEL5380-0751 | | |

| | | | |
|------|---|------|----------|
| N029 | まちなかサロン古民家 80 | 設立年月 | 2019.6 |
| 主催 | 社会福祉法人中野区社会福祉協議会 | 代表者 | 相原一義 |
| 活動日時 | 毎月第2・4月曜日 10:00~14:00 | 活動場所 | 若宮1丁目個人宅 |
| 活動内容 | 多世代交流を目的に誰もが気軽に立ち寄れる居場所です。プラレールやおもちゃ、お砂場等子どもも遊べます。 | | |
| 活動PR | ロボット犬アイボがお出迎えし、お茶や軽食を囲みながら、和気あいあいとした居場所です。 | | |
| 参加費 | あり(200円、その他軽食代・イベント等によって変更有) | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 中野社協 鷺宮地域担当 小山奈美 TEL5380-0751 HP: https://kominka80.blogspot.com/ | | |

| | | | |
|------|--|------|---------------------|
| N030 | まちなかサロン白鷺 | 設立年月 | 2012.4 |
| 主催 | 社会福祉法人中野区社会福祉協議会 | 代表者 | 鈴木孝雄 |
| 活動日時 | 毎月第4木曜日 13:30~15:30 | 活動場所 | 白鷺町会ふれあい会館(白鷺 2-35) |
| 活動内容 | お茶と季節のお菓子を囲みながら、地域の人が楽しめる憩いの場です。カラオケやしらすぎホーム職員による能トレもあります。 | | |
| 活動PR | 歌を歌ったり、体操したりと介護予防にもつながります。身近な友達づくりを考えたサロンです。 | | |
| 参加費 | あり(100円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 中野社協 鷺宮地域担当 小山奈美 TEL5380-0751 | | |

| | | | |
|------|---------------------------------------|------|--------------------|
| N031 | みんなのうた音楽室 | 設立年月 | 2019.4 |
| 主催 | 若宮いこいの家 | 代表者 | 西村敏夫 |
| 活動日時 | 毎月第3火曜日 13:30~15:00 | 活動場所 | 若宮いこいの家(若宮 1-49-1) |
| 活動内容 | 音楽療法士の指導で、みんなが知っている懐かしい歌をみんなで楽しく歌います。 | | |
| 活動PR | 唱歌・懐メロをみんなで楽しく歌いましょう。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | 60歳以上の方 | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 若宮いこいの家 TEL3310-9819 | | |

地域の居場所情報一覧 2019 <<⑭鷺宮地域>>

| | | | |
|------|--|------|------------------------|
| N032 | 楽々関節ストレッチ | 設立年月 | 2014.9 |
| 主催 | つくしの会(友愛クラブ) | 代表者 | 金子瞻頭 |
| 活動日時 | 毎月第2・4水曜日 13:30~15:00 | 活動場所 | 鷺宮西住宅第2集会室(白鷺 2-50-11) |
| 活動内容 | 座ってできるストレッチを通じて、体に負担がかかりません。どなたでも参加できます。 | | |
| 活動PR | 座ってできるストレッチを行っています。どなたでもできるストレッチです。 | | |
| 参加費 | あり(月額 400 円・2 回分) | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | つくしの会 副会長 水口玲子 TEL3330-8868 | | |


中野区内にある地域の皆さんが気軽に集える居場所やサロンの情報を地域ごとに集めました。おしゃべり、音楽、お食事等を仲間といっしょに楽しめる場所です。
あなたもお気に入りの場所を見つけて、地域に出かけてみませんか？

お気軽に
お問合せください。



《情報収集・問い合わせ先》



社会福祉法人 中野区社会福祉協議会 中野ボランティアセンター
東京都中野区中野 5-68-7 スマイルなかの3F 上鷲宮地域担当 草野由佳
電話 03-5380-0254 Fax 03-5380-6027 メール vc@nakanoshakyo.com
http://www.nakanoshakyo.com ※日曜、祝日、第3月曜日は休み あります！



