

まちに優しさの輪、拡大中!



まちなかサロン

ごあんない

2026.5
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

※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）

	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 12:00-14:00	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		ふれあいサロン南台		毎月第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		毎月第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	鍋横	おやすみ処 宮里		毎週水(第5水・祝休) 13:00-17:00	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		さくら	高	毎月第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		まなびくらぶ	小 (3~6年生)	毎週水(第5水・祝休) 15:00~17:00	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 13:00-15:30	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		はるさんのおしゃべりサロン		毎月第1土 10:00-12:00	300円	中野1丁目 (宮二町会集会所2階)	自家焙煎珈琲を飲みながら、気楽におしゃべりができるサロンです。
9	桃園	ほっとサロン南口		毎月第2・4木 13:30-15:30	100円	中央4丁目 (桃園区民活動センター)	認知予防の体操や四季折々の催しを楽しめるサロンです。
10		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3F会議室)	中学生を対象とした無料の学習支援サロンです。
11	昭和	仄仄(ほのぼの)	高	毎月第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。
12	東中野	いろり	高・障	毎月第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。
13		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。
14	上高田	ふれあいカフェ		毎月第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
15		江戸流手打ち蕎麦を楽しむ会		原則毎月第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。

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 *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*

〒164-0001東京都中野区中野5-68-7スマイルなかの3F

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
新井	段暖		毎月第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お菓子、お話しを楽しむサロンです。
	スープ生活の会		毎月第2金 14:00-16:00	700円	新井3丁目 (新井区民活動センター)	薬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。
	スマホカフェ		毎月第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。
	フラワーサロン		毎月第2土 10:00-11:30/13:00-15:00 (12:00-13:00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。
	サニーすぽっと	小	毎月第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。
	ママ★パパ★子どもの集い	乳	毎月第2火 13:30-16:00	100円	新井3丁目 (新井区民活動センター)	お子さんと保護者の方がのんびりできる居場所です。
	雀のサロン		毎月第1・3金 13:30-14:30/15:00-16:00 (14:30-15:00茶話会)	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!
江古田	あさひの家		毎月第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。
	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。
	コスモス畑		毎月第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。
野方	つぼみの会		毎月第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。
	あなたの実家ききみみサロン		月1回不定期 11:30-14:30	500円 (昼食代込)	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

大和	傾聴サロンやまと		毎月第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。
鷺宮	駒ちゃんサロン		毎月第1水 13:30-15:00	100円	白鷺1丁目 (しらさぎ桜苑)	楽しくお話しをしたり簡単な脳トレや体操、看護師もいて体組成計の測定や相談もできます。
	どんぐりーのびのび@鷺宮	小・中	毎月第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。
上鷺宮	かみさぎ		①毎月第2・4火 ②毎月第1・3水 どちらも10:30-13:00 ※②は休止中	300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)
	サロンdeかみさぎ		毎月第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 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。