

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

## ⑭ 鷺宮



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 経営管理課  
東京都中野区中野 5-68-7 スマイルなかの4F 鷺宮地域担当 小山奈美  
電話 03-5380-0751 Fax 03-5380-0750 メール soumu@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>Artspace&amp;Cafeムーサ</b>	設立年月	2013.8
主催	Artspace&Cafeムーサ	代表者	宝田祐平
活動日時	毎週金～日曜日 11:00～プログラムにより時間変更(月～木曜日は休み)	活動場所	白鷺 2-48-6 白鷺ビル地下1階
活動内容	お店を使って、様々なプログラムやイベントを実施しています。世代は関係なくお子様からお年寄りまで参加しています。		
活動PR	曜日によってプログラムが違うので、ホームページで確認をしてください。		
参加費	あり(ワンオーダー制)	会費	なし
参加対象	どなたでも	事前申込	要
連絡先	Artspace&Cafeムーサ TEL5327-8791		

N02	<b>歌の部屋</b>	設立年月	2016.3
主催	歌の部屋	代表者	神谷理恵・橋本えり子
活動日時	毎月第4月曜日 14:00～16:00(12月は休み)	活動場所	歌の部屋(若宮 3-42-11)橋本宅
活動内容	キーボードに合わせて懐かしい歌を一緒に歌いましょう。お茶の時間もあります。		
活動PR	童謡・唱歌・懐かしい歌などをみんなでキーボードに合わせて歌います。ぜひ参加してください。		
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	神谷理恵 TEL042-965-9364		

N03	<b>オカリナ双鷺(そうろ)</b>	設立年月	2004
主催	オカリナ双鷺	代表者	西村榮子
活動日時	毎月第2・4水曜日(原則)13:30～15:30	活動場所	鷺宮高齢者会館(若宮 3-58-10)
活動内容	毎回講師の先生に来ていただき、オカリナの練習をしています。		
活動PR	年に数回、地域の高齢者施設の訪問、敬老行事等で演奏しています。		
参加費	なし	会費	あり(月 3,000円)
参加対象	どなたでも	事前申込	要
連絡先	西村榮子 TEL5373-5501		

地域の居場所情報一覧 2019 <<⑭鷺宮地域>>

N04	<b>オレンジカフェさぎのみや</b>	設立年月	2019.6
主催	オレンジカフェさぎのみや	代表者	太田義春
活動日時	毎月第3火曜日(原則)13:30~15:30※2019年11月~2020年2月まで休み	活動場所	鷺宮区民活動センター(鷺宮 3-22-5)
活動内容	認知症に関心のある方、認知症の方やご家族、地域の方など誰でも気楽に集い、交流する居場所です。楽しくお話ししましょう。		
活動PR	楽しめ、リラックスし来月もまた来ようと思える居心地の良いカフェです。		
参加費	あり(200円)	会費	なし
参加対象	認知症に関心のある方などの他、どなたでも	事前申込	不要
連絡先	太田義春 Tel090-9672-6585		

N05	<b>介護者のサロン「まどか」</b>	設立年月	2018.6
主催	さぎ草の会	代表者	中大路静世
活動日時	毎月第4木曜日 13:30~15:30	活動場所	+Life 鷺宮地域センター(鷺宮 4-37-14 77ビル3F)
活動内容	介護をしている方を対象としたホッと一息つける場所を用意して居ります。		
活動PR	介護の事、話しても話さなくても、どうぞお気軽にお越しください。		
参加費	なし	会費	なし
参加対象	介護している方、介護に関心のある方	事前申込	不要
連絡先	中大路静世 Tel090-6048-3395		

N06	<b>がん哲学外来白鷺メディカルカフェ</b>	設立年月	2015.5
主催	がん哲学外来白鷺メディカルカフェ	代表者	太田和歌子
活動日時	偶数月第3土曜日 14:00~16:00	活動場所	日本キリスト教団白鷺教会(白鷺 2-47-10)
活動内容	なかなか話せないご自分の病気「がん」のこと、患者を支える家族の思い等、小グループに分かれてお茶を飲みながら語り合います。		
活動PR	「解決」は出来なくても「解消」できる、ホッとできる場所です。		
参加費	あり(300円)	会費	なし
参加対象	がん患者、家族、医療従事者他	事前申込	要
連絡先	日本キリスト教団白鷺教会 Tel3338-7973 メール shirasagi.medicafe@gmail.com		

