



豊島区民社会福祉協議会  
ふくじい

特集号  
2020年(令和2年)  
3/27発行

# ともしま

ふくじい

豊島区民社会福祉協議会だより

赤い羽根共同募金の配分を受けて発行しています。

## 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  
TEL: 03-3981-2930 / FAX: 03-5954-7105  
HP: http://toshima-shakyo.or.jp/

## 豊島区民 社会福祉協議会は

「社会福祉協議会」(略称：社協)は、社会福祉法により、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

**わ** たしたちの住むまちでは、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。最近では、地域に貢献することを目的とした活動や、誰もが集えるコミュニティカフェ、外国にルーツをもつ方が日本語を学べる教室など、地域の特性に合った取り組みも増えてきています。

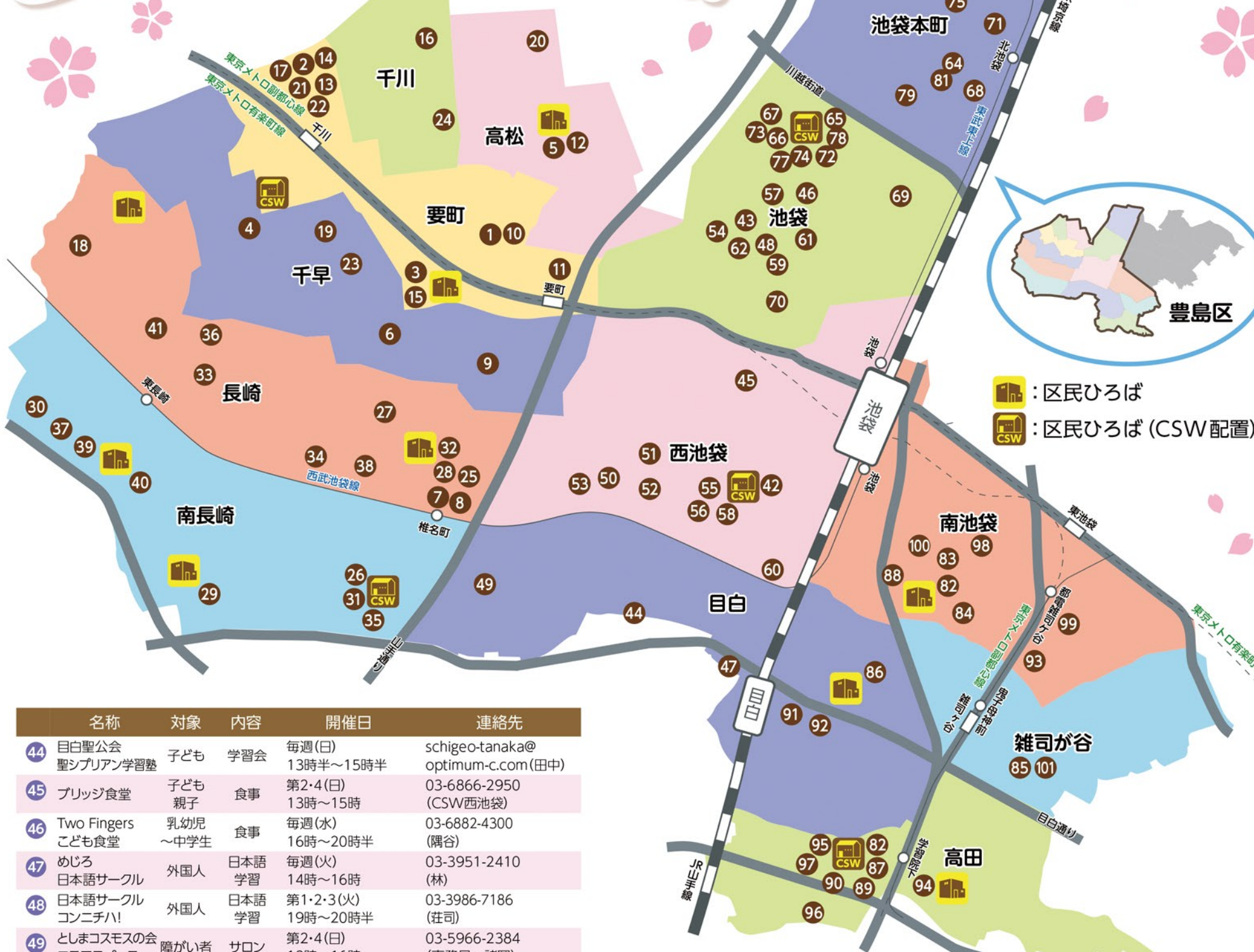


**人** と人がつどい、つながることで、地域の中で孤立することを防いだり、困りごとを解決したり、楽しみや生きがいをもつことができます。ときには支え、ときには支えられながら、みんなで“おたがいさま”の輪をひろげていきましょう!





# としまささえあいMAP



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) 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	未就学児	子育てサロン	原則第3(月) 13時~15時	03-3530-5735 (せんかわみん家の家)
3 子育てサロン かるがも	子ども	子育てサロン	第2(火) 10時15分~11時半	03-3981-1722 (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	学期中の毎週(木) 14時40分~16時10分	03-6685-9930 (CSW千早)
5 たけのこクラブ	小学生	学習会	毎週(火) 17時~19時	090-8725-1030 (酒井)
6 かみとえんぴつ	中高生	学習会	週1回	03-5926-8818 (清水)
7 夜の児童館	子ども	学習会・食事・遊び	毎週(火) 16時~20時	080-3402-6739 (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) 16時半~18時(学習会) 18時~19時半(食事・遊び)	080-3402-6739 (天野)
9 サンカクハウス	子ども・若者	食事・学習 遊び	毎週(木・土・日) 10時~20時	info@sankakusha.or.jp (NPO法人サンカクシャ)
10 要町あさやけ 子ども食堂	子ども 親子	食事	第1・3(水) 17時半~19時	03-3957-4270 (山田)
11 みちくさカフェ@カフェまめのみ	小学~高校生 大人 (同伴のみ)	食事	第4(金) 17時~20時 (受付19時まで)	03-5917-5155 (カフェまめのみ)
12 高松うち 防災クラブ	子ども	防災 サロン	月1回(土)	03-3957-5393 (権田)
13 「せんかわ」ふるさとひろば	子ども 高齢者	多世代 交流	最終(月) 10時半~12時	03-3530-5735 (せんかわみん家の家)
14 めだかサロン	高齢者	サロン	第1(金) 10時~12時	080-3003-7072 (前澤)
15 要町サロン	高齢者	介護予防 サロン	第2(金) 14時~16時	03-3974-0065 (西部高齢者総合相談センター)
16 うりん坊	高齢者	体操・茶話会	不定期	080-3914-7722 (岡本)
17 西豊島 シニアネット	高齢男性	交流会	原則隔月第1(月) 15時~17時	090-9304-7678 (亀谷)
