

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

⑮ 上鷺宮



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 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 上鷺宮地域担当 草野由佳
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 あります！



【50音順・敬称略】

N01	うたいましょう	設立年月	2015.12
主催	上鷺宮区民活動センター運営委員会	代表者	—
活動日時	毎月第2・4月曜日 13:30～15:30	活動場所	上鷺宮区民活動センター(上鷺宮3-7-6)
活動内容	みんながよく知っている歌を歌います。		
活動PR	大きな声を出して、ストレス発散！		
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	上鷺宮区民活動センター運営委員会 TEL3970-9182		

N02	大人のラジオ体操	設立年月	2016.2
主催	上鷺宮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 10:00～10:30	活動場所	上鷺宮区民活動センター(上鷺宮3-7-6)
活動内容	ラジオ体操第1・2、みんなの体操をやります。		
活動PR	楽しく身体を動かしましょう。		
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	上鷺宮区民活動センター運営委員会 TEL3970-9182		

N03	折り紙おるおる	設立年月	2017.8
主催	上鷺宮区民活動センター運営委員会	代表者	—
活動日時	毎月第1火曜日 10:00～11:30	活動場所	上鷺宮区民活動センター(上鷺宮3-7-6)
活動内容	季節の折り紙を色紙に貼って飾れる作品をつくります。		
活動PR	夏はひまわり、お月見等季節の作品をつくります。		
参加費	あり(材料費1回500円)	会費	なし
参加対象	70歳以上の方	事前申込	要
連絡先	上鷺宮区民活動センター運営委員会 TEL3970-9182		

地域の居場所情報一覧 2019 <<⑮上鷺宮地域>>

N04	オレンジカフェ心温(このん)	設立年月	2019.4
主催	-	代表者	會田千恵子
活動日時	毎月第3水曜日 13:30~15:30	活動場所	個人宅(上鷺宮 3-6-2)
活動内容	認知症や介護のことを学び、お茶をのみながらお喋りや音楽を楽しむ場です。専門職に心配ごと等を相談できる場でもあります。		
活動PR	家庭的な雰囲気の中で、心おきなく認知症のことを話せる場です。お気軽にお立ち寄りください。		
参加費	あり(300円)	会費	なし
参加対象	認知症の方、家族、地域の人等どなたでも	事前申込	不要
連絡先	會田千恵子 TEL090-2496-2163		

N05	風の子ひろばラジオ体操会	設立年月	2007.9
主催	風の子ひろばラジオ体操会	代表者	佐伯利昭
活動日時	毎日 6:30~(清掃・花壇整備は 6:00~)	活動場所	風の子ひろば(上鷺宮 4-13-4)
活動内容	ラジオ体操第1&第2を実施。誰でも自由に参加できます。体操の前には花壇の整備や公園清掃も行っています。		
活動PR	早起き、体操、仲間とおしゃべりで、メリハリのある健康的な生活を送っています。新規参加者も大募集中です！		
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	二階堂東吾 TEL090-7217-3351		

N06	かみさぎ歌声広場	設立年月	2018.8
主催	上鷺宮区民活動センター運営委員会	代表者	—
活動日時	毎月第2金曜日 10:00~11:00	活動場所	上鷺宮区民活動センター(上鷺宮 3-7-6)
活動内容	カラオケ機器を使った合唱です。		
活動PR	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	上鷺宮区民活動センター運営委員会 TEL3970-9182		

N07	かみさぎ碁楽会(ごらくかい)	設立年月	2015.5
主催	上鷺宮区民活動センター運営委員会	代表者	—
活動日時	毎週水・木・金曜日 13:00~16:30	活動場所	上鷺宮区民活動センター(上鷺宮 3-7-6)
活動内容	囲碁をみんなで楽しむ場です。		
活動PR	趣味の囲碁で楽しい時間を過ごしませんか？女性も大歓迎です。		
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	上鷺宮区民活動センター運営委員会 TEL3970-9182		

地域の居場所情報一覧 2019 <<⑮上鷺宮地域>>

N08	上鷺宮かよう会	設立年月	1991
主催	上鷺宮かよう会	代表者	高野恭子
活動日時	毎月第3火曜日 12:00～	活動場所	上鷺宮区民活動センター（上鷺宮 3-7-6）
活動内容	毎月のお食事を通して、地域の方々の食生活の充実と親睦をはかる会です。		
活動PR	地域の方に楽しくお食事をしていただいています。		
参加費	あり(350円)	会費	なし
参加対象	どなたでも	事前申込	要(開催前の土曜日までに)
連絡先	高野恭子 Tel3990-0248		

