

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

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

鍋横区民活動センター

(本町五丁目47番13号)
電話 03-3383-2731

東部区民活動センター

(中央二丁目18番21号)
電話 03-3363-0751

桃園区民活動センター

(中央四丁目57番1号)
電話 03-3382-5151

昭和区民活動センター

(中野五丁目4番7号)
電話 03-3385-1274

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

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

新井区民活動センター

(新井三丁目11番4号)
電話 03-3389-1411

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

沼袋区民活動センター

(沼袋二丁目40番18号)
電話 03-3389-4571

野方区民活動センター

(野方五丁目3番1号)
電話 03-3330-4121

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

鷺宮区民活動センター

(鷺宮三丁目22番5号)
電話 03-3330-4111

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〕毎月第3月曜(祝日に当たるときは直後の休日でない日)
年末年始(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



地域の仲間と
楽しく介護予防

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。61クラブ約3000人の会員が在籍しています。

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



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)

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	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 中野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げています。
男の健康ボイス野方 野方区民活動センター	毎月1回水曜日 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。

※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。

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)

住民主体サービス
団体の募集に
ついてはこちら

