

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

## ③鍋横



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 鍋横地域担当 龍園華世  
 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>あすなる囲碁同好会</b>	設立年月	1987.4
主催	あすなる囲碁同好会	代表者	井森正男
活動日時	毎週月～金曜日(土曜日は会員のみ)13:00～17:00(第2水曜、年末年始は除く)	活動場所	鍋横区民活動センター高齢者集会室 (本町 4-44-3)
活動内容	高齢者が囲碁を通じて触れ合い、協力し合い、技量の向上と親睦を図る。		
活動PR	頭と指を使って脳細胞を活性化、絆を広げる囲碁の会。		
参加費	なし	会費	あり(年 1,200 円)
参加対象	60 歳以上の方	事前申込	不要
連絡先	井森正男 TEL3384-1816		

N02	<b>アロマストレッチ</b>	設立年月	2018.4
主催	アロマストレッチ	代表者	森聖子
活動日時	月 3 回程(火曜日)10:00～11:00	活動場所	鍋横区民活動センター(本町 5-47-13)
活動内容	健康運動指導士がゆったり進めます。座った姿勢、寝た姿勢が中心で、きつい運動はありません。動きやすい服装でお越しください。		
活動PR	アロマの香りの中で健康づくりストレッチ。運動不足の方も、楽しく体を動かしましょう！		
参加費	あり(1 回 500 円)	会費	なし
参加対象	20 歳以上の方	事前申込	不要
連絡先	森聖子 メール mail@aroma-metsa.jp *詳しくは <a href="https://aroma-metsa.jp">https://aroma-metsa.jp</a> をご覧ください。		

N03	<b>いきいき健康体操</b>	設立年月	—
主催	鍋横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 木曜日 13:30～14:30	活動場所	鍋横区民活動センター高齢者集会室 (本町 4-44-3)
活動内容	イスに座ったままできる体操を行い、シニアの健康維持を目指します。		
活動PR	軽いストレッチと体操で筋肉を鍛えて、いつまでも健康で！		
参加費	なし	会費	なし
参加対象	65 歳以上の方	事前申込	不要
連絡先	鍋横区民活動センター運営委員会 TEL3383-2733		

地域の居場所情報一覧 2019 ≪③鍋横地域≫

N04	<b>いつでもおいデイ</b>	設立年月	2001
主催	オアシスなべよこ	代表者	山崎由紀子
活動日時	毎月第2・4火曜日 10:00~15:00	活動場所	鍋横区民活動センター(本町5-47-13)
活動内容	乳幼児親子を対象にお母さんたちのネットワークづくりを支援しています。		
活動PR	屋根のある公園のイメージで広い畳の部屋でくつろぎながら、子育ての情報交換が出来ます。		
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	オアシスなべよこ TEL3383-2731		

N05	<b>ウェルカーサ新中野 子育て支援施設</b>	設立年月	2012.10
主催	一般財団法人首都圏不燃建築公社	代表者	—
活動日時	平日 10:00~15:00(土・日・祝日・年末年始・GW・その他臨時休業あり)	活動場所	ウェルカーサ新中野1階(本町4-36-5)
活動内容	妊婦さんや乳幼児の子育て中のお母さんたちの交流の場です。		
活動PR	妊婦さんや乳幼児とママが自由にくつろぎながら、お友達や先輩ママと交流してみませんか。		
参加費	なし	会費	なし
参加対象	妊娠中の方、乳幼児とお母さん	事前申込	不要
連絡先	一般財団法人首都圏不燃建築公社 担当:山口 TEL3436-2889		

N06	<b>歌のカフェテリア</b>	設立年月	2013.4
主催	鍋横区民活動センター運営委員会	代表者	—
活動日時	年6回(奇数月の第3水曜日※2019年度) 14:00~15:30	活動場所	鍋横区民活動センター(本町5-47-13)
活動内容	毎回講師を招き、季節の歌や唱歌を歌います。		
活動PR	懐かしい歌や季節の歌をみんなで一緒に歌いましょう!		
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	鍋横区民活動センター運営委員会 TEL3383-2733		

