

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

⑦東中野



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 東中野地域担当 池本 彬子
 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	編み物の会	設立年月	2007
主催	東四クラブ(友愛クラブ)	代表者	小田原勇
活動日時	毎月第3水 or 木曜日 13:00~15:00	活動場所	ゆーらっく(東中野 4-9-22-2F)
活動内容	先生にご指導いただきながらそれぞれ好きなものを編んでいます。地区まつりで展示もしています。		
活動PR	編み物の他にも卓球・輪投げなどの活動もあります。ぜひ和気あいあいと一緒に楽しみましょう！		
参加費	なし(材料費は各自持ち)	会費	あり(1,200 円/年)
参加対象	60 歳以上の方	事前申込	要
連絡先	中野社協 東中野地域担当 池本彬子 Tel5380-0753		

N02	いきいきサークル aroma café	設立年月	2017.10
主催	ACT中野たすけあいワーカーズNext	代表者	三好亜矢子
活動日時	年 3 回(チラシや Facebook で告知します)	活動場所	ゆーらっく(東中野 4-9-22-2F)
活動内容	育児、介護に関わる人はもちろん、日頃頑張っている方がリフレッシュできるような居場所を作っていきます。		
活動PR	講師からアロマセラピーを学んでいきます。心と身体をリラックスさせるひと時を過ごしませんか。		
参加費	あり(材料費 550 円~)	会費	なし
参加対象	どなたでも	事前申込	要
連絡先	ACT中野たすけあいワーカーズNext Tel080-4069-0604 メール next.actnakano@gmail.com		

N03	お結びの会	設立年月	2019.4
主催	お結びの会	代表者	黒澤結香
活動日時	原則毎月第 1 月曜日 11:30~	活動場所	ゆーらっく(東中野 4-9-22-2F)
活動内容	管理栄養士と一緒に料理を作り、みんなで健康で美味しい料理を食べながら栄養について気軽に学びます。		
活動PR	まずは食事会に美味しい料理を食べにいらしてください！半数以上が食事会のみ参加です。		
参加費	あり(500 円)	会費	なし
参加対象	65 歳以上の方(ボランティアはどなたでも)	事前申込	要
連絡先	黒澤結香 Tel090-9157-2190 メール k.j.1027y@gmail.com フェイスブック https://www.facebook.com/higashinakanoomusubinokai/		

地域の居場所情報一覧 2019 <<⑦東中野地域>>

N04	オレンジカフェとんぼ	設立年月	2016.1
主催	オレンジカフェとんぼ	代表者	岩田真由弓
活動日時	毎月第1・3水曜日 14:00～16:00	活動場所	東中野キングス・ガーデン(東中野 4-2-16)
活動内容	認知症をはじめとする介護に関わっている方や地域の方どなたでも、気軽に立ち寄ってお話できる場所です。		
活動PR	介護に疲れたり悩んだりしたら、ここにきておしゃべりしませんか。心が軽くなるかもしれません。		
参加費	あり(200円)	会費	なし
参加対象	認知症の方やそのご家族、地域にお住まいのどなたでも	事前申込	不要
連絡先	キングスカフェ TEL3368-5200		

N05	ぐーぐーひろば	設立年月	2016.5
主催	NPO法人ぐーぐーらいぶ	代表者	北川史歩子
活動日時	毎月第2月曜日 13:30～15:30	活動場所	東中野キングス・ガーデン(東中野 4-2-16)
活動内容	本を活用した子育て支援として、読み聞かせと、家でもできる手遊びやわらべ歌を行っています。		
活動PR	子ども向け絵本や親向け雑誌の貸し出し・購入ができます。絵本相談にも応じています。		
参加費	なし	会費	なし
参加対象	0～3歳くらいの子どもとその保護者	事前申込	不要
連絡先	ホームページ http://www.goo-goo-libe.jp/contact もしくは中野社協 東中野地域担当 池本彬子 TEL5380-0753		

N06	健康づくり講座	設立年月	2015.11
主催	健康づくり講座	代表者	小川眞誠
活動日時	月1回日曜日 9:30～12:00	活動場所	ゆーらっく(東中野 4-9-22-2F)
活動内容	活性温熱療法で体を温め、3種の運動とゲーゴルゲームで筋力・知力・バランス感覚を高めて、脳と心と身体を元気にします。		
活動PR	心身機能活性運動療法で、楽しみながら「脳と心と身体を鍛えて」生活習慣病を予防しましょう。		
参加費	あり(500円)	会費	なし
参加対象	60歳以上の方	事前申込	要
連絡先	NPO法人 日本心身機能活性療法指導士会 石川裕子 TEL3384-1178		