【50音順・敬称略】

| | | | |
|------|-------------------------------|------|-----------------------|
| N01 | うたいましょう | 設立年月 | 2015.12 |
| 主催 | 上鷲宮区民活動センター運営委員会 | 代表者 | — |
| 活動日時 | 毎月第2・4月曜日 13:30～15:30 | 活動場所 | 上鷲宮区民活動センター(上鷲宮3-7-6) |
| 活動内容 | みんながよく知っている歌を歌います。 | | |
| 活動PR | 大きな声を出して、ストレス発散！ | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | 60歳以上の方 | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 上鷲宮区民活動センター運営委員会 TEL3970-9182 | | |

| | | | |
|------|-------------------------------|------|-----------------------|
| N02 | 大人のラジオ体操 | 設立年月 | 2016.2 |
| 主催 | 上鷲宮区民活動センター運営委員会 | 代表者 | — |
| 活動日時 | 毎週水曜日 10:00～10:30 | 活動場所 | 上鷲宮区民活動センター(上鷲宮3-7-6) |
| 活動内容 | ラジオ体操第1・2、みんなの体操をやります。 | | |
| 活動PR | 楽しく身体を動かしましょう。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | 60歳以上の方 | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 上鷲宮区民活動センター運営委員会 TEL3970-9182 | | |

| | | | |
|------|-------------------------------|------|-----------------------|
| N03 | 折り紙おるおる | 設立年月 | 2017.8 |
| 主催 | 上鷲宮区民活動センター運営委員会 | 代表者 | — |
| 活動日時 | 毎月第1火曜日 10:00～11:30 | 活動場所 | 上鷲宮区民活動センター(上鷲宮3-7-6) |
| 活動内容 | 季節の折り紙を色紙に貼って飾れる作品をつくります。 | | |
| 活動PR | 夏はひまわり、お月見等季節の作品をつくります。 | | |
| 参加費 | あり(材料費1回500円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | 70歳以上の方 | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 上鷲宮区民活動センター運営委員会 TEL3970-9182 | | |

地域の居場所情報一覧 2019 <<⑮上鷺宮地域>>

| | | | |
|------|--|------|----------------|
| N04 | オレンジカフェ心温(このん) | 設立年月 | 2019.4 |
| 主催 | - | 代表者 | 會田千恵子 |
| 活動日時 | 毎月第3水曜日 13:30~15:30 | 活動場所 | 個人宅(上鷺宮 3-6-2) |
| 活動内容 | 認知症や介護のことを学び、お茶をのみながらお喋りや音楽を楽しむ場です。専門職に心配ごと等を相談できる場でもあります。 | | |
| 活動PR | 家庭的な雰囲気の中で、心おきなく認知症のことを話せる場です。お気軽にお立ち寄りください。 | | |
| 参加費 | あり(300円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | 認知症の方、家族、地域の人等どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 會田千恵子 TEL090-2496-2163 | | |

| | | | |
|------|---|------|--------------------|
| N05 | 風の子ひろばラジオ体操会 | 設立年月 | 2007.9 |
| 主催 | 風の子ひろばラジオ体操会 | 代表者 | 佐伯利昭 |
| 活動日時 | 毎日 6:30~(清掃・花壇整備は 6:00~) | 活動場所 | 風の子ひろば(上鷺宮 4-13-4) |
| 活動内容 | ラジオ体操第1&第2を実施。誰でも自由に参加できます。体操の前には花壇の整備や公園清掃も行っています。 | | |
| 活動PR | 早起き、体操、仲間とおしゃべりで、メリハリのある健康的な生活を送っています。新規参加者も大募集中です! | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 二階堂東吾 TEL090-7217-3351 | | |

| | | | |
|------|-------------------------------|------|------------------------|
| N06 | かみさぎ歌声広場 | 設立年月 | 2018.8 |
| 主催 | 上鷺宮区民活動センター運営委員会 | 代表者 | — |
| 活動日時 | 毎月第2金曜日 10:00~11:00 | 活動場所 | 上鷺宮区民活動センター(上鷺宮 3-7-6) |
| 活動内容 | カラオケ機器を使った合唱です。 | | |
| 活動PR | みんなで楽しく歌いましょう! | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | 60歳以上の方 | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 上鷺宮区民活動センター運営委員会 TEL3970-9182 | | |

