

さまざまな  
自主グループ活動に  
参加したい、やりたい

## 区民活動センター

区民活動センターは、地域の皆さんによる地域自治の活動拠点として、多くの自主グループが活動しています。誰でも参加できるグループもあります。



### 南中野区民活動センター

(弥生町五丁目5番2号)  
電話 03-3382-1456

### 昭阳区民活動センター

(中野五丁目4番7号)  
電話 03-3385-1274

### 沼袋区民活動センター

(沼袋二丁目40番18号)  
電話 03-3389-4571

### 弥生区民活動センター

(弥生町一丁目58番14号)  
電話 03-3372-4000

### 東中野区民活動センター

(東中野五丁目27番5号)  
電話 03-3364-6677

### 野方区民活動センター

(野方五丁目3番1号)  
電話 03-3330-4121

### 鍋横区民活動センター

(本町五丁目47番13号)  
電話 03-3383-2731

### 上高田区民活動センター

(上高田二丁目11番1号)  
電話 03-3389-1311

### 大和区民活動センター

(大和町二丁目44番6号)  
電話 03-3339-6141

### 東部区民活動センター

(中央二丁目18番21号)  
電話 03-3363-0751

### 新井区民活動センター

(新井三丁目11番4号)  
電話 03-3389-1411

### 鷺宮区民活動センター

(鷺宮三丁目22番5号)  
電話 03-3330-4111

### 桃園区民活動センター

(中央四丁目57番1号)  
電話 03-3382-5151

### 江古田区民活動センター

(江原町二丁目3番15号)  
電話 03-3954-6811

### 上鷺宮区民活動センター

(上鷺宮三丁目7番6号)  
電話 03-3970-9131

#### 窓口受付時間

月曜～金曜：8時30分～17時  
[休業日] 土曜・日曜・祝日  
年末年始(12月29日～1月3日)

#### 利用時間 (集会室等)

9時～22時  
[休館日] 年末年始(12月29日～1月3日)  
※なお、館内一斉清掃等により、上記期間以外でもご利用いただけない場合があります。

お近くの区民活動センターを探したい場合はこちら

地図アプリが立ち上がります



おおむね60歳以上の方が加入できます

最新の情報はこちら



## 友愛クラブ

グラウンド・ゴルフ、輪投げ、タオル体操、コーラス、手芸、日帰り旅行、誕生会などさまざまな活動が地域で行われています。60クラブ約3200人の会員が在籍しています。

#### お問い合わせ お申し込み

中野区役所 地域自治推進係 ☎03-3228-8921

**受付時間** 月曜～金曜：8時30分～17時  
[休業日] 土曜・日曜・祝日・年末年始(12月29日～1月3日)



地域の仲間と  
楽しく介護予防

## 住民主体サービス事業実施団体

住民主体  
サービス団体の  
募集については  
こちら



住民の方々が自主的・自発的に地域で介護予防のための活動を行っています。

団体名 / 活動場所	活動日	活動時間	活動内容
東中野うたごえの丘 東中野区民活動センター多目的室	毎月3回 / 金曜日	14時～15時	音響機器を活用した歌唱や脳トレ、体操を行います。「100歳まで生きよう」をスローガンとし、活動しています。
なかのさくらぐみ 新井区民活動センター	暮らしの保健室 第1金曜日	10時～12時	医師や看護師も参加して、相談もできます。お茶とお菓子を用意して、楽しい時間を過ごします。自分を語り合いながらお友達とも仲良くなれます。
	サロン 第2水曜日	13時30分～15時	お茶とお菓子を楽しみながら、落語や手品歌唱、脳トレを通じて地域の居場所に。
	スマホカフェ 第3火曜日	14時～15時30分	ボランティアがスマホのお困りごとの相談をお受けします。
	シアター 第4水曜日	13時30分～16時	懐かしいドラマや名画・お笑いなどで笑って楽しく健康、免疫アップ。
男のボイス 中部すこやか福祉センター	第1～3月曜日 最終金曜日	10時～12時	音響機器を活用した、発声に必要な筋肉のトレーニングと歌唱を行います。
江古田の杜 リブインラボ協議会 プライムメゾン 江古田の杜ウエスト 2階多目的ルーム	太極拳 第2土曜日 第4水曜日	15時～16時	転倒防止に必要な足腰の筋肉やバランス感覚を養います。
	シニア健康体操 第1・3火曜日	①13時30分～14時30分 ②14時35分～15時35分	日常生活に必要な筋肉を維持するための体操を行います。
なかのICTサポーター 中野区内(中部・北部・南部・鷺宮の各地域)	地域により異なります。 詳しくはこちら→ またはお問い合わせ下さい。		サポーター(ボランティア)がスマホ等の困りごとの相談を定期的に開催しています。
NABEYOKOダーツの会 鍋横区民活動センター	第1水曜日 第3土曜日	13時30分～15時30分	ダーツゲームを通じて地域の仲間づくりと介護予防につながっています。
男の健康ボイス野方 野方区民活動センター	毎月3回 / 金曜日	13時～15時	音響機器を活用してスポーツボイスで健康を～腹式呼吸で声帯の筋トレ～仲間と一緒に元気に楽しく活動しています。
わいわい野方 野方区民活動センター	科学遊び&工作 第3火曜日	13時～15時30分	毎月講師を呼んで身近な材料で高齢者でも楽しめる科学に則った工作。童心に帰り、できた作品で遊びます。
	エアロピクス 第4火曜日	13時～15時	毎月講師の指導のもと音楽に合わせて、楽しく有酸素運動を行います。
	集いのがぶき 第4木曜日	13時30分～15時	おしゃべりを楽しみながら、軽い運動や歌などで日ごろの運動不足解消や新たな友達作りも。

※活動内容によって費用(100～500円程度)がかかることがあります。

## 健康朗読実施団体

団体名 / 活動場所	活動日	活動時間	活動内容
鷺宮一朗会 鷺宮区民活動センター	第2・4木曜日	10時～11時30分	いつまでも若々しい声で会話を楽しめるよう基礎トレーニングを行い、また簡単な朗読劇を楽しんでいます
カサブランカ 東部区民活動センター	第1・3水曜日	10時～11時30分	月2回朗読の世界を楽しみます。時には乙女、時には婆様、爺様、動物など演じながら健康増進を図ることを目指しています。

※活動内容によって費用(1,000～2,000円程度)がかかることがあります。

お問い合わせ 中野区役所 介護予防推進係 ☎03-3228-8949

**受付時間** 月曜～金曜：8時30分～17時  
[休業日] 土曜・日曜・祝日・年末年始(12月29日～1月3日)