N07	<b>おはなし会</b>	設立年月	1992
主催	鍋横朗読の会やまびこ	代表者	—
活動日時	毎月第3木曜日 15:15~15:45(8月休み)	活動場所	宮の台児童館(本町4-8-16)
活動内容	小学生低学年対象の読み聞かせをしています。視覚障害の方へ地域ニュースの音訳もしています。		
活動PR	朗読活動を通して、地域の方々へと心と心のつながりを強めていきたいと思ひます。		
参加費	なし	会費	あり(月1,000円)
参加対象	小学校低学年	事前申込	不要
連絡先	中野社協 鍋横地域担当 龍園華世 TEL5380-0751		

地域の居場所情報一覧 2019 <<③鍋横地域>>

N08	<b>親子フリースペース</b>	設立年月	2006.1
主催	マスカットエンジェル	代表者	—
活動日時	毎週火曜・金曜 11:00～16:30(春、夏、冬休みあり)＊ブログ「マスカットエンジェル」で検索	活動場所	新中野キリスト教会(本町 6-37-7)
活動内容	ママとお子さんののんびり過ごせる場所です。子育てに関する本の貸し出し、子供服のリサイクルもあります。		
活動PR	公園の帰り道やお散歩の途中にちょっと寄ってひと休み。お弁当、お茶を楽しむスペースあります。		
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	マスカットエンジェル TEL3381-6443(火曜・金曜のみ)＊詳しくは <a href="https://ameblo.jp/muscutangel/">https://ameblo.jp/muscutangel/</a>		

N09	<b>カラオケ教室</b>	設立年月	—
主催	公益社団法人中野区シルバー人材センター(中野区委託事業)	代表者	—
活動日時	毎週火曜日 13:30～15:00(祝日、年末年始は除く)	活動場所	鍋横区民活動センター高齢者集会室(本町 4-44-3)
活動内容	歌謡曲や演歌などを歌う、地域住民の交流の場です。		
活動PR	流行りの演歌や若い人の歌を皆で歌い、楽しいひと時を一緒に過ごしましょう。		
参加費	なし	会費	なし
参加対象	区内在住 60 歳以上の方	事前申込	不要
連絡先	鍋横区民活動センター高齢者集会室 TEL3384-5678		

N010	<b>高齢者ミニデイ</b>	設立年月	2000
主催	オアシスなべよこ	代表者	山崎由紀子
活動日時	毎月第 3 木曜日 10:00～12:00	活動場所	鍋横区民活動センター(本町 5-47-13)
活動内容	高齢者を対象に月 1 回集まり、地域の仲間と楽しいひと時を過ごし、おいしい昼食を頂いています。		
活動PR	季節を感じながら、毎月企画をしています。秋は運動会、冬はクリスマス会など♪		
参加費	あり(300 円)	会費	あり(年 1,200 円)
参加対象	高齢者	事前申込	要
連絡先	オアシスなべよこ TEL3383-2731		

N011	<b>シニア合唱 翼の会</b>	設立年月	2010.6
主催	シニア合唱 翼の会	代表者	田中良一
活動日時	毎月第 2・4 金曜日 13:30～15:00	活動場所	中部すこやか福祉センター(中央 3-19-1)
活動内容	目標は、中野区のコーラス団体発表会出場！福祉施設等でのボランティア活動にも参加しています。		
活動PR	福祉施設でのボランティア活動等、コーラスを通じて、メンバーとの親睦を深めています。		
参加費	なし	会費	あり(月 1,000 円)
参加対象	コーラスに興味のある方	事前申込	要
連絡先	田中良一 TEL3381-8244		