| | | | |
|------|-------------------------------|------|------------------------|
| N07 | かみさぎ碁楽会(ごらくかい) | 設立年月 | 2015.5 |
| 主催 | 上鷺宮区民活動センター運営委員会 | 代表者 | — |
| 活動日時 | 毎週水・木・金曜日 13:00~16:30 | 活動場所 | 上鷺宮区民活動センター(上鷺宮 3-7-6) |
| 活動内容 | 囲碁をみんなで楽しむ場です。 | | |
| 活動PR | 趣味の囲碁で楽しい時間を過ごしませんか?女性も大歓迎です。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | 60歳以上の方 | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 上鷺宮区民活動センター運営委員会 TEL3970-9182 | | |

地域の居場所情報一覧 2019 <<⑮上鷺宮地域>>

| | | | |
|------|------------------------------------|------|------------------------|
| N08 | 上鷺宮かよう会 | 設立年月 | 1991 |
| 主催 | 上鷺宮かよう会 | 代表者 | 高野恭子 |
| 活動日時 | 毎月第3火曜日 12:00～ | 活動場所 | 上鷺宮区民活動センター（上鷺宮 3-7-6） |
| 活動内容 | 毎月のお食事を通して、地域の方々の食生活の充実と親睦をはかる会です。 | | |
| 活動PR | 地域の方に楽しくお食事をしていただいています。 | | |
| 参加費 | あり(350円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 要(開催前の土曜日までに) |
| 連絡先 | 高野恭子 Tel3990-0248 | | |

| | | | |
|------|--|------|-------------------------|
| N09 | 上鷺宮喜楽会(きらくかい) | 設立年月 | 1975.9 |
| 主催 | 上鷺宮喜楽会(友愛クラブ) | 代表者 | 新村芳恵 |
| 活動日時 | 定例会第1月曜日 10:00～12:00 年10回(8、2月休み)、その他サークル活動等は別日程にて実施 | 活動場所 | 上鷺宮区民活動センター（上鷺宮 3-7-6）他 |
| 活動内容 | 誕生定例会(第1月曜日)、コーラス(第2月曜日)、グランドゴルフ(第3・4月曜日)、遊歩の会、輪なげ、料理、歴訪の会等 | | |
| 活動PR | 会員の相互親睦をはかり、生き甲斐と喜びをともに享受し、支え合いをしている、ホットな明るい会です。主に月曜日をサークル活動日としています。 | | |
| 参加費 | あり(一部) | 会費 | あり(年会費 1,200円) |
| 参加対象 | 会員(60歳以上の方) | 事前申込 | 要(会員の紹介による) |
| 連絡先 | 新村芳恵 Tel3998-2621 | | |

| | | | |
|------|---|------|---------------------------|
| N010 | くまちゃんたいむ | 設立年月 | 2007.4 |
| 主催 | ボランティアグループくまちゃんず | 代表者 | 松下智子 |
| 活動日時 | 不定期 月2回水または金 11:30～ | 活動場所 | かみさぎ児童館ほっとるーむ(上鷺宮 3-9-19) |
| 活動内容 | ボランティアグループくまちゃんずによる絵本のお話し会です。詳しい日程は、児童館発行「ちびっこつうしん」をご覧ください。 | | |
| 活動PR | 豊かな絵本の世界を、子どもたちと大人とみんなでわけあうひとときを過ごせます。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | 乳幼児親子 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 中野社協 上鷺宮地域担当 草野由佳 Tel5380-0254 | | |

| | | | |
|------|--|------|--------------------|
| N011 | ぐるんぱの部屋 | 設立年月 | 2003 |
| 主催 | 社会福祉法人育和会とちの木保育園 | 代表者 | 谷崎みよ子 |
| 活動日時 | 毎週火曜日 9:45～11:45 | 活動場所 | とちの木保育園（上鷺宮 3-8-8） |
| 活動内容 | 子育て支援室として、園内のぐるんぱの部屋、ホール、庭を地域に開放しています。 | | |
| 活動PR | 専門職員(保育士・栄養士・看護師)による相談もお受けしています。 | | |
| 参加費 | なし(食事体験は実費 200円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | 地域の乳幼児親子 | 事前申込 | 不要(食事体験は要申込) |
| 連絡先 | とちの木保育園 Tel5971-3910 | | |

