



特集号

2019年(平成31年)

3/22発行

# ともしま

豊島区民社会福祉協議会だより

## CONTENTS

### “おたがいさま”の 地域活動紹介

発行：社会福祉法人 豊島区民社会福祉協議会（豊島区民社協）  
〒170-0013 豊島区東池袋1-39-2 豊島区役所 東池袋分庁舎3,4階  
E-mail: [chiiki2@a.toshima.ne.jp](mailto:chiiki2@a.toshima.ne.jp)  
TEL: 03-3981-2930 / FAX: 03-5954-7105  
HP: <http://toshima-shakyo.or.jp/>

## 豊島区民 社会福祉協議会 って？

「社会福祉協議会」(略称:社協)は、社会福祉法という法律により、全国・都道府県・区市町村に設置が定められた民間の福祉団体(社会福祉法人)です。

豊島区民社協は「誰もが住み慣れたまちで安心して暮らせる福祉のまちづくり」を目指して、区民の皆さんや福祉関係者・団体等のご理解とご協力のもと、各時代において社会福祉制度の隙間を埋めながら、行政では対応できない分野で活動しています。

～ひろがっています! “おたがいさま”の輪～

# としまささえあいMAP

近年、少子高齢化や核家族化の進行、さらには住民同士のつながりの希薄などにより、社会的孤立や困窮など、地域には様々な課題が存在しています。そんな中、わたしたちの住むまちでは、地域住民のみなさん自らがそのような課題を受け止め、みんなで支え合い、助け合おうとする活動がたくさん行われています。「としまささえあいMAP」では、その中でも「つどいの場」や「サロン」と呼ばれる活動を中心に掲載しています。

みんなでお茶を飲みながら気楽におしゃべりしたり、育児の悩みを相談し合ったり…。人と人がつどい、つながることで、地域の中で孤立することを防いだり、困りごとを解決したり、楽しみや生きがいをもつことができます。ときには支え、ときには支えられながら、みんなで“おたがいさま”の輪をひろげていきましょう!