N07	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	毎月第1火曜日 14:00～15:30	活動場所	東中野キングス・ガーデン(東中野 4-2-16)
活動内容	テーマに合わせて、心を通わす「ことば」について、聞いたり話したりしながら、ゆる～く考える会です。		
活動PR	子どもの考える力を育む「言葉かけ」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	子どもに関わる人、関心のある人	事前申込	不要
連絡先	山崎詔子 メール oyagyo.rainbow@gmail.com		

地域の居場所情報一覧 2019 <<⑦東中野地域>>

N08	サロンひろみ	設立年月	2016.12
主催	サロンひろみ	代表者	渡辺榮子
活動日時	月 2 回程度	活動場所	個人宅(東中野 4 丁目)
活動内容	手作り好きが集まるサロンです。手作りの材料、作りたいものがあればぜひお持ちください。		
活動 PR	工作や、ひと段落後のお茶タイムを楽しんでいます。障がいをお持ちの方もどうぞ。		
参加費	なし	会費	なし
参加対象	どなたでも	事前申込	要
連絡先	渡辺榮子 Tel090-1256-0631、3362-2727		

N09	手話ダンスポレポレ(ともだち・そよかぜ)	設立年月	2001.4
主催	手話ダンスポレポレ	代表者	中川喜久子
活動日時	(ともだち)毎月第 2・4 土曜日 13:30~15:00、 (そよかぜ)毎週水曜日 9:30~11:30	活動場所	ゆーらっく(東中野 4-9-22-2F)、東中野区民活動センター(東中野 5-27-5)
活動内容	ともだちは、知的障害者の交流を目的に手話ダンスのレッスン、そよかぜは、障害者の親を中心に障害者に理解のある方のサークルです。		
活動 PR	地域のお祭り等で練習の成果を披露できます。一緒に楽しむ気持ちがあれば、どなたでも歓迎です。		
参加費	あり(300 円)	会費	なし
参加対象	知的障害者他どなたでも	事前申込	要
連絡先	中川喜久子 Tel3362-2777		

N010	初級卓球教室	設立年月	2015.10
主催	ACT中野たすけあいワーカーズNext	代表者	三好亜矢子
活動日時	毎月最終火曜日 9:00~12:00	活動場所	ゆーらっく(東中野 4-9-22-2F)
活動内容	男女関係なく、卓球とお茶で交流しましょう。経験の少ない方は、本田先生に一から指導を受けられます。		
活動 PR	この会は卓球が全く初めての方を優先にしています。慣れてきたら他の同好会へも参加できますよ！		
参加費	なし	会費	なし
参加対象	区内在住の 60 歳以上の方	事前申込	不要
連絡先	ゆーらっく Tel3364-5938		

N011	地域交流スペース キングスカフェ	設立年月	2015.3
主催	社会福祉法人 キングス・ガーデン東京	代表者	奥山寧(キングスカフェコーディネーター)
活動日時	月~金曜日 9:00~18:00(夜間・土日要相談)	活動場所	東中野キングス・ガーデン(東中野 4-2-16)
活動内容	施設 1F を開放し、誰でも寛げる場所を目指しています。飲食物は持込めませんが、購入もできます。		
活動 PR	地域のリビング、井戸端として、ふらっと寄っていただけます。よき交流の場となれば幸いです。		
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	キングスカフェ Tel3368-5200		

地域の居場所情報一覧 2019 <<⑦東中野地域>>

N012	童謡の会	設立年月	2003.11
主催	小滝泉会(友愛クラブ)	代表者	高山郁朗
活動日時	月 2 回 13:00~14:30	活動場所	東中野区民活動センター(東中野 5-27-5)
活動内容	先生のピアノに合わせ、童謡を皆で歌い楽しんでいます。地区まつりでも毎年発表しています。		
活動 PR	大きな声で楽しく歌いましょう！小滝泉会では、卓球・麻雀など幅広いクラブ活動をしています。		
参加費	あり(500 円/月)	会費	あり(1,200 円/年)
参加対象	区内在住の 60 歳以上の方	事前申込	要
連絡先	高山郁朗 TEL3362-4932		