地域の居場所情報一覧 2019 ≪③鍋横地域≫

N012	杉山公園ラジオ体操会	設立年月	1984.8
主催	杉山公園ラジオ体操会	代表者	一ノ倉太郎ほか指導員 9 名
活動日時	毎朝 6:25~6:45(1 月 2 日~5 日除く)	活動場所	杉山公園(本町 6-15)
活動内容	健康の維持向上を図る。ラジオ放送に合わせラジオ体操第 1、2 とみんなの体操及び地域の体操を行う。		
活動 PR	昭和59年に発足し、平成27年8月で30周年を迎えました。誰でもいつでも参加できます。		
参加費	なし	会費	なし(ラジオの電池の交換等の為、必要な時に協賛金を有志から集めます)
参加対象	どなたでも	事前申込	不要
連絡先	中野社協 鍋横地域担当 龍園華世 TEL5380-0751		

N013	すてきな手芸	設立年月	2014.4
主催	鍋横区民活動センター運営委員会	代表者	—
活動日時	毎月第 2 木曜日 13:30~15:00	活動場所	鍋横区民活動センター高齢者集会室 (本町 4-44-3)
活動内容	毎月、1 時間程度で出来る手芸作品を作り、完成後はお茶会をします。		
活動 PR	指先を動かして、楽しみながら、おしゃべりしながら、オリジナル手芸作品を作りましょう。		
参加費	あり(100 円)	会費	なし
参加対象	65 歳以上の方	事前申込	不要
連絡先	鍋横区民活動センター運営委員会 TEL3383-2733		

N014	なべカフェ	設立年月	2015.7
主催	なべカフェ	代表者	川井陽子
活動日時	毎週水曜日 11:00~15:00 第 5 水曜はイベントあり	活動場所	鍋横区民活動センター(本町 5-47-13)
活動内容	コーヒー、お抹茶、お菓子などの提供。第4週はランチ提供。第5週は楽しいイベント開催。		
活動 PR	おいしいコーヒーを飲みながら、気軽に集える地域の居場所。地域の情報も発信します！		
参加費	あり(100~500 円)	会費	なし
参加対象	どなたでも	事前申込	不要(但し、ランチは要予約)
連絡先	鍋横区民活動センター運営委員会 TEL3383-2733		

N015	なべよこクラブ(友愛クラブ)	設立年月	2000.10
主催	なべよこクラブ(友愛クラブ)	代表者	武内聖文
活動日時	定例会第 4 月曜日 10:00~12:00、その他サークル活動は別日程	活動場所	主に鍋横区民活動センター(本町 5-47-13)
活動内容	地域の高齢者の親睦と交流を目的にいろいろなサークルに参加して楽しんで頂いています。		
活動 PR	輪投げ、カラオケ、民謡、なべよこ歩こう会、使用済切手の整理など各種サークル活動が盛んです。		
参加費	あり(サークルにより異なる)	会費	あり(年 1,000 円)
参加対象	会員(60 歳以上の方)	事前申込	要
連絡先	武内聖文 TEL3383-8593		

地域の居場所情報一覧 2019 ≪③鍋横地域≫

N016	<b>なべよこ国際カフェ</b>	設立年月	2015.2
主催	中野区国際交流協会	代表者	—
活動日時	年6回程度	活動場所	鍋横区民活動センター(本町5-47-13)
活動内容	地域に住む外国人、日本人が気軽に立ち寄り日本語でおしゃべりをして交流を深める場です。		
活動PR	あなたの近くに外国の方はいませんか。どうぞ誘って一緒に参加ください。お待ちしております。		
参加費	あり(100~200円)	会費	なし
参加対象	どなたでも	事前申込	不要(イベントの時は要)
連絡先	中野区国際交流協会 TEL5342-9169		