N09	上鷺宮喜楽会(きらくかい)	設立年月	1975.9
主催	上鷺宮喜楽会(友愛クラブ)	代表者	新村芳恵
活動日時	定例会第1月曜日 10:00～12:00 年10回(8、2月休み)、その他サークル活動等は別日程にて実施	活動場所	上鷺宮区民活動センター（上鷺宮 3-7-6）他
活動内容	誕生定例会(第1月曜日)、コーラス(第2月曜日)、グランドゴルフ(第3・4月曜日)、遊歩の会、輪なげ、料理、歴訪の会等		
活動PR	会員の相互親睦をはかり、生き甲斐と喜びをともに享受し、支え合いをしている、ホットな明るい会です。主に月曜日をサークル活動日としています。		
参加費	あり(一部)	会費	あり(年会費 1,200円)
参加対象	会員(60歳以上の方)	事前申込	要(会員の紹介による)
連絡先	新村芳恵 Tel3998-2621		

N010	くまちゃんたいむ	設立年月	2007.4
主催	ボランティアグループくまちゃんず	代表者	松下智子
活動日時	不定期 月2回水または金 11:30～	活動場所	かみさぎ児童館ほっとるーむ(上鷺宮 3-9-19)
活動内容	ボランティアグループくまちゃんずによる絵本のお話し会です。詳しい日程は、児童館発行「ちびっこつうしん」をご覧ください。		
活動PR	豊かな絵本の世界を、子どもたちと大人とみんなでわけあうひとときを過ごせます。		
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	中野社協 上鷺宮地域担当 草野由佳 Tel5380-0254		

N011	ぐるんぱの部屋	設立年月	2003
主催	社会福祉法人育和会とちの木保育園	代表者	谷崎みよ子
活動日時	毎週火曜日 9:45～11:45	活動場所	とちの木保育園（上鷺宮 3-8-8）
活動内容	子育て支援室として、園内のぐるんぱの部屋、ホール、庭を地域に開放しています。		
活動PR	専門職員(保育士・栄養士・看護師)による相談もお受けしています。		
参加費	なし(食事体験は実費 200円)	会費	なし
参加対象	地域の乳幼児親子	事前申込	不要(食事体験は要申込)
連絡先	とちの木保育園 Tel5971-3910		

地域の居場所情報一覧 2019 <<⑮上鷺宮地域>>

N012	手芸の時間	設立年月	2015.7
主催	上鷺宮区民活動センター運営委員会	代表者	—
活動日時	毎月第 2・4 金曜日 10:00～11:30	活動場所	上鷺宮区民活動センター(上鷺宮 3-7-6)
活動内容	楽しくのびのびと作品作りをしています。		
活動 PR	自由に考えて楽しい作品をつくりましょう。		
参加費	あり(材料費 2 か月 4 回分 1,000 円)	会費	なし
参加対象	中学生以上どなたでも	事前申込	要
連絡先	上鷺宮区民活動センター運営委員会 TEL3970-9182		

N013	シルバーフラ	設立年月	2015.9
主催	上鷺宮区民活動センター運営委員会	代表者	—
活動日時	毎月第 1・3 水曜日 10:30～11:30	活動場所	上鷺宮区民活動センター(上鷺宮 3-7-6)
活動内容	「歩ければだれでもできる！」をモットーに、優しく楽しく元気にフラダンスを学びます。		
活動 PR	初心者大歓迎！覚えられなくても大丈夫、何度でも繰り返しやります。さあ、みんなで楽しみましょう。		
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	上鷺宮区民活動センター運営委員会 TEL3970-9182		

N014	スマイル・スマイル リトミック	設立年月	1995
主催	スマイル・スマイル	代表者	田中 日登美
活動日時	不定期(主に毎月第 2 日曜日)13:00～14:30	活動場所	かみさぎこぶし園(上鷺 1-21-30)
活動内容	音楽療法士の指導のもと、リトミックを行います。重度知的障害者が地域で明るく楽しく過ごすことを目的として活動しています。		
活動 PR	音楽を通して、楽しく身体と心と頭の若返りをしましょう！		
参加費	なし	会費	なし
参加対象	18 歳以上の重度の知的障害のある人およびその家族	事前申込	要
連絡先	中野社協 上鷺宮地域担当 草野由佳 TEL5380-0254		

N015	男性のためのボッチャ大作戦	設立年月	2019.7
主催	上鷺宮区民活動センター運営委員会	代表者	—
活動日時	毎月第 1・3 金曜日 10:00～11:00	活動場所	上鷺宮区民活動センター(上鷺宮 3-7-6)
活動内容	いま、話題のスポーツ！ “ボッチャ” ボーリングとカーリングをミックスしたような 新しい感覚のスポーツです。		
活動 PR	男性諸君！ぜひ一緒に楽しみませんか。闘争本能に火が点き、熱くなりますよ！		
参加費	なし	会費	なし
参加対象	60 歳以上の男性	事前申込	なし
連絡先	上鷺宮区民活動センター運営委員会 TEL3970-9182		