# としま ささえあい MAP

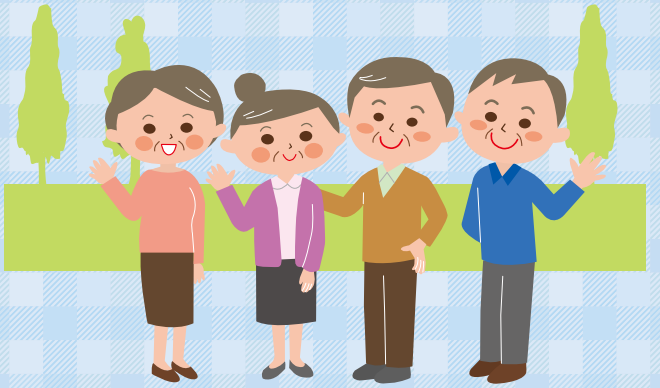
| No. | 名称               | 対象               | 内容         | 開催日                                       | 連絡先                                |
|-----|------------------|------------------|------------|-------------------------------------------|------------------------------------|
| 1   | ながおかさんち          | 子ども              | 子育てサロン     | 第3月<br>10時～12時                            | info.nagaokasan@gmail.com(ながおかさんち) |
| 2   | まちの赤ちゃん保健室       | 子ども              | 子育てサロン     | 月1回<br>10時～12時                            | 03-3530-5735<br>(せんかわみんなの家)        |
| 3   | 子育てサロンかるがも       | 子ども              | 子育てサロン     | 第2火<br>10時15分～11時半                        | 03-3981-1722<br>(区 民生・児童委員グループ)    |
| 4   | あおぞら学習会          | 小学生              | 学習会        | 毎週木<br>14時40分～16時10分                      | 03-6685-9930<br>(CSW 千早)           |
| 5   | たけのこクラブ          | 小学生              | 学習会        | 毎週火<br>17時～19時                            | 090-8725-1030<br>(酒井)              |
| 6   | かみとえんぴつ          | 中高生              | 学習会        | 週1回                                       | 03-5926-8818<br>(清水)               |
| 7   | 夜の児童館            | 子ども              | 学習会・食事・遊び  | 毎週火<br>16時～20時                            | 080-3402-6739<br>(天野)              |
| 8   | 椎名町子ども食堂         | 子ども・親子           | 学習会・食事・遊び  | 第2・4木<br>16時半～18時(学習会)<br>18時～19時半(食事・遊び) | 080-3402-6739<br>(天野)              |
| 9   | 要町あさやけ子ども食堂      | 子ども              | 食事         | 第1・3水<br>17時半～19時                         | 03-3957-4270<br>(山田)               |
| 10  | みちくさカフェ @カフェまめのき | 小・中・高校生・大人(同好のみ) | 食事         | 第4金<br>15時～                               | 03-5917-5155<br>(カフェまめのき)          |
| 11  | 「せんかわ」ふるさとひろば    | 子ども・高齢者          | サロン        | 最終月<br>10時半～12時                           | 03-3530-5735<br>(せんかわみんなの家)        |
| 12  | ホットサロン           | 誰でも              | サロン        | 最終火<br>10時～12時                            | 03-3956-3905<br>(福田)               |
| 13  | めだかサロン           | 高齢者              | サロン        | 第1金<br>10時～12時                            | 080-3003-7072<br>(前澤)              |
| 14  | 要町サロン            | 高齢者              | 介護予防サロン    | 第2金<br>14時～16時                            | 03-3974-0065<br>(西部高齢者総合相談センター)    |
| 15  | 杜のカフェ            | 誰でも              | 認知症カフェ     | 第1土<br>10時半～12時                           | 03-5917-0370<br>(千川の杜)             |
| 16  | ゆったり茶の間          | 誰でも              | サロン        | 月1回                                       | 03-6685-9930<br>(CSW 千早)           |
| 17  | らくゆうサロン 千川の杜     | 誰でも              | サロン        | 第2火・第4土<br>10時～12時                        | 080-3003-7072<br>(前澤)              |
| 18  | カレーサロン           | 誰でも              | 食事         | 月1回<br>16時半～18時半                          | 03-5966-1796<br>(カフェ・ルイ)           |
| 19  | 子育てサロン ばおばお      | 子ども              | 子育てサロン     | 第4火<br>10時半～12時                           | 03-3981-1722<br>(区 民生・児童委員グループ)    |
| 20  | としまコスモスの会 ポトスペース | 障がい者             | サロン        | 毎週月<br>10時～15時                            | 03-5966-2384<br>(諸岡)               |
| 21  | みみずくサロン(みみずく班)   | 高齢者              | サロン        | 第1土<br>10時～12時                            | 090-3514-4182<br>(河原)              |
| 22  | みみずくサロン(さくら班)    | 高齢者              | サロン        | 第3土<br>10時～12時                            | 03-3952-0857<br>(山本)               |
| 23  | みみずくサロン(ふじみだい班)  | 高齢者              | サロン        | 第2木<br>13時半～15時頃                          | 03-3953-6525<br>(棚山)               |
| 24  | みみずくサロン(ながさき班)   | 高齢者              | サロン        | 年6回                                       | 03-3957-0028<br>(西川)               |
| 25  | アトリエ会            | 高齢者              | 脳トレ        | 毎週金<br>10時～11時半                           | 03-3957-6876<br>(灰谷)               |
| 26  | 元気ながさきの会         | 高齢者              | 各種活動       | 活動による                                     | 03-3565-5321<br>(伊藤)               |
| 27  | 茶話会              | 誰でも              | サロン        | 第4木<br>13時半～14時半                          | 03-6843-2930<br>(CSW 富士見台)         |
| 28  | 南長崎はらっぱ公園を育てる会   | 誰でも              | 公園活動       | 清掃活動 毎週水<br>10時～11時<br>ポニーの日 月2回          | 080-4165-6011<br>(廣田)              |
| 29  | ながさきむら村議会        | 誰でも              | 情報交換       | 第3金<br>19時半～21時                           | 03-3957-6608<br>(竹田)               |
| 30  | OKARA            | 誰でも              | コミュニティスペース | 不定期                                       | okara.tonan@gmail.com(OKARA)       |
| 31  | いずみサロン           | 誰でも              | 認知症カフェ     | 第3日<br>14時～16時                            | 03-5917-6217<br>(佐藤)               |
| 32  | そよかぜカフェ ひまわり     | 誰でも              | 認知症カフェ     | 第2・4月<br>12時半～14時半                        | 03-5982-1021<br>(施設長)              |
| 33  | とことこカフェ          | 誰でも              | 認知症カフェ     | 毎週火<br>10時～12時                            | 03-5964-5575<br>(脇本)               |
| 34  | 子育てサロン びよびよ(西池袋) | 子ども              | 子育てサロン     | 第2水<br>10時～12時                            | 03-3981-1722<br>(区 民生・児童委員グループ)    |
| 35  | 池袋聖公会 若者の会       | 子ども              | 学習会        | 第2・4水<br>17時～19時                          | 03-3986-4709<br>(池袋聖公会 教会)         |