N07	<b>健康輪投げ</b>	設立年月	1987
主催	鷺宮高齢者会館	代表者	中田智子
活動日時	毎月第2・4金曜日 13:30~15:00	活動場所	鷺宮高齢者会館(若宮 3-58-10)
活動内容	競技にもなっている輪投げを楽しみながら健康づくりをしています		
活動PR	輪投げを通じて楽しくバランス感覚や脳の柔軟性を鍛えましょう		
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	鷺宮高齢者会館 Tel3310-1171		

地域の居場所情報一覧 2019 <<⑭鷺宮地域>>

N08	コーヒーサロン	設立年月	2009.4
主催	白鷺高齢者会館	代表者	田鹿勉
活動日時	毎週火曜日 13:00～16:00	活動場所	白鷺高齢者会館(白鷺 2-8-5)
活動内容	100 円でおいしいコーヒーにクッキーが付いて、おしゃべりしながら楽しいひと時を過ごします。		
活動 PR	ふらっと立ち寄って気軽に飲める場所です。ぜひ、のぞきにきてください。		
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	白鷺高齢者会館 TEL3223-8938		

N09	コーヒーサロン	設立年月	2017.4
主催	若宮高齢者会館	代表者	佐谷けい子
活動日時	第 2・4 水曜日 13:00～15:30	活動場所	若宮高齢者会館(大和町 4-51-11)
活動内容	月 2 回コーヒーサロンを行っています。コーヒーを飲みながら、気軽におしゃべりが楽しめます。		
活動 PR	おいしいコーヒーを飲みにぜひお越しください。		
参加費	あり(80 円)	会費	なし
参加対象	60 歳以上の方	事前申込	不要
連絡先	若宮高齢者会館 TEL3338-2222		

N010	コーラスねむの花	設立年月	1969.4
主催	コーラスねむの花	代表者	太田尚子
活動日時	毎週月曜日 13:00～15:30	活動場所	鷺宮体育館(白鷺 3-1-13) 又は白鷺町会ふれあい会館(白鷺 2-35)、鷺宮高齢者会館(若宮 3-58-10)
活動内容	年に 1 回行われるコンサートを目指して練習に励んでいます。先生のご指導を受け、コーラスの好きな方にはおすすめです。		
活動 PR	会員は和やかで仲が良く、年度終わりに親睦会をするなど交流も深めています。		
参加費	あり(月 3,500 円)	会費	あり(入会金 1,000 円)
参加対象	どなたでも	事前申込	要
連絡先	太田尚子 TEL5364-7185		

N011	子ども食堂さくら	設立年月	2018.6
主催	子ども食堂さくら	代表者	鈴木正子
活動日時	毎月第 3 日曜日 12:30～14:00	活動場所	しらさぎ桜苑(白鷺 1-14-8)
活動内容	手作りランチを通しての交流の場です。地域の大人と料理好きの小学生、中学生がランチでおもてなし。		
活動 PR	「料理を手伝いたい。教えてもらいたい。」など小・中・高校生などの参加もお待ちしております！		
参加費	あり(大人 300 円、子ども 100 円)	会費	なし
参加対象	どなたでも	事前申込	要
連絡先	しらさぎ桜苑 TEL5356-5447		

地域の居場所情報一覧 2019 <<⑭鷺宮地域>>

N012	Kodomore(コドモワ)	設立年月	2019.2.9
主催	Kodomore	代表者	佐藤衣里
活動日時	毎月1回金曜日夕方(不定期)	活動場所	しらすぎ桜苑(白鷺 1-14-8)
活動内容	親子で参加して頂く夕食会を実施し、親同士、子ども同士の交流の場となり情報交換や新たなつながりの場をつくる活動です。		
活動PR	子ども達がたくさん集まってる賑やかな夕食も楽しく、毎回イベントも開催。一度ご参加ください!		
参加費	あり(親子一組 1,000円)	会費	なし
参加対象	親子(保護者と子ども)兄弟・姉妹	事前申込	要
連絡先	Kodomore メール growinthedark777@yahoo.co.jp		

N013	さぎ草の会	設立年月	2008.10
主催	さぎ草の会	代表者	中大路静世
活動日時	毎月第3木曜日 13:30~15:30	活動場所	鷺宮区民活動センター-分室(白鷺 1-4-27)
活動内容	家族介護者の悩みに認知症ケア専門士や地域包括支援センターの職員が相談を受けたり、介護者のストレス軽減を目的としています。		
活動PR	参加者同士の交流で情報を交換したり、気分転換を図ったりできるような「場」です。		
参加費	あり(200円)	会費	なし
参加対象	家族介護者(家族でなくても)	事前申込	不要
連絡先	中大路静世 Tel090-6048-3395		

