

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

⑤桃園



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 ほほえみサービス
東京都中野区中野 5-68-7 スマイルなかの 3F 桃園地域担当 関真実
電話 03-5380-0753 Fax 03-5380-6027 メール hohoemi@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	あおば	設立年月	2011.6
主催	中野駅前南口町会	代表者	高橋登志子
活動日時	不定期(年 4 回程度)	活動場所	桃園区民活動センター(中央 4-57-1)
活動内容	毎回テーマを設け、普段の生活に役立つお話を聞いたり、モノ作りを楽しんでいる会です。		
活動 PR	自分たちのまちを知ろう、という目的からスタートした会です。町探検などもしています。		
参加費	あり(各回による。500～1,000 円位)	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 桃園地域担当 関真実 TEL5380 - 0753		

N02	囲碁の会	設立年月	1981.4
主催	ももぞの健康友の会	代表者	村越拓也
活動日時	毎月第1～4 水曜日 13:00～17:00	活動場所	友の会サロン(中野 3-3-3 桃園薬局うら)
活動内容	初心者の方でも参加できる囲碁の会です。		
活動 PR	初心者の方、大歓迎！		
参加費	なし	会費	あり(友の会入会費永年 500 円)
参加対象	どなたでも	事前申込	不要
連絡先	ももぞの健康友の会事務局(城西診療所) TEL3381-5105		

N03	絵手紙サークル	設立年月	1981.4
主催	ももぞの健康友の会	代表者	村越拓也
活動日時	毎月第1土曜日 13:00～15:00	活動場所	友の会サロン(中野 3-3-3 桃園薬局うら)
活動内容	絵手紙づくりをします。		
活動 PR	作品は、城西診療所待合室に飾られます。		
参加費	なし	会費	あり(友の会入会費永年 500 円)
参加対象	どなたでも	事前申込	不要
連絡先	ももぞの健康友の会事務局(城西診療所) TEL3381-5105		

地域の居場所情報一覧 2019 <<⑤桃園地域>>

N04	おしゃべりサロン	設立年月	2014.1
主催	うらら会(友愛クラブ)	代表者	市村峯子
活動日時	毎月第4木曜日 13:30～15:30	活動場所	桃園区民活動センター(中央 4-57-1)
活動内容	お茶を飲みながら楽しくおしゃべりしているサロンです。季節に合わせたイベントや食事会もあります。		
活動PR	毎月1回、みんなで賑やかにおしゃべりをしながら楽しく過ごしています。		
参加費	あり(100円)	会費	あり(年会費 600円)
参加対象	うらら会会員	事前申込	要(入会)
連絡先	中野社協 桃園地域担当 関真実 Tel5380 - 0753		

N05	おしゃべりサロン桃園	設立年月	2009.8
主催	桃園ことぶき会(友愛クラブ)	代表者	上島和子
活動日時	月1回(毎月の広報誌に掲載)	活動場所	桃園区民活動センター(中央 4-57-1)
活動内容	会員が気軽に集まり、お茶とお菓子で、ひととき会話を楽しむ場です。		
活動PR	季節に応じてお花見・七夕・8月のすいとん・Xmasなどの行事を企画して楽しめます。		
参加費	あり(100円程度)	会費	あり(年会費 1,000円と傷害保険料)
参加対象	桃園ことぶき会 会員(なかの生涯学習大学在学及びOBで主に桃園地域在住の概ね60歳以上の方)	事前申込	要(入会)
連絡先	中野社協 桃園地域担当 関真実 Tel5380 - 0753		

N06	お食事・おしゃべり会	設立年月	1962
主催	橋場クラブ(友愛クラブ)	代表者	田中美智子
活動日時	原則 毎月第2月曜日 13:00～15:00	活動場所	桃園区民活動センター(中央 4-57-1)
活動内容	毎月1回、みんなで弁当を食べ、食後にカラオケやおしゃべりを楽しむ会です。		
活動PR	橋場クラブでは、お食事・おしゃべり会以外にも色々な催しを行っています。		
参加費	あり(500円)	会費	あり(年会費 1,200円)
参加対象	橋場クラブ会員	事前申込	要(入会)
連絡先	中野社協 桃園地域担当 関真実 Tel5380 - 0753		