地域の居場所情報一覧 2019 <<⑮上鷲宮地域>>

N016	集いの広場	設立年月	2010
主催	社会福祉法人聖オディリアホーム乳児院	代表者	鎌倉 道子
活動日時	毎週月・火・水・木・土曜日 10:00～15:00 (金・日・祝日・年末年始休み)	活動場所	聖オディリアホーム乳児院 (上鷲宮 5-28-28)
活動内容	地域の乳幼児親子に当施設内の一室を「集いの広場」として開放しています。また、子育てに関する相談・助言・情報提供・講演会開催を通じ、育児不安や負担の軽減のお手伝いをします。		
活動PR	乳幼児親子が気軽に立ち寄り、のんびり過ごしたり、同年齢のお子さんとは遊べる場所です。		
参加費	なし(一部行事で実費あり)	会費	なし
参加対象	0歳から未就学児と保護者	事前申込	不要
連絡先	聖オディリアホーム乳児院 Tel5971-8071		

N017	テレビ健康体操	設立年月	2018.5
主催	上鷲宮区民活動センター運営委員会	代表者	—
活動日時	毎週木曜日 10:00～11:00/11:00～12:00	活動場所	上鷲宮区民活動センター(上鷲宮 3-7-6)
活動内容	エルダーシステム(通信カラオケによる介護予防・健康増進コンテンツ)を使い、効果的な機能訓練・介護予防を行います。音楽を使って、楽しみながら持続できる健康プログラムです。		
活動PR	身体を動かし、いきいき100歳を目指しましょう。		
参加費	なし	会費	なし
参加対象	65歳以上の方	事前申込	要
連絡先	上鷲宮区民活動センター運営委員会 Tel3970-9182		

N018	どんぐりコロコロ	設立年月	2003
主催	新日本婦人の会中野支部しいの実班	代表者	金子恵美子
活動日時	毎週金曜日 10:00～12:00	活動場所	上鷲宮 2丁目集会室(上鷲宮 2-4-6)
活動内容	歌や音楽を聞いて、リズムに合わせて楽しく体を動かす親子リズム体操をしています。友達と一緒に元気いっぱいリズム体操をして、親子で大きく成長しましょう。第4週目には紙芝居もしています。		
活動PR	くらし、子育て、平和など、女性の願いを実現するために活動しています。		
参加費	なし	会費	あり(入会金 100円、会費 900円)
参加対象	乳幼児親子	事前申込	要(直接も可)
連絡先	金子恵美子 Tel3970-2436/090-2490-7356 新日本婦人の会中野支部 Tel3389-8428		

N019	なかの元気アップ体操ひろば	設立年月	2018.9
主催	中野区介護・高齢者支援課	代表者	—
活動日時	毎週水曜日 10:00～11:00(9:45 受付開始) (祝日・年末年始を除く)	活動場所	コーシャハイム上鷲宮集会室(上鷲宮 3-9)
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」「転んでもケガをしない」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 <<⑮上鷺宮地域>>

N020	乳幼児親子の居場所	設立年月	2011.4
主催	キッズ・プラザ武蔵台	代表者	—
活動日時	毎週月～火曜日 10:15～12:00(学校休業日等を除く)	活動場所	キッズ・プラザ武蔵台(上鷺宮 5-1-1 武蔵台小学校内)
活動内容	1 階の活動室で遊べます。キッズ・プラザ武蔵台通用門のインターホンを押してください。		
活動 PR	乳幼児親子向けのおもちゃや情報紙など用意してお待ちしています。		
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・プラザ武蔵台 TEL3970-0440		

N021	脳トレ折句	設立年月	2017.4
主催	上鷺宮区民活動センター運営委員会	代表者	—
活動日時	毎月第 2・4 水曜日 14:15～15:15	活動場所	上鷺宮区民活動センター(上鷺宮 3-7-6)
活動内容	忘れた言葉を引き出し、与えられた「句」を折り込んで、みんなで作ります。		
活動 PR	(例・折句)老いてなお リズムきざんで 句が一つ		
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	上鷺宮区民活動センター運営委員会 TEL3970-9182		

N022	ハンドマッサージ	設立年月	2016.9
主催	上鷺宮区民活動センター運営委員会	代表者	—
活動日時	毎月第 1 金曜日 14:00～15:30	活動場所	上鷺宮区民活動センター(上鷺宮 3-7-6)
活動内容	女性のためのハンドマッサージを講師の方に教えていただきながら、学びます。		
活動 PR	正しいマッサージを学んで、血行をよくし、美しい手に！		
参加費	なし	会費	なし
参加対象	60 歳以上の女性	事前申込	要
連絡先	上鷺宮区民活動センター運営委員会 TEL3970-9182		

