

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

⑪沼袋



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 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..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	失語症の方とその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	失語症の方とそのご家族	事前申込	要
連絡先	障害者福祉会館 飯田真紀子 TEL3389-2171		

N017	沼袋アンブレハウスの会	設立年月	2002.6
主催	沼袋アンブレハウスの会	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			