：区民ひろば

：区民ひろば(CSW 配置)



- ◇「つどいの場」や「サロン」と呼ばれる活動を中心に掲載しています。
- ◇開催日、時間などは変更になることがあります。
- ◇対象が「誰でも」となっている場合、条件により参加できない場合があります。
- ◇活動により、参加費などがかかる場合があります。
- ◇各活動に関するお問い合わせは、記載されている連絡先の他、下記の問い合わせ先(地域相談支援課:03-3981-4392)でもお受けします。



「としまささえあいMAP」を見て『参加してみたい』『詳しく知りたい』『自分にもできることはないか』など、興味をもっていた方は、下記またはMAPに掲載されている各地域の担当者までお気軽にご連絡ください。また、掲載されていない活動に関する情報をお持ちの方も、併せてご連絡をお待ちしています。

問い合わせ先  
地域相談支援課  
電話 03-3981-4392  
FAX 03-5950-1239  
E-mail csw\_toshima@a.toshima.ne.jp



| No. | 名称                | 対象     | 内容      | 開催日                                  | 連絡先                                           |
|-----|-------------------|--------|---------|--------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 36  | クリエイティブガレージ       | 子ども・若者 | 体験学習    | 第2土 10時～17時<br>第4土 12時～18時           | 03-6866-2950<br>(CSW 西池袋)                     |
| 37  | egg 子ども食堂         | 子ども    | 食事      | 不定期                                  | 03-5957-1115<br>(仁科)                          |
| 38  | めじろ日本語サークル        | 外国人    | 日本語学習   | 毎週火<br>14時～16時                       | 03-3971-8489<br>(大澤)                          |
| 39  | としまコスモスの会 コスモスペース | 障がい者   | サロン     | 第2・4日<br>13時～16時                     | 03-5966-2384<br>(事務局 諸岡)                      |
| 40  | アトリエ 色えんぴつ        | 障がい者   | サロン     | 月1回(不定期)<br>10時～14時                  | 090-4620-1624<br>(吉田)                         |
| 41  | サロン寿              | 高齢者    | サロン     | 毎月土(不定期)<br>10時～12時                  | 03-6866-2950<br>(CSW 西池袋)                     |
| 42  | ふれあい いきいきサロン      | 高齢者    | サロン     | 隔月1回<br>10時～11時半                     | 03-6866-2950<br>(CSW 西池袋)                     |
| 43  | 気ままにラルゴ           | 高齢者    | サロン     | 月1回最終金<br>13時半～15時<br>(8月休、12月変更有)   | 03-6866-2950<br>(CSW 西池袋)                     |
| 44  | としまるクラブ           | 高齢者    | 介護予防サロン | 第3火<br>14時～15時半                      | 03-3985-3782<br>(小野寺)                         |
| 45  | みみずくサロン(さくらんぼ班)   | 高齢者    | サロン     | 偶数月1回<br>10時半～12時                    | 03-6866-2950<br>(CSW 西池袋)                     |
| 46  | サークル友遊            | 高齢者    | 運動      | 月2回第1・3火(変更あり)<br>13時半～15時           | 090-4174-6933<br>(横尾)                         |
| 47  | 西池袋サロン            | 高齢者    | 介護予防サロン | 第2火<br>14時～15時45分<br>第4火<br>14時～15時半 | 03-3986-3993<br>(豊島区医師会高齢者総合相談センター)<br>※要事前連絡 |
| 48  | 目白MMカフェ           | 誰でも    | 認知症カフェ  | 第2土<br>14時～16時                       | 03-6915-3250<br>(目白MMクリニック)                   |
| 49  | のびのび日和            | 子ども    | 学習会     | 原則第2・4日<br>9時半～15時20分<br>(変更あり)      | 03-5985-4883<br>(幅野)                          |
| 50  | 日本語サークル コンニチハ!    | 外国人    | 日本語学習   | 第1・2・3火<br>19時～20時半                  | 03-3986-7186<br>(荘司)                          |