地域の居場所情報一覧 2019 <<⑮上鷺宮地域>>

| | | | |
|------|-------------------------------|------|------------------------|
| N012 | 手芸の時間 | 設立年月 | 2015.7 |
| 主催 | 上鷺宮区民活動センター運営委員会 | 代表者 | — |
| 活動日時 | 毎月第2・4金曜日 10:00～11:30 | 活動場所 | 上鷺宮区民活動センター(上鷺宮 3-7-6) |
| 活動内容 | 楽しくのびのびと作品作りをしています。 | | |
| 活動PR | 自由に考えて楽しい作品をつくりましょう。 | | |
| 参加費 | あり(材料費 2 か月 4 回分 1,000 円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | 中学生以上どなたでも | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 上鷺宮区民活動センター運営委員会 TEL3970-9182 | | |

| | | | |
|------|---|------|------------------------|
| N013 | シルバーフラ | 設立年月 | 2015.9 |
| 主催 | 上鷺宮区民活動センター運営委員会 | 代表者 | — |
| 活動日時 | 毎月第1・3水曜日 10:30～11:30 | 活動場所 | 上鷺宮区民活動センター(上鷺宮 3-7-6) |
| 活動内容 | 「歩ければだれでもできる！」をモットーに、優しく楽しく元気にフラダンスを学びます。 | | |
| 活動PR | 初心者大歓迎！覚えられなくても大丈夫、何度でも繰り返しやります。さあ、みんなで楽しみましょう。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | 60 歳以上の方 | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 上鷺宮区民活動センター運営委員会 TEL3970-9182 | | |

| | | | |
|------|---|------|----------------------|
| N014 | スマイル・スマイル リトミック | 設立年月 | 1995 |
| 主催 | スマイル・スマイル | 代表者 | 田中 日登美 |
| 活動日時 | 不定期(主に毎月第2日曜日)13:00～14:30 | 活動場所 | かみさぎこぶし園(上鷺 1-21-30) |
| 活動内容 | 音楽療法士の指導のもと、リトミックを行います。重度知的障害者が地域で明るく楽しく過ごすことを目的として活動しています。 | | |
| 活動PR | 音楽を通して、楽しく身体と心と頭の若返りをしましょう！ | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | 18 歳以上の重度の知的障害のある人およびその家族 | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 中野社協 上鷺宮地域担当 草野由佳 TEL5380-0254 | | |

| | | | |
|------|--|------|------------------------|
| N015 | 男性のためのボッチャ大作戦 | 設立年月 | 2019.7 |
| 主催 | 上鷺宮区民活動センター運営委員会 | 代表者 | — |
| 活動日時 | 毎月第1・3金曜日 10:00～11:00 | 活動場所 | 上鷺宮区民活動センター(上鷺宮 3-7-6) |
| 活動内容 | いま、話題のスポーツ！ “ボッチャ” ボーリングとカーリングをミックスしたような 新しい感覚のスポーツです。 | | |
| 活動PR | 男性諸君！ぜひ一緒に楽しみませんか。闘争本能に火が点き、熱くなりますよ！ | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | 60 歳以上の男性 | 事前申込 | なし |
| 連絡先 | 上鷺宮区民活動センター運営委員会 TEL3970-9182 | | |