N013	とちまるランド	設立年月	2008.4
主催	とちまるランド	代表者	田中康彦
活動日時	水曜日、日曜日など月 3~4 回くらい	活動場所	東中野区民活動センター(東中野 5-27-5)
活動内容	スポーツ、料理、クラフト等さまざまな企画を通して子どもたちの居場所づくりを行っています。		
活動 PR	区民活動センターの多目的室や調理室を使って大人も子供も楽しめるイベントを行っています。		
参加費	なし(イベントにより要)	会費	なし
参加対象	小学生~高校生と乳幼児親子	事前申込	不要(イベントにより要)
連絡先	東中野区民活動センター TEL3364-6677		

N014	ぱぱままる~む	設立年月	2008.4
主催	陽だまりの丘保育園	代表者	曾木書代
活動日時	月 1 回金曜日 10:00~11:00(地域の掲示板をご覧ください)	活動場所	陽だまりの丘保育園(東中野 5-17-3)
活動内容	手遊びやふれあい遊び、看護師による身体測定や保育士による育児相談を行っています。詳細はお気軽にお問い合わせください。		
活動 PR	日々の子育てについて情報交換やおしゃべりをして、ほっと一息つきませんか？		
参加費	なし	会費	なし
参加対象	未就園のお子さんとそのご家族	事前申込	要
連絡先	陽だまりの丘保育園 TEL5331-6767(申し込み受付は、月~金 10:30~16:00)		

N015	東中野 うたごえの丘	設立年月	2019.4
主催	東中野 うたごえの丘 ボランティアの会	代表者	木内時治
活動日時	月 3 回程度 13:30~15:30	活動場所	東中野区民活動センター(東中野 5-27-5)
活動内容	介護予防のためのカラオケ機器を使った音楽のリクリエーションを楽しんでいます。		
活動 PR	歌の力で身も心も頭脳もハツラツ元気!!		
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	東中野区民活動センター TEL3364-6677		

地域の居場所情報一覧 2019 <<⑦東中野地域>>

N016	HIGASHINOEN	設立年月	2018.7
主催	東中野五丁目小滝町会マチトモクラブ	代表者	仙石達也
活動日時	随時	活動場所	地域の花壇・畑(特別養護老人ホームおたきほうむ屋上、東中野区民活動センター花壇など)
活動内容	畑や花壇の土いじり、花や野菜の栽培を、小さな農園で行っています。ご縁がゆるやかに繋がっていただけると幸いです。		
活動PR	水やりだけでもOK!これを機にマチトモになれば!!お気軽にお問い合わせください。		
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	仙石達也 メール t.sengoku1059@gmail.com		

N017	ひなたぼっこ	設立年月	2016.4
主催	ひなたぼっこ	代表者	岩地結衣
活動日時	月1回 10:00~11:30	活動場所	東中野キングス・ガーデン(東中野 4-2-16)
活動内容	ごろりんアート(お昼寝アート、寝相アート)と手遊び、プラスαをするイベントを行っています。		
活動PR	子どもの思い出づくりやママの気分転換に!保育士の経験を活かして開催しています。		
参加費	あり(1,000円、初回は500円)	会費	なし
参加対象	乳幼児親子	事前申込	要
連絡先	岩地結衣 メール hinatabokko.gororin@gmail.com インスタグラム https://www.instagram.com/hinatabokko.gororin/		

N018	ぶどうの会	設立年月	1994.4
主催	ぶどうの会	代表者	小田原京子
活動日時	毎月第3金曜日 12:00~13:30 ※8月休み	活動場所	ゆーらっく(東中野 4-9-22-2F)
活動内容	食事を共にして交流し、いきいきとした生活を目指す。手作り昼食の後はお楽しみ会をしています。		
活動PR	昼食後は楽しく懇談して、ボランティアの特技披露などもあります。気軽にご参加ください。		
参加費	あり(400円)	会費	なし
参加対象	70歳以上の方	事前申込	要
連絡先	ゆーらっく(東中野いこいの家) TEL3364-5938		

N019	ベビママさろん	設立年月	2009.9
主催	ベビママさろん	代表者	岩田真由弓
活動日時	毎週火曜日 10:30~13:30	活動場所	東中野キングス・ガーデン(東中野 4-2-16)
活動内容	乳幼児親子の居場所作りが目的。お子さんが玩具で遊びながら、ママ同士で情報交換しています。		
活動PR	第4火曜日は「赤ちゃん木育ひろば」、奇数月の第1火曜日は中部すこやかの子育て相談ができます。		
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	キングスカフェ TEL3368-5200		