N07	男のボイス	設立年月	2019.4
主催	男のボイス	代表者	石原信雄
活動日時	毎週金曜日 10:00～12:00	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	声帯と横隔膜を使い、誤飲などの予防にボイストレーニングをしながら、思いっきり歌って介護予防をしましょう!		
活動PR	声からはじめる健康生活。スポーツボイスで介護予防。		
参加費	あり(月 500円)	会費	なし
参加対象	おおむね 65歳以上の男性	事前申込	不要
連絡先	石原信雄 Tel3371-0460		

地域の居場所情報一覧 2019 <<⑤桃園地域>>

N08	親子ばとの会(宿題小組)	設立年月	2012.4
主催	新日本婦人の会 中野支部	代表者	平野昌美
活動日時	毎週土曜日 10:00～11:30(第2土曜日は 13:30～15:00)	活動場所	桃園区民活動センター(中央 4-57-1)
活動内容	丁寧に時間を掛ければ、どんな子も成長します。学校の宿題やわからない学習など、元教員が複数で教えします。		
活動 PR	勉強が苦手なお子さんも、ここでやると勉強が好きになるよ。是非見学に来て下さい。		
参加費	あり(月 200 円)	会費	あり(会費月 100 円、新聞代月 900 円)
参加対象	小学生	事前申込	不要
連絡先	平野昌美 TEL/Fax 3363-4927		

N09	上町クラブ	設立年月	1973
主催	上町クラブ(友愛クラブ)	代表者	飯塚光子
活動日時	毎週火曜日 13:30～16:00	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	毎週テーマ(歌、手芸、ゲーム、読書など)を変え、少し運動もして、楽しく交流している会です。		
活動 PR	会場に歩いてきて、みんなとおしゃべりして、歩いて帰る。これが健康の秘訣です。		
参加費	なし	会費	あり(年会費 1,200 円)
参加対象	会員	事前申込	要(入会)
連絡先	飯塚光子 TEL3384-7357		

N010	カラフル@はーと	設立年月	2016.5
主催	カラフル@はーと	代表者	浅沼智也
活動日時	毎月最終週の木曜日 18:30～20:30	活動場所	中野 3-45-15 ミカミハイツ 103 号室 LOUD
活動内容	LGBTQ当事者で、精神疾患や依存症などの悩みを抱える方の自助グループです。定期的な集まり等を開催しています。		
活動 PR	上記の当事者で女性のための集まりをまったり開いています。女性の定義は当 HP を参照。		
参加費	あり(200 円)	会費	なし
参加対象	18 歳以上の女性の方※高校生以下はご相談下さい。	事前申込	不要
連絡先	カラフル@はーと HP https://lgbtcath.com 問合せ メール lgbtcolourfulheart@gmail.com		

N011	子育てひろば「どんぐり」	設立年月	2018.4
主催	子育てひろばどんぐり桃園運営委員会	代表者	望月清次
活動日時	月～金 10:00～17:00 土 10:00～16:30 日曜日、祝日、年末年始を除く	活動場所	中部すこやか福祉センター(中央 3-19-1)「子育てひろばどんぐり」
活動内容	乳幼児のお子さんとその保護者のための広場です。気軽に立ち寄りホッとできる場です。		
活動 PR	保育士が常駐して、子育ての相談もできます。お気軽に声をかけてください。		
参加費	なし	会費	なし
参加対象	乳幼児(未就学児童)と保護者	事前申込	不要
連絡先	子育てひろばどんぐり TEL070-7494-0340 事務所 TEL3382-5411(桃園区民活動センター運営委員会)メール nakano_momozono@moutain.ocn.ne.jp		

地域の居場所情報一覧 2019 <<⑤桃園地域>>

N012	ことば カフェ	設立年月	2016.12
主催	おやぎょう「虹のかけ橋」	代表者	山崎詔子
活動日時	基本毎月第3火曜日+たまに土曜日 10:30～12:00	活動場所	ウナ・カメラ・リーベラ(中野 2-12-5-101 産業振興センター前)
活動内容	テーマに合わせて、心を通わす「ことば」について体験学習します。終了後、希望者はカフェでランチ(有料)を楽しめます。		
活動PR	子どもの考える力を育む「言葉がけ」とは？効果的な対応を楽しく学び合う場です。		
参加費	なし	会費	なし
参加対象	主に、子どもに関わる人	事前申込	要(希望)
連絡先	山崎詔子 メール oyagyo.rainbow@gmail.com		