N014	障害児の休日クラブ	設立年月	2004
主催	障害児の休日クラブ	代表者	関根仁美
活動日時	土曜日(月4回)10:00~12:00	活動場所	鷺宮区民活動センター-分室(白鷺 1-4-27)
活動内容	柔軟な体作り・基礎体力を付ける。礼儀だけでなくコミュニケーション力をつける。社会性を身につける		
活動PR	一人一人の良さを引き出します。あきらめずに頑張る気持ち、仲間を応援する気持ちを養います		
参加費	なし	会費	あり(月4,000円)
参加対象	小学生以上の男女(どなたでも)	事前申込	要
連絡先	関根仁美 Tel3310-6848、090-5408-3553		

N015	しらすぎカフェ	設立年月	2013.4
主催	しらすぎ動物病院	代表者	常安健介
活動日時	毎週日・月・火・金曜日 10:00~12:00 土曜日 16:00~18:00	活動場所	しらすぎ動物病院(白鷺 2-33-8)
活動内容	里親募集中の猫カフェです。里親募集中の猫ちゃんがあります。		
活動PR	里親募集を目的にしていますが、どなたでも猫と触れ合いながらお茶をして寛ぐことができます。		
参加費	あり(ワンリンク制)	会費	なし
参加対象	猫好きな方	事前申込	なし
連絡先	しらすぎ動物病院 Tel3330-5411		

地域の居場所情報一覧 2019 <<⑭鷺宮地域>>

N016	<b>白鷺長寿会(友愛クラブ)</b>	設立年月	1973.11
主催	白鷺長寿会(グランドゴルフサークル)	代表者	金崎敏保
活動日時	毎週月・木曜日 12:00～14:00	活動場所	せせらぎ公園(白鷺 1-4)
活動内容	健康活動です。体をおもいきり動かしましょう。会員さんも多くなりました。		
活動PR	グランドゴルフに参加しませんか。友達もたくさんできます。		
参加費	なし	会費	あり(年 1,200 円)
参加対象	60 歳以上の高齢者(白鷺長寿会への加入要)	事前申込	要
連絡先	金崎敏保 TEL3338-7691		

N017	<b>白鷺長寿会(友愛クラブ)</b>	設立年月	1973.11
主催	白鷺長寿会(わなげサークル)	代表者	金崎敏保
活動日時	毎週第 1・3 金曜日 13:00～15:00	活動場所	若宮集会室(若宮 2-56-1)
活動内容	健康活動、外に出て一緒に運動しましょう。友達もたくさんできます。		
活動PR	輪投げ活動に参加しませんか。		
参加費	なし	会費	あり(年 1,200 円)
参加対象	60 歳以上の高齢者(白鷺長寿会への加入要)	事前申込	要
連絡先	金崎敏保 TEL3338-7691		

N018	<b>しらすぎランチ</b>	設立年月	2018.9
主催	中野区福祉サービス事業団しらすぎホーム	代表者	野上妙子
活動日時	毎月第 3 日曜日 12:00～13:00	活動場所	しらすぎホーム(白鷺 2-51-5)
活動内容	地域の方が気軽に立ち寄れる相談窓口として地域に根差した運営を目指し、地域貢献の一つとして地域の方を対象とした食事会を開催		
活動PR	「おいしく・楽しく・和やかに」地域の方・職員と交流しませんか？介護相談もお受けします！		
参加費	あり(400 円)	会費	なし
参加対象	どなたでも	事前申込	要
連絡先	しらすぎホーム TEL3336-6511		

N019	<b>なかの元気アップ体操ひろば</b>	設立年月	2017.8
主催	中野区介護・高齢者支援課	代表者	—
活動日時	毎週火曜日 10:00～11:00(9:45 受付開始) (祝日・年末年始を除く)	活動場所	コープ中野鷺宮店 1 階(鷺宮 2-18-8)
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	「転ばない」「転んでもけがをしない」ふんばれる身体を保ちましょう。		
参加費	なし	会費	なし
参加対象	概ね 65 歳以上の区民	事前申込	不要(先着 30 名)
連絡先	中野区介護・高齢者支援課 TEL3228-8949		