| No. | 名称                | 対象  | 内容      | 開催日                 | 連絡先                                   |
|-----|-------------------|-----|---------|---------------------|---------------------------------------|
| 51  | 友引の会              | 高齢者 | サロン     | 月1回第2金<br>10時～12時   | 090-4177-4479(斎藤)<br>03-3981-5631(村田) |
| 52  | としまる体操 ハッピークラブ    | 高齢者 | 運動      | 原則第1・3火<br>19時～20時  | 080-5008-2328<br>(萩野)                 |
| 53  | みんなのえんがわ池袋        | 誰でも | カフェ     | 土曜日を除く毎日<br>11時～17時 | 03-6328-9668<br>(みんなのえんがわ池袋)          |
| 54  | オレンジカフェ           | 誰でも | 認知症カフェ  | 第1・3土<br>12時～14時半   | 03-5911-1264<br>(山里)                  |
| 55  | 大人のお食事処 未来亭       | 高齢者 | 食事・イベント | 月1回 不定期<br>11時半～14時 | 090-4934-8127<br>(苗加) ※要事前連絡          |
| 56  | 子育てサロン びよびよ(池袋本町) | 子ども | 子育てサロン  | 第2金<br>10時～12時      | 03-3981-1722<br>(区 民生・児童委員グループ)       |
| 57  | 池袋本町 プレーパーク       | 子ども | 遊び      | 水～日・祝<br>10時～17時    | 090-3519-3745<br>(栗林)                 |
| 58  | 池袋 WAKUWAKU 勉強会   | 子ども | 学習会     | 毎週火<br>15時～20時      | 090-3519-3745<br>(栗林)                 |
| 59  | 池袋こども食堂           | 子ども | 食事      | 第1・3木<br>17時半～19時半  | 090-3519-3745<br>(栗林)                 |
| 60  | IKEBUKURO TABLE   | 子ども | 食事      | 第2・4水<br>16時～20時    | 080-4330-9210<br>(國井)                 |
| 61  | ほんちよこ食堂           | 子ども | 食事      | 第2・4火<br>17時半～19時   | 090-5520-9784<br>(山本)                 |
| 62  | きずなサロン            | 高齢者 | サロン     | 偶数月第3土<br>13時～15時半  | 090-6027-6691<br>(野口)                 |
| 63  | しいの樹サロン           | 高齢者 | サロン     | 第4火<br>12時半～13時15分  | 03-3982-9658<br>(区民ひろば池袋)             |
| 64  | ちやべる会             | 高齢者 | サロン     | 原則第4土<br>13時半～15時   | 03-3984-8460<br>(AKO介護支援センター)         |
| 65  | みたけクラブ            | 誰でも | サロン     | 第2・4金<br>10時～12時    | 03-3986-6938<br>(外山)                  |
| 66  | いけよんサロン           | 高齢者 | 介護予防サロン | 第2火<br>10時～11時半     | 03-3986-0917<br>(いけよんの郷高齢者総合相談センター)   |