N013	ころばん・セラバン体操サークル	設立年月	1981.4
主催	ももぞの健康友の会	代表者	村越拓也
活動日時	毎月2回月曜日 14:00～15:30	活動場所	桃園区民活動センター(中央 4-57-1)
活動内容	認知症も予防できる体操サークルです。看護師1人が健康管理・指導等で参加します。		
活動PR	看護師1人が健康管理・指導等で参加します。		
参加費	なし	会費	あり(友の会入会費永年 500 円)
参加対象	どなたでも	事前申込	不要
連絡先	ももぞの健康友の会事務局(城西診療所) TEL3381-5105		

N014	茶話会 友だち作りカフェ	設立年月	1981.4
主催	ももぞの健康友の会	代表者	大橋淳吉
活動日時	毎月第4金曜日 14:00～16:00(8・12月休み)	活動場所	友の会サロン(中野 3-3-3 桃園薬局うら)
活動内容	皆さんが楽しめる、やってみたくなる企画や体験を行い、おしゃべりのきっかけをつくっています。		
活動PR	毎月、お茶とお菓子をいただきながら、お楽しみ企画でおしゃべりもはずみます。		
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	ももぞの健康友の会事務局(城西診療所) TEL3381-5105		

N015	色彩心理学『色を通して自分を知る』	設立年月	2018
主催	色彩心理学『色を通して自分を知る』	代表者	平松陽子
活動日時	毎週火曜日 15:00～18:00	活動場所	中野 2-12-5 メゾン・リラ 101
活動内容	選んだ色からのメッセージをお伝えします。色を通して自分の才能や今の状態を知るお手伝いをしています。		
活動PR	選んだ色から自分の才能や今の状態が分かるので、客観的に自分を見ることができます。		
参加費	あり(1,500 円)	会費	なし
参加対象	どなたでも	事前申込	不要
連絡先	平松陽子 メール go2hiramatsu@gmail.com		

地域の居場所情報一覧 2019 <<⑤桃園地域>>

N016	そんぽかふえ	設立年月	2018.11
主催	SOMPO ケア新中野デイサービス	代表者	福田俊一
活動日時	毎月第3日曜日 13:00～15:00	活動場所	SOMPO ケア新中野デイサービス(中央 3-27-15)
活動内容	日曜の昼下がり、コーヒーをのみなながら、おしゃべりを楽しんでいます。		
活動PR	介護事業所が開催しています。介護相談なども遠慮なく！		
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	SOMPO ケア新中野デイサービス TEL5337-7058 FAX5330-6140 メール shinnakano15@sompocare.com		

N017	中部みんなのカフェ	設立年月	2017.10
主催	みんなのカフェ運営会	代表者	石原信雄
活動日時	毎月第2木曜日 13:30～15:30	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	多世代の交流を目的としています。おしゃべりしながら自由に過ごせます。		
活動PR	お子さん連れも是非お寄りください。どの地域の方も、どなたでも大歓迎です。		
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	石原信雄 TEL3371-0460		

N018	とまり木カフェ	設立年月	2016.9
主催	中野地域包括支援センター	代表者	梅原悦子
活動日時	毎月第4土曜日 14:00～16:00	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	月に1回、お茶を飲みながら気軽に介護についてのお話をします。		
活動PR	介護について、一人で抱えずにお茶を飲みながら気軽にお話ししてみませんか。		
参加費	なし	会費	なし
参加対象	介護に関心のある方	事前申込	不要
連絡先	中野地域包括支援センター TEL3367-7802		

