

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

昭和区民活動センター

(中野六丁目16番20号)
電話 03-3368-8181

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
年未年始(12月29日～1月3日)

利用時間 (集会室等)

9時～22時
[休館日] 毎月第3月曜(祝日に当たるときは直後の休日でない日)
年未年始(12月29日～1月3日)

*第3月曜日に利用可能な場合もありますので
詳しくはお問い合わせください。

お問い合わせ

- 施設の空き状況の確認は、各区民活動センターにお問い合わせください。
- 自主グループの活動については
中野区介護予防推進係(☎03-3228-8949)にお問い合わせください。



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



地域の仲間と
楽しく活動したい

中野区友愛クラブ

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3000人※の会員が在籍しています。

※令和5年4月1日時点

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



お問い合わせ

お申し込み

中野区役所 地域自治推進係 ☎03-3228-5571

受付時間

月曜～金曜：8時30分～17時

[休業日] 土曜・日曜・祝日

年未年始(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	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	13時30分～14時30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。 詳しくはお問い合わせ下さい。		スマホ等のオンライン端末の使い方相談を定期的に開催しています。

※活動内容によって費用(100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

年未年始(12月29日～1月3日)