地域の居場所情報一覧 2019 <<⑭鷺宮地域>>

N020	<b>中野障害児(者)と家族の会</b>	設立年月	2003
主催	中野障害児(者)と家族の会	代表者	高橋佳子
活動日時	毎月第4日曜日 10:00~12:00	活動場所	鷺宮体育館(白鷺 3-1-13)
活動内容	障がいのある子どもと親が中心となり、体力増進・健康維持を目標にオリジナル体操を行っています。どなたでも参加できます。		
活動PR	「障害があってもみんなで仲良く明るい社会生活を送りたい」を目的に活動しています。		
参加費	あり(1人 500円)	会費	なし
参加対象	障害のある子どもと親、地域のお子さんから大人、高齢者	事前申込	要
連絡先	高橋佳子 Tel3339-6868		

N021	<b>ハイムお話しサロン</b>	設立年月	2013.7
主催	ハイムお話しサロン	代表者	加藤幸良
活動日時	毎月第1水曜日 14:00~15:30	活動場所	しらすぎハイム集会室(白鷺 2-13)
活動内容	お茶を飲みながら、世間話や最近の出来事などをお話しています。		
活動PR	毎回、ギターを生演奏で歌を歌っています。ぜひ、お越しください。		
参加費	あり(300円)	会費	なし
参加対象	どなたでも	事前申込	要
連絡先	加藤幸良 Tel090-8490-3934		

N022	<b>ひきこもり地域家族会</b>	設立年月	2018.6
主催	中野わの会	代表者	綱島啓友
活動日時	毎月第2土曜日 13:30~16:00	活動場所	+Life 鷺宮地域センター(中野区鷺宮 4-37-14 77ビル 3F)
活動内容	ひきこもり地域家族会が運営する家族懇談会です。家族だけで抱え込まないよう、ひきこもりの親同士の情報交換を行っています。		
活動PR	同じ境遇の家族同士でつながり、話し合いを通じ一歩ずつ共に前に進むことを目指しています。		
参加費	あり(100円)	会費	なし
参加対象	ひきこもりの方がいる家族	事前申込	不要
連絡先	綱島啓友 Tel080-3088-8308		

N023	<b>ふれあいママサロン</b>	設立年月	2012.10
主催	ふれあいママサロン	代表者	木村恵子
活動日時	毎月第2火曜日 10:00~12:00	活動場所	白鷺町会ふれあい会館(白鷺 2-35)
活動内容	ベビーマッサージをしたり、歌を歌ったり、体を動かしたり、ご希望の方には母乳相談も。毎回美味しいおやつをみんなで食べます。		
活動PR	0歳児の赤ちゃんやママのために楽しいイベント用意してお待ちしています。		
参加費	あり(500円、白鷺町会会員 400円)	会費	なし
参加対象	0歳児とそのママ	事前申込	要
連絡先	木村恵子 Tel080-5509-3962		



地域の居場所情報一覧 2019 <<⑭鷺宮地域>>

N024	<b>文楽舎</b>	設立年月	2013.4
主催	文楽舎	代表者	林誠
活動日時	毎週午後～20:00(相談により 22:00)	活動場所	文楽舎(若宮 2-21-5)
活動内容	つらい思いをしている子どもたちの重荷を担いあい助け合う居場所です。家庭や学習塾とは全く異なる生活と学習の支援をしています。		
活動PR	みんなちがってみんないい。そのままの姿をうけとめる事で自己肯定感が育つ環境を用意しています。		
参加費	会費に含む(金額応相談)	会費	あり
参加対象	小学生・中学生・高校生	事前申込	要(事前にお話し合いをさせていただきます)
連絡先	文楽舎 Tel3223-4211		

N025	<b>ほわほわ親子ひろば</b>	設立年月	2015.11
主催	しらすぎふれあい助産院	代表者	木村恵子
活動日時	不定期 10:00～12:00	活動場所	しらすぎふれあい助産院(白鷺 2-10-17)
活動内容	こそだてクラスを実施。だっことおんぶの練習会、ベビーマッサージなど		
活動PR	ママ達に役立つ、楽しいクラスを実施して、ママ達の交流を図ります。		
参加費	あり(2,000円～2,500円)	会費	なし
参加対象	乳幼児とママ、妊婦	事前申込	要
連絡先	木村恵子 Tel080-5509-3962 「しらすぎふれあい助産院」HP( <a href="https://www.shirasagifureai.com/">https://www.shirasagifureai.com/</a> )		

N026	<b>まちなかサロンエランズハウス</b>	設立年月	2013.12
主催	社会福祉法人中野区社会福祉協議会	代表者	田村陽子
活動日時	毎月最終週の水曜日 15:00～17:00	活動場所	白鷺3丁目個人宅
活動内容	本格的なコーヒーと手作りお菓子のサロンです。地域の人ならだれでも参加できます。		
活動PR	お庭で野菜作りを一緒にしています。毎月収穫を楽しみに参加しています。		
参加費	あり(300円、お茶のみ 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 鷺宮地域担当 小山奈美 Tel5380-0751		