| No. | 名称                   | 対象  | 内容      | 開催日                | 連絡先                                 |
|-----|----------------------|-----|---------|--------------------|-------------------------------------|
| 67  | あかねサロン               | 高齢者 | サロン     | 第3金<br>14時～16時     | 090-4177-4479<br>(斎藤)               |
| 68  | なかよし班                | 高齢者 | サロン     | 不定期                | 090-2309-0639<br>(佐向)               |
| 69  | おそとカフェ               | 誰でも | カフェ     | 毎週金<br>11時～13時     | 090-3519-3745<br>(栗林)               |
| 70  | オレンジカフェ まんぞく         | 誰でも | 認知症カフェ  | 第3日<br>10時～16時     | 03-5904-8600<br>(ハビリティサービスまんぞく)     |
| 71  | 子育てサロンたんぽぽ(南池袋・高南第二) | 子ども | 子育てサロン  | 第3木<br>10時半～11時半   | 03-3981-1722<br>(区 民生・児童委員グループ)     |
| 72  | みみずく学習会              | 子ども | 学習会     | 隔週金<br>14時45分～16時半 | 03-3987-6278<br>(南池袋小学校)            |
| 73  | がんばれ!子供村こども食堂        | 子ども | 食事      | 毎週水<br>16時～18時     | 03-5155-1653<br>(がんばれ!子供村事務局)       |
| 74  | ぞうしがや プレーパーク         | 子ども | 遊び      | 月1回日<br>10時半～14時半  | playpark@zoshigaya.club             |
| 75  | ○(マル)の会              | 高齢者 | 食事      | 第4木<br>11時～13時     | 03-6890-2950<br>(CSW 高南)            |
| 76  | おとこのサロン              | 高齢者 | 介護予防サロン | 第3木<br>10時半～12時    | 03-5958-1208<br>(ふくろうの杜高齢者総合相談センター) |
| 77  | サロンさんぽ道              | 誰でも | サロン     | 毎週金<br>10時～15時     | 03-6890-2950<br>(CSW 高南)            |
| 78  | 高南ふれあいサロン            | 誰でも | サロン     | 月1回土<br>13時半～15時   | 03-6890-2950<br>(CSW 高南)            |
| 79  | 高南ふれあいサロン(体操)        | 誰でも | 体操      | 第3水<br>13時半～15時    | 03-6890-2950<br>(CSW 高南)            |
| 80  | MeMoカフェ              | 誰でも | 認知症カフェ  | 第4土<br>13時半～15時半   | 03-3982-2511<br>(日本福祉教育専門学校)        |
| 81  | 灰尻カフェ                | 誰でも | 認知症カフェ  | 第3月<br>13時半～15時    | 03-5051-5067<br>(山吹の里)              |





