

まちに優しさの輪、拡大中！

まちなかサロン

ごあんない

2025.5
発行

地域の皆さんが気軽に集える「憩いの場」です。おしゃべり、音楽、お食事など、一緒に楽しみませんか？あなたの参加を笑顔でお待ちしています。行ってみたいサロンを見つけたら、ぜひお問い合わせください！



↑
ホームページでも
サロン情報を確認
できます。



南部 南中野・弥生・鍋横

	地区	サロン名	対象	開催日時	参加費	場所	一言PR
1	南中野	しんやまの家		不定期土 年6回 11:30-14:30	500円	南台4丁目(高齢者会館しんやまの家)	手作りの食事やおしゃべり、ゲームなど毎回楽しい催しが盛りだくさん！
2	南中野	ふれあいサロン南台		第3土 13:15-14:45	200円	南台3丁目(旧喫茶ぶりむら)	お茶を飲んだり、おしゃべりやゲームを楽しめます。
3	弥生	談話室アイアイ		第1・3木 13:30-15:30	100~200円	弥生町1丁目(弥生区民活動センター)	気軽におしゃべりできる場所です。男性も大歓迎！
4		おやすみ処 宮里		毎週水13:00-17:00 (第5週・祝休)	200円	本町4丁目(個人宅)	気軽におしゃべりを楽しむサロンです。
5	鍋横	さくら	高	第3木 10:00-11:30	200円	本町6丁目(個人宅)	美味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♪
6	鍋横	まなびくらぶ NEW	小	毎週水(第5水除く) 15:00~18:00	なし	本町5丁目(鍋横区民活動センター)	学習支援に携わってきた地域のボランティアが、新たに立ち上げた小学生のための放課後の居場所です。(イベントの時は参加費あり)

中部 東部・桃園・昭和・東中野・上高田

7	東部	なでしこ		毎週火 13:00-16:00	100円	中野1丁目(城山ふれあいの家)	みんなで顔を合わせ、布巾を縫っています。
8	桃園	ほっとサロン南口		第2・4木 13:30-15:30	100円	中央4丁目(桃園区民活動センター)	お茶を飲みながらゆったり過ごせて、ほっとできるサロンです。
9	桃園	無料塾 友・ゆう・YOU	中	毎週水 18:00-19:30	なし	中央5丁目(東京都生協連会館3階会議室)	中学生を対象とした無料の学習支援サロンです。
10	昭和	仄仄(ほのぼの)	高	第3木 13:30-15:30	200円	中野6丁目(個人宅)	ハーモニカ演奏で歌を、おしゃべり、脳トレと楽しいサロンです。
11	東中野	いろり	高・障	第1・3月(祝休) 13:30-15:30	100円	東中野5丁目(東中野区民活動センター)	季節行事・歌・手話ダンスなど、みんなで一緒に楽しみましょう。
12	東中野	堂楽サロン		月1回土 9:30-11:30	100円	東中野4丁目(東中野キングス・ガーデン)	プロのエンジニアからパソコン等の操作方法が学べるサロンです。
13	上高田	ふれあいカフェ		第2木 13:30-15:30	150円	上高田2丁目(上高田区民活動センター)	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？ ※コーヒーおかわり1杯50円
14	上高田	ふれあい映画会 NEW		第3水 13:30-15:30	※なし	上高田2丁目(上高田区民活動センター)	お近くで映画を楽しみませんか。 ※コーヒー1杯50円
15	上高田	江戸流手打ち蕎麦を楽しむ会		原則第4木 10:00-12:00	500円	上高田2丁目(上高田区民活動センター)	段位持ちのオーナーの蕎麦打ちを見学し、打ちたてを食べられます。

※参加対象者：無印(どなたでも)、高(高齢者)、障(障害者)、乳(乳幼児親子)、中(中学生)、小(小学生)

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
〒164-0001東京都中野区中野5-68-7スマイルなかの3F

まちなかサロンは、赤い羽根共同募金の配分金を受けて実施しています



TEL 03-5380-0254 fax 03-5380-6027 ✉vc@nakanoshakyo.com ホームページ <https://nakanoshakyo.com/>