N027	<b>まちなかサロンおおざかい</b>	設立年月	2014.5
主催	社会福祉法人中野区社会福祉協議会	代表者	大野さち子(連絡係)
活動日時	毎月最終週の金曜日 13:30～15:30(8月休み)	活動場所	鷺宮6丁目アパート集会所(鷺宮6-14)
活動内容	誰もが気軽にお茶を飲みながらおしゃべりをするサロンです。3月花見、7月暑気払い、12月クリスマス。		
活動PR	手芸作品では、お互いに助け合いながら、和気あいあいと作っています。ぜひ、お越しください。		
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 鷺宮地域担当 小山奈美 Tel5380-0751		

地域の居場所情報一覧 2019 <<⑭鷺宮地域>>

N028	<b>まちなかサロン駒ちゃんサロン</b>	設立年月	2014.12
主催	社会福祉法人中野区社会福祉協議会	代表者	白岩裕子
活動日時	毎月第1水曜日 13:30~15:30	活動場所	しらすぎ桜苑(白鷺 1-14-8)
活動内容	健康をテーマにしたサロン。おしゃべりを楽しむだけでもOK。専門家によるミニ講座や音楽イベント、ちょこつと体操等を開催		
活動PR	お飲み物お菓子付きです。お気軽にお問合せください。看護師による健康チェックもあります。		
参加費	あり(100円)	会費	なし
参加対象	どなたでも	事前申込	不要
連絡先	中野社協 鷺宮地域担当 小山奈美 TEL5380-0751		

N029	<b>まちなかサロン古民家 80</b>	設立年月	2019.6
主催	社会福祉法人中野区社会福祉協議会	代表者	相原一義
活動日時	毎月第2・4月曜日 10:00~14:00	活動場所	若宮1丁目個人宅
活動内容	多世代交流を目的に誰もが気軽に立ち寄れる居場所です。プラレールやおもちゃ、お砂場等子どもも遊べます。		
活動PR	ロボット犬アイボがお出迎えし、お茶や軽食を囲みながら、和気あいあいとした居場所です。		
参加費	あり(200円、その他軽食代・イベント等によって変更有)	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 鷺宮地域担当 小山奈美 TEL5380-0751 HP: <a href="https://kominka80.blogspot.com/">https://kominka80.blogspot.com/</a>		

N030	<b>まちなかサロン白鷺</b>	設立年月	2012.4
主催	社会福祉法人中野区社会福祉協議会	代表者	鈴木孝雄
活動日時	毎月第4木曜日 13:30~15:30	活動場所	白鷺町会ふれあい会館(白鷺 2-35)
活動内容	お茶と季節のお菓子を囲みながら、地域の人が楽しめる憩いの場です。カラオケやしらすぎホーム職員による能トレもあります。		
活動PR	歌を歌ったり、体操したりと介護予防にもつながります。身近な友達づくりを考えたサロンです。		
参加費	あり(100円)	会費	なし
参加対象	どなたでも	事前申込	不要
連絡先	中野社協 鷺宮地域担当 小山奈美 TEL5380-0751		

N031	<b>みんなのうた音楽室</b>	設立年月	2019.4
主催	若宮いこいの家	代表者	西村敏夫
活動日時	毎月第3火曜日 13:30~15:00	活動場所	若宮いこいの家(若宮 1-49-1)
活動内容	音楽療法士の指導で、みんなが知っている懐かしい歌をみんなで楽しく歌います。		
活動PR	唱歌・懐メロをみんなで楽しく歌いましょう。		
参加費	なし	会費	なし
参加対象	60歳以上の方	事前申込	要
連絡先	若宮いこいの家 TEL3310-9819		

地域の居場所情報一覧 2019 <<⑭鷺宮地域>>

N032	<b>楽々関節ストレッチ</b>	設立年月	2014.9
主催	つくしの会(友愛クラブ)	代表者	金子瞻頭
活動日時	毎月第2・4水曜日 13:30~15:00	活動場所	鷺宮西住宅第2集会室(白鷺 2-50-11)
活動内容	座ってできるストレッチを通じて、体に負担がかかりません。どなたでも参加できます。		
活動PR	座ってできるストレッチを行っています。どなたでもできるストレッチです。		
参加費	あり(月額 400 円・2 回分)	会費	なし
参加対象	どなたでも	事前申込	不要
連絡先	つくしの会 副会長 水口玲子 TEL3330-8868		