地域の居場所情報一覧 2019 <<⑮上鷺宮地域>>

| | | | |
|------|---|------|----------------------------|
| N016 | 集いの広場 | 設立年月 | 2010 |
| 主催 | 社会福祉法人聖オディリアホーム乳児院 | 代表者 | 鎌倉 道子 |
| 活動日時 | 毎週月・火・水・木・土曜日 10:00～15:00 (金・日・祝日・年末年始休み) | 活動場所 | 聖オディリアホーム乳児院 (上鷺宮 5-28-28) |
| 活動内容 | 地域の乳幼児親子に当施設内の一室を「集いの広場」として開放しています。また、子育てに関する相談・助言・情報提供・講演会開催を通じ、育児不安や負担の軽減のお手伝いをします。 | | |
| 活動PR | 乳幼児親子が気軽に立ち寄り、のんびり過ごしたり、同年齢のお子さんとは遊べる場所です。 | | |
| 参加費 | なし(一部行事で実費あり) | 会費 | なし |
| 参加対象 | 0歳から未就学児と保護者 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 聖オディリアホーム乳児院 Tel5971-8071 | | |

| | | | |
|------|--|------|------------------------|
| N017 | テレビ健康体操 | 設立年月 | 2018.5 |
| 主催 | 上鷺宮区民活動センター運営委員会 | 代表者 | — |
| 活動日時 | 毎週木曜日 10:00～11:00/11:00～12:00 | 活動場所 | 上鷺宮区民活動センター(上鷺宮 3-7-6) |
| 活動内容 | エルダーシステム(通信カラオケによる介護予防・健康増進コンテンツ)を使い、効果的な機能訓練・介護予防を行います。音楽を使って、楽しみながら持続できる健康プログラムです。 | | |
| 活動PR | 身体を動かし、いきいき100歳を目指しましょう。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | 65歳以上の方 | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 上鷺宮区民活動センター運営委員会 Tel3970-9182 | | |

| | | | |
|------|--|------|-----------------------|
| N018 | どんぐりコロコロ | 設立年月 | 2003 |
| 主催 | 新日本婦人の会中野支部しいの実班 | 代表者 | 金子恵美子 |
| 活動日時 | 毎週金曜日 10:00～12:00 | 活動場所 | 上鷺宮 2丁目集会室(上鷺宮 2-4-6) |
| 活動内容 | 歌や音楽を聞いて、リズムに合わせて楽しく体を動かす親子リズム体操をしています。友達と一緒に元気いっぱいリズム体操をして、親子で大きく成長しましょう。第4週目には紙芝居もしています。 | | |
| 活動PR | くらし、子育て、平和など、女性の願いを実現するために活動しています。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | あり(入会金 100円、会費 900円) |
| 参加対象 | 乳幼児親子 | 事前申込 | 要(直接も可) |
| 連絡先 | 金子恵美子 Tel3970-2436/090-2490-7356 新日本婦人の会中野支部 Tel3389-8428 | | |

| | | | |
|------|--|------|------------------------|
| N019 | なかの元気アップ体操ひろば | 設立年月 | 2018.9 |
| 主催 | 中野区介護・高齢者支援課 | 代表者 | — |
| 活動日時 | 毎週水曜日 10:00～11:00(9:45 受付開始) (祝日・年末年始を除く) | 活動場所 | コーシャハイム上鷺宮集会室(上鷺宮 3-9) |
| 活動内容 | 区歌に合わせた体操「なかの元気アップ体操」や、座ってできる筋力アップ体操などを行います。 | | |
| 活動PR | 「転ばない」「転んでもケガをしない」ふんばれる身体を保ちましょう。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | 概ね 65歳以上の区民 | 事前申込 | 不要(先着 30名) |
| 連絡先 | 中野区介護・高齢者支援課 Tel3228-8949 | | |

地域の居場所情報一覧 2019 <<⑮上鷺宮地域>>

| | | | |
|-------|--|------|-------------------------------|
| N020 | 乳幼児親子の居場所 | 設立年月 | 2011.4 |
| 主催 | キッズ・プラザ武蔵台 | 代表者 | — |
| 活動日時 | 毎週月～火曜日 10:15～12:00(学校休業日等を除く) | 活動場所 | キッズ・プラザ武蔵台(上鷺宮 5-1-1 武蔵台小学校内) |
| 活動内容 | 1 階の活動室で遊べます。キッズ・プラザ武蔵台通用門のインターホンを押してください。 | | |
| 活動 PR | 乳幼児親子向けのおもちゃや情報紙など用意してお待ちしています。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | 乳幼児親子 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | キッズ・プラザ武蔵台 TEL3970-0440 | | |