N019	中野区手話リズムダンス協会	設立年月	1997.1
主催	中野区手話リズムダンス協会	代表者	広瀬訓子
活動日時	毎月第2・4日曜日 13:30～15:30	活動場所	桃園区民活動センター(中央 4-57-1)
活動内容	歌の歌詞を手話やイメージで表し、リズムに合わせて踊ります。中野区他、高齢者施設等を訪問して交流しています。		
活動PR	高齢者・障害者の方々を理解し支え合い、思いやりの心を育成します。		
参加費	なし(見学体験無料)	会費	あり(1カ月 1,500円ティータイトム代含む)
参加対象	どなたでも	事前申込	要(当日参加可)
連絡先	広瀬訓子 TEL3382-0814 携帯 090-1253-1187		

地域の居場所情報一覧 2019 <<⑤桃園地域>>

N020	なかの元気アップ体操ひろば	設立年月	2018.5
主催	中野区介護・高齢者支援課	代表者	—
活動日時	毎週金曜日 10:00～11:00(9:45 受付開始) (祝日・年末年始を除く)	活動場所	東京都生協連会館(中野区中央5-41-18 3階会議室)
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	筋肉は年齢に関係なく運動で向上します。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	おおむね 65 歳以上の区民	事前申込	不要(先着 25 名)
連絡先	中野区介護・高齢者支援課 Tel3228-8949		

N021	ふれあい食事会	設立年月	2013
主催	仲町シルバー会(友愛クラブ)	代表者	伊谷富美子
活動日時	不定期(年 4 回程度)日曜日 10:30～14:00	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	手作りの食事を楽しむ会です。軽い運動やおしゃべりも楽しめます。		
活動 PR	手作りのお食事をみなさんと美味しくいただきながら、楽しくお話をする会です。		
参加費	なし	会費	あり(年会費 1,200 円)
参加対象	仲町シルバー会会員	事前申込	要(入会)
連絡先	中野社協 桃園地域担当 関真実 Tel5380-0753		

N022	まちなかサロン おきらくがやがや	設立年月	2014.9
主催	社会福祉法人中野区社会福祉協議会	代表者	坂本達雄
活動日時	毎月第 2 土曜日 11:00～14:00	活動場所	東京都生協連会館(中央 5-41-18 4 階えんがわ)
活動内容	食事と楽しい企画をみんなで共有して、くらしを豊かにします。生の地域情報も提供しています。		
活動 PR	お昼を一緒に食べながら、気になる話題をわいわいがやがやとお話して楽しく過ごすサロンです。		
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 桃園地域担当 関真実 Tel5380-0753		

N023	まちなかサロン きずな桃園	設立年月	2009.9
主催	社会福祉法人中野区社会福祉協議会	代表者	浦上良子
活動日時	①毎月第 2 金曜日 10:00～12:00②毎月第 3 火曜日 14:00～16:00	活動場所	中央 5 丁目個人宅
活動内容	高齢者の方が気軽に集い、おしゃべりやモノ作りを楽しむサロンです。		
活動 PR	きずな桃園に参加して、皆さんと一緒に顔なじみを増やしませんか。		
参加費	あり(100 円)	会費	なし
参加対象	高齢者	事前申込	不要
連絡先	中野社協 桃園地域担当 関真実 Tel5380-0753		

地域の居場所情報一覧 2019 <<⑤桃園地域>>

N024	まちなかサロン ほっとサロン南口	設立年月	2013.6
主催	社会福祉法人中野区社会福祉協議会	代表者	佐藤朝子
活動日時	毎月第 2・4 木曜日 13:30～16:30	活動場所	コーシャハイム中野フロント 1Fコミュニティルーム(中野 2-26-1)
活動内容	お茶を飲みながらゆったり過ごせます。介護や健康の専門職に、色々な相談もできるサロンです。		
活動 PR	男性の参加者も多いサロンです。近くに来た際には気軽に寄ってみてください。		
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 桃園地域担当 関真実 Tel5380-0753		

N025	まちなかサロン 友・ゆう・YOU	設立年月	2015.10
主催	社会福祉法人中野区社会福祉協議会	代表者	大畑きぬ代
活動日時	毎週水曜日 18:00～20:00	活動場所	東京都生協連会館(中央 5-41-18 4 階えんがわ)
活動内容	中学 2・3 年生を対象とした学習サロンです。軽食を食べながらおしゃべりもします。		
活動 PR	勉強だけでなく、軽食を食べながらおしゃべりする時間もあります。気軽にお問い合わせください。		
参加費	あり(100 円)	会費	なし
参加対象	中学 2・3 年生	事前申込	要
連絡先	中野社協 桃園地域担当 関真実 Tel5380-0753		