中野社協は、「中野区民地域福祉活動計画〜いきいきプラン〜」に基づき、区民の皆さんと地域の居場所づくりに取り組んでいます。

北部 新井・江古田・沼袋・野方



	地区	サロン名	対象	開催日時	参加費	場所	一言PR
16	新井	メリーさんのひつじ		第1・3木 13:30-15:30	200円	新井3丁目 (新井区民活動センター)	お腹の中から声を出し、懐かしい歌を歌い、音楽を楽しみます。
17		段暖		第4金 13:30-15:30	500円	新井3丁目 (新井区民活動センター)	おいしい飲み物と手作りクッキーでお話しをするサロンです。
18		スープ生活の会		第2金 14:00-16:00	700円	新井3丁目 (新井区民活動センター)	菜膳スープの試食から、健康になるための身体づくりを学びます。
19		スマホカフェ		第2木 14:00-16:00	300円	新井1丁目 (おうちの診療所中野 地下1階)	温かな雰囲気でお話をしながらスマホやPCの相談ができます。
20		フラワーサロン		第1月10:00-11:30/ 第2土10:00-11:30/ 13:00-15:00 (11:30-13:00は休憩時間)	500円	新井3丁目 (新井区民活動センター)	年齢や性別問わず、美容施術と地域交流を愉しめるサロンです。
21		サニーすぽっと	小	第1・3土 9:30-11:30	50円	中野5丁目 (スマイルなかの)	小学生と大学生で勉強したり遊んだりする子どもの居場所です。
22		ママ★パパ★ 子どもの集い	乳	第2土 13:30-16:00	100円	新井3丁目 (新井区民活動センター)	飲み物、お菓子があります。スタッフが、笑顔でお迎えます！
23		雀のサロン		第1・3金 13:30-14:30/ 15:00-16:00	200円	新井3丁目 (新井区民活動センター)	初心者ベテラン楽しく遊べる麻雀サロン。茶菓子！おしゃべりも！
24	江古田	あさひの家		第1・3土 10:00-12:00	100円	江古田2丁目 (旭公民館)	ご近所の皆さんが集まって、体操や落語を楽しんでいます。
25		ほんだ山		毎週金 9:30-13:00	100円	江古田3丁目(都営江古田3丁目アパート集会室)	地域の皆さんと麻雀を楽しめるサロンです。
26		コスモス畑		第2・4水 13:30-15:30	200円	江原町3丁目 (江古田教会)	絵手紙・麻雀が楽しめます。自由に楽しい時間を過ごせます。
27	野方	つぼみの会		第1・3金 13:30-15:30	100円	野方5丁目(野方区民活動センター)	午後のひととき、皆さんと楽しくお話ししましょう。
28		あなたの実家 ききみみサロン		月1回不定期 13:00-14:00	100円	丸山2丁目(個人宅)	赤ちゃんからシニアまで実家で過ごすようにくつろぐサロンです。

鷺宮 大和・鷺宮・上鷺宮

29	大和	傾聴サロンやまと		第1木 13:30-15:30	200円	大和町2丁目 (大和区民活動センター)	心に寄り添う傾聴を経験者がお待ちしています。作品作りもあり。
30		駒ちゃんサロン		第1水 13:30-15:00	100円	白鷺1丁目 (しらさぎ桜苑)	季節のお話やちょこっと体操など頭も体も使うサロンです。
31	鷺宮	おおざかい		最終金 13:30-15:30	150円	鷺宮6丁目(鷺宮6丁目アパート集会室)	みんなで手芸作品作りを通じて、楽しんでいます。
32		どんぐりーのびのび 鷺宮	小・中	第3・4土 14:30-16:30	100円	白鷺1丁目 (しらさぎ桜苑)	小学生・中学生の居場所として勉強、遊びができるサロンです。
33	上鷺宮	かみさぎ		①第2・4火 ②第1・3水 どちらも10:30-13:00 ※②は休止中	200円	①上鷺宮3丁目 (上鷺宮区民活動センター) ②上鷺宮2丁目 (上鷺宮2丁目集会室) ※②は休止中	手作りの軽食、おしゃべり、体操やミニ講座を楽しめます。 (お茶菓子なし、軽食付き)
34		サロンdeかみさぎ		第2・4火 13:30-15:30	200円	上鷺宮3丁目 (コーシャハイム上鷺宮コミュニティサロン)	時事問題・子育て・終活など自由なテーマで親睦を深めましょう♪

まちなかサロンや地域の居場所をはじめてみたい方も、お気軽にご相談ください。

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
〒164-0001東京都中野区中野5-68-7スマイルなかの3F

まちなかサロンは、赤い羽根共同募金の配分金を受けて実施しています



TEL 03-5380-0254 fax 03-5380-6027 〻vc@nakanoshakyo.com ホームページ <https://nakanoshakyo.com/>

中野社協は、「中野区民地域福祉活動計画～いきいきプラン～」に基づき、区民の皆さんと地域の居場所づくりに取り組んでいます。