

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

## ⑬大和



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	<b>映画会</b>	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	<b>エフォートリムクラブ</b>	設立年月	1988.4
主催	エフォートリムクラブ	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	<b>おりがみ教室</b>	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	<b>カフェカトレア</b>	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	<b>健康体操カトレア</b>	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	<b>健康マーじゃん(初心者・未経験者)</b>	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	<b>ことぶき大和会</b>	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	<b>TIGGERS(ティガーズ)</b>	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	<b>フレンズの会</b>	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	<b>まちなかサロン傾聴サロンやまと</b>	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	<b>やまと健康・カラオケ倶楽部</b>	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	<b>大和公園ラジオ体操会</b>	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	<b>大和トリムクラブ</b>	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	<b>大和虹の会</b>	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	<b>大和墨絵の会</b>	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	<b>大和パソコンクラブ</b>	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	<b>大和朗読の会</b>	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	<b>大和友愛会(友愛クラブ)</b>	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	<b>WAAHM(ワム)</b>	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、リズム、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		