| No. | 名称                  | 対象   | 内容      | 開催日                                | 連絡先                          |
|-----|---------------------|------|---------|------------------------------------|------------------------------|
| 82  | 子育てサロン つくしんぼ        | 子ども  | 子育てサロン  | 第2火 10時半～12時                       | 03-3981-1722 (区 民生・児童委員グループ) |
| 83  | クローバー朋有             | 子ども  | 学習会     | 毎週木 小学生15時半～17時<br>中学生17時～19時      | 080-3170-6436 (新国)           |
| 84  | クローバー               | 子ども  | 学習会     | 毎週水 小学生16時半～18時<br>中学生16時半～19時     | 080-3170-6436 (新国)           |
| 85  | 東池袋こども食堂 キッチンoh!way | 子ども  | 食事      | 月1回日 17時～19時半                      | 03-5951-3665 (キッチンoh!way)    |
| 86  | ジャンプ若者食堂            | 中高生  | 食事      | 第2日 13時～14時                        | 03-3971-4931 (ジャンプ東池袋)       |
| 87  | たらふく子ども食堂           | 子ども  | 食事      | 第3土 17時～19時                        | 090-9851-3402 (相澤)           |
| 88  | ふくろう大人食堂            | おとな  | 食事      | 第4火 12時～14時                        | 03-6907-8030 (牧野)            |
| 89  | としま日本語教室            | 外国人  | 日本語学習   | 毎週火 14時～16時                        | 03-6844-3643 (CSW 朋有)        |
| 90  | 池袋日本語サークル           | 外国人  | 日本語学習   | 毎週木 19時～21時                        | 03-3917-5874 (西)             |
| 91  | としまコスモスの会 日曜茶話会     | 障がい者 | サロン     | 第1日 14時～16時                        | 03-5966-2384 (諸岡)            |
| 92  | 豊友会                 | 高齢者  | 食事      | 第2・4土 11時～15時                      | 03-3916-5577 (野口)            |
| 93  | 東池サロン               | 高齢者  | 介護予防サロン | 第3木 10時～11時10分                     | 03-5985-2850 (中央高齢者総合相談センター) |
| 94  | サロンほがらか             | 誰でも  | サロン     | 奇数月第1水 13時半～15時                    | 080-3007-2921 (小澤)           |
| 95  | 創年サロン結の会            | 誰でも  | サロン     | 偶数月第3火 14時～15時半                    | 03-3981-9755 (太田)            |
| 96  | きらきらカフェ             | 誰でも  | サロン     | 奇数月第2月 10時半～11時半<br>偶数月第3木 14時～15時 | 03-3916-8936 (宮田)            |
| 97  | きんぎょサロン             | 誰でも  | サロン     | 毎週水 14時～16時                        | 03-3576-6916 (区民ひろば上池袋)      |
| 98  | サロンハナミズキ            | 誰でも  | サロン     | 不定期                                | 03-3981-8971 (金子)            |
| 99  | みんなのふくろう食堂          | 誰でも  | 食事      | 第2・4火 17時～19時半                     | 03-6907-8030 (牧野・鈴木)         |
| 100 | 麦の家やってみる会           | 誰でも  | 交流・各種活動 | 不定期                                | 03-6844-3643 (CSW 朋有)        |
| 101 | こみっとプレイス            | 誰でも  | カフェ     | 毎週金 12時～15時                        | 03-6903-1355 (河崎)            |
| 102 | 出前カフェ あったか          | 誰でも  | 認知症カフェ  | 第4金 13時半～15時半                      | 03-5985-2850 (中央高齢者総合相談センター) |
| 103 | 子育てサロン さくらんぼ(清和第二)  | 子ども  | 子育てサロン  | 第1水 10時45分～12時                     | 03-3981-1722 (区 民生・児童委員グループ) |
| 104 | プチさくらんぼ             | 子ども  | 子育てサロン  | 不定期                                | 03-3910-5157 (日野)            |
| 105 | ちゅうりっぷ学習会           | 子ども  | 学習会     | 不定期                                | 03-6845-0148 (CSW 西巣鴨)       |
| 106 | のびのび日和              | 子ども  | 学習会     | 原則第3土 9時半～15時20分                   | 03-5985-4883 (幅野)            |