地域の居場所情報一覧 2019 <<⑦東中野地域>>

N020	ベビーノカフェ	設立年月	2016.4
主催	訪問看護ステーション ベビーノ	代表者	川口智子
活動日時	毎月第3土曜日 9:30~14:30 ※4・5・10月 休み	活動場所	東中野キングス・ガーデン(東中野 4-2-16)
活動内容	障害や病気を抱えるお子さんとご家族が、ふらっと遊びに来られるカフェです。		
活動PR	様々なイベントに参加できます。外出の練習やお友達作りなど気軽に遊びに来てください。		
参加費	あり(一家族 500円(ベビーノ利用者以外は 1,500円))、別途イベント参加費あり	会費	なし
参加対象	病気や障害を抱える未就学の子どもと家族	事前申込	要(HP http://www.bebeano.com より)
連絡先	訪問看護ステーションベビーノ Tel6279-3825		

N021	White Wings(白き翼)	設立年月	2015.1
主催	White Wings(白き翼)	代表者	吉原千賀子
活動日時	毎週火曜日 13:30~16:00 又は 9:00~12:00	活動場所	ゆーらっく(東中野 4-9-22-2F)又は東 中野区民活動センター(東中野 5-27-5)
活動内容	よく知られていない、世界各国のフォークダンスを皆さんで勉強しながら踊り、元気で長生きしましょう。		
活動PR	アンチエイジングを目指し、笑顔を大切に活動しています。ぜひフォークダンスをしてみませんか。		
参加費	なし(ビクターは700円)	会費	あり(2,000円/月)
参加対象	どなたでも	事前申込	不要
連絡先	吉原千賀子 Tel3338-8923(FAX 同)		

N022	まちなかサロンいろり	設立年月	2015.4
主催	社会福祉法人中野区社会福祉協議会	代表者	丸本玲子
活動日時	毎月第1・3月曜日 13:30~15:30 (祝日はお休み)	活動場所	東中野区民活動センター(東中野 5-27-5)
活動内容	一人暮らしの高齢者や障がい者の孤立防止、日中の活動場所をつくるのが目的でスタートしたサロンです。		
活動PR	お茶とおしゃべりをしながら、季節行事や創作活動、歌を楽しみませんか？		
参加費	あり(100円)	会費	なし
参加対象	主に高齢者	事前申込	不要
連絡先	中野社協 東中野地域担当 池本彬子 Tel5380-0753		

N023	マミーズフラ	設立年月	2013.9
主催	マミーズフラ	代表者	秋田寿子
活動日時	毎週金曜日 10:15~11:45	活動場所	東中野区民活動センター(東中野 5-27-5)
活動内容	乳幼児のいるママの為にフラダンスサークルです。中野、新宿の他の施設でも月、木曜日に活動しています。		
活動PR	月齢3ヶ月からの赤ちゃんと一緒に、同じ部屋で見守りをしながらフラの練習ができます。		
参加費	あり(初回体験無料、2回目以降は1,000円)	会費	あり(入会金2,000円)
参加対象	乳幼児とママ	事前申込	要
連絡先	秋田寿子 メール to7284@yahoo.co.jp		

地域の居場所情報一覧 2019 <<⑦東中野地域>>

N024	みらいひろば中野区東中野	設立年月	2015.10
主催	生活協同組合コープみらい4ブロック委員会	代表者	上野八重
活動日時	月1回 10:30~12:00(ホームページをご覧ください)	活動場所	東中野キングス・ガーデン(東中野 4-2-16)
活動内容	コープみらいの組合員(スタッフも組合員)や地域の方が、誰でも気軽に参加できる交流の場です。		
活動PR	身近な暮らしの話題や地域の情報で交流したり、コープ商品を囲んでのお喋りを楽しみましょう!		
参加費	なし	会費	なし
参加対象	どなたでも	事前申込	不要(託児希望者は要問合せ)
連絡先	コープみらい東京都本部 参加とネットワーク推進部 TEL3382-5665(9:00~17:00 土・日・祝休み) HP http://mirai.coopnet.or.jp/event/miraihiroba/		

N025		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			

N026		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			

N027		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			