N026	南口 100 円カフェ	設立年月	2015.9
主催	中野駅前南口町会	代表者	高橋登志子
活動日時	毎月第 1 日曜日 13:00～16:00(※行事の際は変更あり)	活動場所	喫茶店ポワソン(中野 2-28-1)
活動内容	中野駅南口の五差路にある喫茶店「ポワソン」で、不定期に実施しているお茶会です。マスターの淹れたてのコーヒーも楽しめます。		
活動 PR	毎回気になるテーマについて、意見交換など、おしゃべりしながら楽しく交流できます。		
参加費	あり(100 円)	会費	なし
参加対象	どなたでも	事前申込	要
連絡先	中野社協 桃園地域担当 関真実 Tel5380-0753		

N027	みやももカフェ	設立年月	2014.12
主催	なかの ももぐみ	代表者	青木理恵子
活動日時	毎月第 1 木曜日 13:30～16:00	活動場所	桃園区民活動センター(中央 4-57-1)
活動内容	自由におしゃべりして、くつろげるスペースで、老若男女どなたでもお越しいただけるカフェです。		
活動 PR	宮桃町会が企画運営しているカフェですが、町会以外の方も沢山参加しています。		
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	桃園区民活動センター運営委員会事務局 Tel3382-5411		

地域の居場所情報一覧 2019 <<⑤桃園地域>>

N028	みやももシアター	設立年月	2015.2
主催	なかの ももぐみ	代表者	青木理恵子
活動日時	毎月第3木曜日 13:30～16:00	活動場所	桃園区民活動センター(中央 4-57-1)
活動内容	毎月1回、昔懐かしい映画を上映しています。何が上映されるか、楽しみにいらしてください。		
活動PR	洋画・邦画問わず、名作を上映しており、男性の参加者も多数。		
参加費	なし	会費	なし
参加対象	どなたでも(先着 30 名)	事前申込	不要
連絡先	桃園区民活動センター運営委員会事務局 Tel3382-5411		

N029	MUSICA	設立年月	2016.5
主催	Tomoyo	代表者	Tomoyo
活動日時	毎週木曜日午前中、不定期土日午前中	活動場所	中野コミュニティ広場(中野区中野 3-33-20 3階)
活動内容	親子リトミック、歌、リズム遊び等や、ダウン症の親子の為に音楽遊びを行っています。		
活動PR	手遊びやリズム遊び、楽器遊び、ピアノ即興演奏によるリトミック、歌、ダンスなどを楽しめます。		
参加費	あり(1,500 円)	会費	なし
参加対象	0 歳から 3 歳までの親子。ダウン症児のクラスは 0 歳から小学校低学年くらい。	事前申込	要
連絡先	Tomoyo Tel080-3458-2720		

N030	桃園かよう健康教室	設立年月	2017.4
主催	なかの ももぐみ	代表者	芹田慶三
活動日時	毎月第4木曜日 14:00～15:00 頃	活動場所	桃園区民活動センター(中央 4-57-1)
活動内容	毎月1回、歌に合わせて健康体操をします。音楽体操講師による楽しいプログラムです。		
活動PR	懐かしい曲を歌いながら健康体操で心も体もリフレッシュ！お気軽にご参加ください。		
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	桃園区民活動センター運営委員会事務局 Tel3382-5411		

N031	ももぞの茶屋	設立年月	2017.4
主催	なかの ももぐみ	代表者	荒岡めぐみ
活動日時	毎月第2水曜日 13:30～16:00	活動場所	桃園区民活動センター(中央 4-57-1)
活動内容	月1回、民生児童委員が主体で開催しているお茶会です。どなたでもお気軽にお立ち寄りください。		
活動PR	月1回、区民活動センター1階ロビーにて開催しているお茶会です。お手製ののれんが目印です。		
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	桃園区民活動センター運営委員会事務局 Tel3382-5411		