| | | | |
|-------|-------------------------------------|------|------------------------|
| N021 | 脳トレ折句 | 設立年月 | 2017.4 |
| 主催 | 上鷺宮区民活動センター運営委員会 | 代表者 | — |
| 活動日時 | 毎月第 2・4 水曜日 14:15～15:15 | 活動場所 | 上鷺宮区民活動センター(上鷺宮 3-7-6) |
| 活動内容 | 忘れた言葉を引き出し、与えられた「句」を折り込んで、みんなで作ります。 | | |
| 活動 PR | (例・折句)老いてなお リズムきざんで 句が一つ | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | 60 歳以上の方 | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 上鷺宮区民活動センター運営委員会 TEL3970-9182 | | |

| | | | |
|-------|--------------------------------------|------|------------------------|
| N022 | ハンドマッサージ | 設立年月 | 2016.9 |
| 主催 | 上鷺宮区民活動センター運営委員会 | 代表者 | — |
| 活動日時 | 毎月第 1 金曜日 14:00～15:30 | 活動場所 | 上鷺宮区民活動センター(上鷺宮 3-7-6) |
| 活動内容 | 女性のためのハンドマッサージを講師の方に教えていただきながら、学びます。 | | |
| 活動 PR | 正しいマッサージを学んで、血行をよくし、美しい手に！ | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | 60 歳以上の女性 | 事前申込 | 要 |
| 連絡先 | 上鷺宮区民活動センター運営委員会 TEL3970-9182 | | |

| | | | |
|-------|---|------|----------|
| N023 | ふれあい散歩会 | 設立年月 | 2018.4 |
| 主催 | ふれあい散歩会 | 代表者 | 榎本雅美 |
| 活動日時 | 毎月第 2 日曜日(原則) | 活動場所 | 西武線沿線と都内 |
| 活動内容 | 名所、名勝、名刹、季節の見ごろを歩いて巡り、参加者同士はもちろん各地で出会った人とのふれあいを楽しみます。 | | |
| 活動 PR | 歩くこと、人とふれあうことで、身体と心の健康を維持します。 | | |
| 参加費 | あり(100 円、小学生以下無料) | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要・当日参加可 |
| 連絡先 | 榎本雅美 TEL090-9232-7844 | | |

地域の居場所情報一覧 2019 <<⑮上鷺宮地域>>

| | | | |
|------|--|------|---------------------|
| N024 | ほっとルーム | 設立年月 | 1983.1 |
| 主催 | かみさぎ児童館 | 代表者 | — |
| 活動日時 | 毎週火～金曜日 10:00～18:00 土曜日・学校休業日 9:00～17:00 | 活動場所 | かみさぎ児童館(上鷺宮 3-9-19) |
| 活動内容 | 乳幼児親子専用のお部屋です。小中学生が遊びに来ている午後も、のんびり過ごせます。 | | |
| 活動PR | オムツ替えや授乳もでき、飲食もできますのでぜひご利用ください。 | | |
| 参加費 | なし | 会費 | なし |
| 参加対象 | 乳幼児親子 | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | かみさぎ児童館 TEL3998-0074 | | |

| | | | |
|------|---|------|-----------|
| N025 | まちなかサロンアトカル | 設立年月 | 2014.1 |
| 主催 | 社会福祉法人中野区社会福祉協議会 | 代表者 | 山本愛子 |
| 活動日時 | 毎月第4木曜日 13:00～15:00 | 活動場所 | 上鷺宮2丁目個人宅 |
| 活動内容 | 地域の皆さんが気軽に集えるまちなかサロンです。アトリエの素敵な建物とお庭に囲まれて、オーナー手作りのパンとお茶をいただくことができます。 | | |
| 活動PR | お茶を飲みながら、園芸やパソコンについてお話ししましょう。 http://www.leia.biz/ | | |
| 参加費 | あり(200円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 中野社協 上鷺宮地域担当 草野由佳 TEL5380-0254 | | |