N017	<b>鍋横ふきのとう「ふれあい昼食会」</b>	設立年月	1988
主催	福祉を支える鍋横ふきのとう	代表者	滑川静子
活動日時	年4回	活動場所	鍋横区民活動センター(本町5-47-13)
活動内容	地域の高齢者を対象とした食事会を開催しています。		
活動PR	お互いに助け合い住みよい地域を目指しています。手作りのお食事を用意し、お待ちしております。		
参加費	あり(500円)	会費	なし
参加対象	高齢者	事前申込	要
連絡先	滑川静子 TEL090-5324-5722		

N018	<b>鍋横みんなの食堂</b>	設立年月	2019.10
主催	一般社団法人ブルーウェーブ	代表者	青波敦子
活動日時	毎月第2土曜(第1部 11:30~12:30、第2部 13:00~14:00)	活動場所	酒・肴おひとり処(本町4-37-7)
活動内容	地域の一人暮らしの高齢者や子どもが温かい食事を一緒に食べながら、自然と交流が生まれるような食堂にしたい。		
活動PR	みんなでカレーを食べて楽しく話をしよう。		
参加費	あり(大人300円、中学生以下無料)	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 鍋横地域担当 龍園華世 TEL5380-0751		

N019	<b>西町万作会(友愛クラブ)</b>	設立年月	1965
主催	西町万作会(友愛クラブ)	代表者	野呂健三郎
活動日時	サークルにより活動日は異なる	活動場所	主に鍋横区民活動センター(本町5-47-13)
活動内容	地域住民の親睦と交流を目的にさまざまなサークル活動をしています。		
活動PR	輪投げ、カラオケ、ゲートボール、グランドゴルフなどサークル活動に参加しませんか。		
参加費	あり(サークルにより異なる)	会費	あり(年1,500円)
参加対象	会員(60歳以上の方)	事前申込	要
連絡先	野呂健三郎 TEL3384-1366		

地域の居場所情報一覧 2019 ≪③鍋横地域≫

N020	<b>フェルトの会</b>	設立年月	2006.1
主催	マスカットエンジェル	代表者	—
活動日時	月1回火曜日 11:30～15:00＊ブログ「マスカットエンジェル」で検索	活動場所	新中野キリスト教会(本町 6-37-7)
活動内容	手作り作品を通じ、世代を超えた交流を深めています。他にもカード作りなどする事もあります。		
活動PR	お好きな時間帯(2時間程)に参加ください。初心者でも素敵な作品を作ることができます。		
参加費	あり(材料費のみ 500 円)	会費	なし
参加対象	どなたでも	事前申込	要
連絡先	マスカットエンジェル TEL3381-6443(火曜・金曜のみ)＊詳しくは <a href="https://ameblo.jp/muscutangel/">https://ameblo.jp/muscutangel/</a>		

N021	<b>フラワーアレンジメント 杉田教室</b>	設立年月	2016.5
主催	フラワーアレンジメント 杉田教室	代表者	杉田淳子
活動日時	毎月第2土曜日 14:00～16:00	活動場所	本町 4 丁目個人宅
活動内容	講師は地域の花屋さん。フラワーアレンジメントを通じて、地域での交流をしています。		
活動PR	お花の好きな方や初心者でも歓迎です！季節の花々に心癒され、楽しいお話のできる会です。		
参加費	あり(花代として 1,500 円)	会費	あり(初回のみ 500 円)
参加対象	どなたでも	事前申込	要(初回のみ)
連絡先	中野社協 鍋横地域担当 龍園華世 TEL5380-0751		

N022	<b>本五ふれあい公園ラジオ体操とウォーキング会</b>	設立年月	2016.4
主催	千代田町会	代表者	石原保雄
活動日時	通年(ラジオ体操 6:30～、ウォーキング前後自由)雨天中止	活動場所	本五ふれあい公園(本町 5-27-7)
活動内容	体力、健康維持の為。ラジオ体操第 1、2 とみんなの体操、一周 400 メートルのウォーキング		
活動PR	いつでもだれでも各自に合ったラジオ体操、ウォーキングを通じ、地域交流をしています。		
参加費	なし	会費	なし
参加対象	どなたでも	事前申込	不要
連絡先	石原保雄 TEL3384-0582		

