

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

⑩江古田



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 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。参加を待っています！		
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と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			