| | | | |
|------|--|------|------------------------|
| N026 | まちなかサロンかみさぎ(火曜日) | 設立年月 | 2010.7 |
| 主催 | 社会福祉法人中野区社会福祉協議会 | 代表者 | 高野恭子 |
| 活動日時 | 毎月第2・4火曜日 10:30～14:00 | 活動場所 | 上鷺宮区民活動センター(上鷺宮 3-7-6) |
| 活動内容 | 地域の高齢者・乳幼児親子等が自由に集まることができます。スタッフも楽しく活動しています。 | | |
| 活動PR | スタッフ手作りの軽食が大人気です。ご希望の方は、11時までにお越しください。 | | |
| 参加費 | あり(100円、その他軽食 200円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 中野社協 上鷺宮地域担当 草野由佳 TEL5380-0254 | | |

| | | | |
|------|--|------|----------------------|
| N027 | まちなかサロンかみさぎ(水曜日) | 設立年月 | 2010.7 |
| 主催 | 社会福祉法人中野区社会福祉協議会 | 代表者 | 高野恭子 |
| 活動日時 | 毎月第2・4水曜日 10:30～14:00 | 活動場所 | 上鷺宮2丁目集会室(上鷺宮 2-4-6) |
| 活動内容 | 地域の高齢者・乳幼児親子等が自由に集まることができます。スタッフも楽しく活動しています。 | | |
| 活動PR | スタッフ手作りの軽食が大人気です。ご希望の方は、11時までにお越しください。 | | |
| 参加費 | あり(100円、その他軽食 200円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 中野社協 上鷺宮地域担当 草野由佳 TEL5380-0254 | | |

地域の居場所情報一覧 2019 <<⑮上鷺宮地域>>

| | | | |
|------|--|------|---------------------|
| N028 | まちなかサロンかみさぎタイム | 設立年月 | 2019.9 |
| 主催 | 社会福祉法人中野区社会福祉協議会 | 代表者 | 樋口実 |
| 活動日時 | 原則毎月第3火曜日 | 活動場所 | かみさぎホーム(上鷺宮 3-17-4) |
| 活動内容 | ちょっと一息、ほっとできる場所、ちょっとした発見や出会いがある場所、世代を超えた様々な人との交流、お得な情報もあるかも！ | | |
| 活動PR | 地域のホットスポットとして、オープンします!!子どもから大人までだれでも参加はOKです♪ | | |
| 参加費 | あり(100円カフェ・資料代) | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 中野社協 上鷺宮地域担当 草野由佳 Tel5380-0254 | | |

| | | | |
|------|--|------|---------------------|
| N029 | まちなかサロンサロン de かみさぎ | 設立年月 | 2016.1 |
| 主催 | 社会福祉法人中野区社会福祉協議会 | 代表者 | 東由美子 |
| 活動日時 | 毎月第2・4金曜日 14:00~16:00 | 活動場所 | かみさぎホーム(上鷺宮 3-17-4) |
| 活動内容 | 手作りのおいしいお菓子とお茶をたのしみながらおしゃべりしましょう!ほっとしたい方、ゆっくりしたい方、子ども連れも大歓迎! | | |
| 活動PR | 居場所が欲しい人、ひきこもりがちの人、朝起きられない人、5分でもいいから人とふれあいたい人、どなたでも参加できます。 | | |
| 参加費 | あり(200円) | 会費 | なし |
| 参加対象 | どなたでも | 事前申込 | 不要 |
| 連絡先 | 中野社協 上鷺宮地域担当 草野由佳 Tel5380-0254 | | |

| | | | |
|------|--|------|--|
| N030 | | 設立年月 | |
| 主催 | | 代表者 | |
| 活動日時 | | 活動場所 | |
| 活動内容 | | | |
| 活動PR | | | |
| 参加費 | | 会費 | |
| 参加対象 | | 事前申込 | |
| 連絡先 | | | |

| | | | |
|------|--|------|--|
| N031 | | 設立年月 | |
| 主催 | | 代表者 | |
| 活動日時 | | 活動場所 | |
| 活動内容 | | | |
| 活動PR | | | |
| 参加費 | | 会費 | |
| 参加対象 | | 事前申込 | |
| 連絡先 | | | |