N023	ふれあい散歩会	設立年月	2018.4
主催	ふれあい散歩会	代表者	榎本雅美
活動日時	毎月第 2 日曜日(原則)	活動場所	西武線沿線と都内
活動内容	名所、名勝、名刹、季節の見ごろを歩いて巡り、参加者同士はもちろん各地で出会った人とのふれあいを楽しみます。		
活動 PR	歩くこと、人とふれあうことで、身体と心の健康を維持します。		
参加費	あり(100 円、小学生以下無料)	会費	なし
参加対象	どなたでも	事前申込	不要・当日参加可
連絡先	榎本雅美 TEL090-9232-7844		

地域の居場所情報一覧 2019 <<⑮上鷺宮地域>>

N024	ほっとルーム	設立年月	1983.1
主催	かみさぎ児童館	代表者	—
活動日時	毎週火～金曜日 10:00～18:00 土曜日・学校休業日 9:00～17:00	活動場所	かみさぎ児童館(上鷺宮 3-9-19)
活動内容	乳幼児親子専用のお部屋です。小中学生が遊びに来ている午後も、のんびり過ごせます。		
活動PR	オムツ替えや授乳もでき、飲食もできますのでぜひご利用ください。		
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	かみさぎ児童館 TEL3998-0074		

N025	まちなかサロンアトカル	設立年月	2014.1
主催	社会福祉法人中野区社会福祉協議会	代表者	山本愛子
活動日時	毎月第4木曜日 13:00～15:00	活動場所	上鷺宮2丁目個人宅
活動内容	地域の皆さんが気軽に集えるまちなかサロンです。アトリエの素敵な建物とお庭に囲まれて、オーナー手作りのパンとお茶をいただくことができます。		
活動PR	お茶を飲みながら、園芸やパソコンについてお話ししましょう。 http://www.leia.biz/		
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 上鷺宮地域担当 草野由佳 TEL5380-0254		

N026	まちなかサロンかみさぎ(火曜日)	設立年月	2010.7
主催	社会福祉法人中野区社会福祉協議会	代表者	高野恭子
活動日時	毎月第2・4火曜日 10:30～14:00	活動場所	上鷺宮区民活動センター(上鷺宮 3-7-6)
活動内容	地域の高齢者・乳幼児親子等が自由に集まることができます。スタッフも楽しく活動しています。		
活動PR	スタッフ手作りの軽食が大人気です。ご希望の方は、11時までにお越しください。		
参加費	あり(100円、その他軽食 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 上鷺宮地域担当 草野由佳 TEL5380-0254		

N027	まちなかサロンかみさぎ(水曜日)	設立年月	2010.7
主催	社会福祉法人中野区社会福祉協議会	代表者	高野恭子
活動日時	毎月第2・4水曜日 10:30～14:00	活動場所	上鷺宮2丁目集会室(上鷺宮 2-4-6)
活動内容	地域の高齢者・乳幼児親子等が自由に集まることができます。スタッフも楽しく活動しています。		
活動PR	スタッフ手作りの軽食が大人気です。ご希望の方は、11時までにお越しください。		
参加費	あり(100円、その他軽食 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 上鷺宮地域担当 草野由佳 TEL5380-0254		

地域の居場所情報一覧 2019 <<⑮上鷺宮地域>>

N028	まちなかサロンかみさぎタイム	設立年月	2019.9
主催	社会福祉法人中野区社会福祉協議会	代表者	樋口実
活動日時	原則毎月第3火曜日	活動場所	かみさぎホーム(上鷺宮 3-17-4)
活動内容	ちょっと一息、ほっとできる場所、ちょっとした発見や出会いがある場所、世代を超えた様々な人との交流、お得な情報もあるかも！		
活動PR	地域のホットスポットとして、オープンします!!子どもから大人までだれでも参加はOKです♪		
参加費	あり(100円カフェ・資料代)	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 上鷺宮地域担当 草野由佳 Tel5380-0254		

N029	まちなかサロンサロン de かみさぎ	設立年月	2016.1
主催	社会福祉法人中野区社会福祉協議会	代表者	東由美子
活動日時	毎月第2・4金曜日 14:00~16:00	活動場所	かみさぎホーム(上鷺宮 3-17-4)
活動内容	手作りのおいしいお菓子とお茶をたのしみながらおしゃべりしましょう!ほっとしたい方、ゆっくりしたい方、子ども連れも大歓迎!		
活動PR	居場所が欲しい人、ひきこもりがちの人、朝起きられない人、5分でもいいから人とふれあいたい人、どなたでも参加できます。		
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 上鷺宮地域担当 草野由佳 Tel5380-0254		

N030		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			

N031		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			