N023	<b>本六長寿会(友愛クラブ)</b>	設立年月	1982.11
主催	本町通六丁目町会	代表者	佐藤富代
活動日時	年 5 回親睦会 11:00～15:00(1 月、9 月は除く)	活動場所	主に 鍋横区民活動センター(本町 5-47-13)
活動内容	町内地域の 60 歳以上の方で希望があれば加入できます。		
活動PR	親睦会では、研修(時事問題など)とお楽しみ企画を用意。誕生月の方へは、お祝い品を送ります。		
参加費	あり(昼食代 500 円)	会費	あり(年 1,000 円)
参加対象	会員(60 歳以上、女性の方)	事前申込	要
連絡先	佐藤富代 TEL090-3476-7344		

地域の居場所情報一覧 2019 ≪③鍋横地域≫

N024	<b>まちなかサロンおやすみ処宮里</b>	設立年月	2010.9
主催	社会福祉法人中野区社会福祉協議会	代表者	杉田淳子、杉田ゆきゑ
活動日時	毎週水曜日 13:00～17:00(第 5 水曜、祝日は除く)	活動場所	本町 4 丁目個人宅
活動内容	おしゃべりを楽しむ地域住民の交流の場です。時事問題から、福祉に関する情報交換など話題満載です。		
活動 PR	住宅街にポツと湧いたようなサロンです。ここで出会える楽しいひと時を過ごしませんか。		
参加費	あり(200 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	中野社協 鍋横地域担当 龍園華世 Tel5380-0751		

N025	<b>まちなかサロンさくら</b>	設立年月	2014.8
主催	社会福祉法人中野区社会福祉協議会	代表者	櫻井節子
活動日時	毎月第 3 木曜日 10:00～12:00	活動場所	本町 6 丁目個人宅
活動内容	おしゃべりを楽しむ地域住民の交流の場です。		
活動 PR	おいしいお茶とお菓子を用意してお待ちしています。どうぞ癒しの空間へお越しください。		
参加費	あり(200 円)	会費	なし
参加対象	高齢者	事前申込	要(初回のみ)
連絡先	中野社協 鍋横地域担当 龍園華世 Tel5380-0751		

N026	<b>木馬会</b>	設立年月	1991
主催	木馬会	代表者	本間由美子
活動日時	月 4 回木曜日 10:00～11:30	活動場所	鍋横区民活動センター(本町 5-47-13)
活動内容	ストレッチ体操、筋力アップなど日常生活の中に活かせる健康体操。		
活動 PR	超高齢化社会を生き生きと元気で過ごせるように、一緒に参加しませんか。		
参加費	あり(1,500 円入会時のみ)	会費	あり(2 ヶ月 3,000 円)
参加対象	概ね 60 歳以上	事前申込	要
連絡先	中野社協 鍋横地域担当 龍園華世 Tel5380-0751		

N027	<b>リトミックサークル HUG</b>	設立年月	2016.9
主催	リトミックサークル HUG	代表者	佐々木友貴
活動日時	月 2 回平日午前	活動場所	鍋横区民活動センター(本町 5-47-13)
活動内容	0～1 歳児とママ・パパによるベビーリトミックサークル。音楽を通じ、子どもの心と体をのびやかに育てます。		
活動 PR	音楽と子どもの笑顔で癒されるリトミック。皆で育ちを喜び、子ども達の成長を見守ります。		
参加費	あり(1 回 1,000 円)	会費	なし
参加対象	0～1 歳の未就園児と保護者	事前申込	要
連絡先	佐々木友貴 Tel080-4193-0524 *詳しくは <a href="https://ameblo.jp/extraordinaire-pocha">https://ameblo.jp/extraordinaire-pocha</a> をご覧ください。		