| No. | 名称                     | 対象  | 内容      | 開催日                                   | 連絡先                                          |
|-----|------------------------|-----|---------|---------------------------------------|----------------------------------------------|
| 107 | ぶどうの枝                  | 子ども | 食事・学習会  | 不定期(月1回) 学習会 16時半～17時半<br>食事 18時～19時半 | dencrow001@ezweb.ne.jp (星野)                  |
| 108 | 清和自習室                  | 子ども | 学習会     | 第4日 10時～11時半                          | 03-5974-5464 (NPO 法人ひろば清和)                   |
| 109 | 土曜日本語サークル              | 外国人 | 日本語学習   | 毎週土 14時～16時                           | 03-3917-5874 (西)                             |
| 110 | 火曜日本語サークル              | 外国人 | 日本語学習   | 毎週火 19時～21時                           | 03-3917-5874 (西)                             |
| 111 | しあわせサロン                | 高齢者 | サロン     | 第3月 11時～13時                           | 090-7199-8665 (根本)                           |
| 112 | 大親町会サロン切手              | 高齢者 | 切手整理    | 第1・3木 14時40分～16時                      | 03-6845-0148 (CSW 西巣鴨)                       |
| 113 | 脳いきいき教室                | 高齢者 | 脳トレ     | 毎週金 9時半～10時<br>10時～10時半               | 090-7827-3842 (岸岡)                           |
| 114 | 楽楽吹き矢                  | 高齢者 | 吹き矢 体操  | 第1・3火 13時～15時                         | 080-1185-9344 (中山)                           |
| 115 | 西すパートナーズ               | 高齢者 | 体操・町清掃  | 第4水 10時～12時                           | 090-6537-8545 (小木曽)                          |
| 116 | ほほえみサロン                | 高齢者 | 介護予防サロン | 第1・3火 10時～12時                         | 第1:090-9808-3947(下田)<br>第3:090-2633-4665(加藤) |
| 117 | 中仙道サロン                 | 高齢者 | 介護予防サロン | 第2・4木 10時15分～11時45分                   | 070-4396-8960 (コミュニティランドスケープ)                |
| 118 | アゼリア会                  | 誰でも | 手芸      | 第2・4土 13時半～15時半                       | 03-3947-9142 (田村)                            |
| 119 | プチひよこ                  | 誰でも | サロン     | 不定期                                   | 03-3915-4746 (松浦)                            |
| 120 | 北大塚1丁目アパート 火・木(カモク)サロン | 誰でも | サロン     | 毎週火・木 13時～16時                         | 03-3918-8428 (佐々木)                           |
| 121 | 北大塚一丁目サロン              | 誰でも | サロン     | 不定期                                   | 090-5411-3821 (吉田)                           |
| 122 | そよかぜカフェ かもん            | 誰でも | 認知症カフェ  | 第2・4木 14時～16時                         | 03-3576-2266 (特別養護老人ホーム菊かおる園)                |
| 123 | 子育てサロン さくらんぼ(南大塚)      | 子ども | 子育てサロン  | 第2水 10時45分～12時                        | 03-3981-1722 (区 民生・児童委員グループ)                 |
| 124 | 子育てサロン さくらんぼ(駒込)       | 子ども | 子育てサロン  | 第3水 10時45分～12時                        | 03-3981-1722 (区 民生・児童委員グループ)                 |
| 125 | 新大塚 みんなの広場             | 子ども | 遊び・学習   | 不定期                                   | 03-3941-4191 (小川)                            |
| 126 | Mirakuru               | 子ども | 学習会     | 不定期(土)                                | 090-8588-7568(原口)<br>090-2675-0129(阿部)       |
| 127 | カフェhahaco              | 子ども | カフェ     | 9時～17時 (日・祝休み)                        | 03-6902-0664 (小島)                            |
| 128 | なかよしさくら会               | 高齢者 | 食事      | 月1回 11時20分～12時頃                       | 03-6861-2930 (CSW 南大塚)                       |
| 129 | おおつかサロン                | 高齢者 | 介護予防サロン | 第3金 13時15分～15時                        | 03-5319-8703 (東部高齢者総合相談センター)                 |
| 130 | こまごめサロン                | 高齢者 | 介護予防サロン | 第2金 13時半～15時                          | 070-4396-8960 (コミュニティランドスケープ)                |
| 131 | スマートエイジング 倶楽部          | 高齢者 | 介護予防サロン | 第2土 10時15分～12時                        | 03-5319-8703 (東部高齢者総合相談センター)                 |
| 132 | お庭クラブ                  | 誰でも | 農作業     | 随時 8時～17時                             | 03-3915-0663 (八木)                            |
| 133 | オレンジカフェ しもさんち          | 誰でも | 認知症カフェ  | 第2・5土 11時～15時                         | 03-5940-6048 (有限会社マルシモ)                      |
| 134 | クオールカフェ (大塚2号店)        | 誰でも | 認知症カフェ  | 第4土 13時半～15時半                         | 03-3947-2191 (クオール薬局大塚2号店)                   |
| 135 | クオールカフェ (駒込店)          | 誰でも | 認知症カフェ  | 第2土 13時半～15時半                         | 03-3576-1250 (クオール薬局駒込店)                     |
| 136 | さくらカフェ                 | 誰でも | 認知症カフェ  | 第3土 13時半～15時半                         | 03-3917-8105 (幸和クリニック)                       |