18 チーム長崎	誰でも	交流・各種活動	年3回 不定期 10時~11時半	03-3974-2863 (唐澤)
19 さくら会	中高年	交流・各種活動	不定期	080-6169-6773 (泉)
20 TSK パンビ	誰でも	サロン	年4回 不定期 午前中	03-3530-3466 (野崎)
21 らくゆうサロン 千川の杜	誰でも	サロン	第2(火)・第4(土) 10時~12時	080-3003-7072 (前澤)
22 杜のカフェ	誰でも	認知症 カフェ	月1回(土) 10時~12時	03-5917-0370 (千川の杜) ※要事前連絡
23 東誠会メグランド オレンジ(認知症) カフェ	誰でも	認知症 カフェ	第2(木) 14時~15時半	03-3985-7501 (公益社団法人 東京都鍼灸師会)
24 カレーサロン	誰でも	食事	不定期 16時半~18時半	03-5966-1796 (カフェ・ルイ)
25 にこにこ食堂	誰でも	食事	第4(金) 11時半~13時	03-5368-1995 (北澤)
26 子育てサロン ばおばお	子ども	子育て サロン	第4(火) 10時半~12時	03-3981-1722 (区 民生・児童委員グループ)
27 J'sカフェ・J'sランチ	中高生	食事	毎日	03-3972-0035 (ジャンプ長崎)
28 としまコスモスの会 ボトスペース	障がい者	サロン	毎週(月) 10時~15時	03-5966-2384 (諸岡)
29 みみずくサロン(みみずく班)	高齢者	サロン	第1(土) 10時~12時	03-6843-2930 (CSW富士見台)
30 みみずくサロン(さくら班)	高齢者	サロン	第3(土) 10時~12時	03-3952-0857 (山本)
31 みみずくサロン(ふじみだいの班)	高齢者	サロン	年6回 不定期	03-3953-0395 (根岸)
32 みみずくサロン(ながさき班)	高齢者	サロン	年6回 不定期	03-3957-1616 (高田)
33 アトリエ会	高齢者	脳トレ	毎週(金) 10時~11時半	03-3957-6876 (灰谷)
34 元気ながさきの会	高齢者	各種活動	活動による	03-3565-5321 (伊藤)
35 茶話会	誰でも	サロン	第4(木) 13時半~14時半	03-6843-2930 (CSW富士見台)
36 いずみサロン	誰でも	認知症 カフェ	第3(日) 14時~16時	03-5917-6217 (佐藤・高木)
37 そよかぜカフェ ひまわり	誰でも	認知症 カフェ	第2・4(月) 12時半~14時半	03-5982-1021 (施設長)
38 とことこカフェ	誰でも	認知症 カフェ	月2回 10時~13時	03-5964-5575 (脇本)
39 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) 10時~11時 ポニーの日 月2回	080-4165-6011 (廣田)
40 ながさきむら 村議会	誰でも	情報交換	月1回 19時半~21時	03-3957-6608 (竹田 やきとりキング内)
41 OKARA	誰でも	コミュニ ティスペース	不定期	okara.tonan@gmail.com 090-2940-4170(木村)
42 子育てサロン びびよ(西池袋)	子ども	子育て サロン	第2(水) 10時~12時	03-3981-1722 (区 民生・児童委員グループ)
43 のびのび日和	子ども	学習会	不定期 12時半~16時20分	080-5141-3953 (幅野)

名称	対象	内容	開催日	連絡先
44 目白聖公会 聖シリアン学習塾	子ども	学習会	毎週(日) 13時半~15時半	schigeo-tanaka@optimum-c.com(田中)
45 ブリッジ食堂	子ども 親子	食事	第2・4(日) 13時~15時	03-6866-2950 (CSW西池袋)
46 Two Fingers こども食堂	乳幼児 ~中学生	食事	毎週(水) 16時~20時半	03-6882-4300 (隅谷)
47 めじろ 日本語サークル	外国人	日本語 学習	毎週(火) 14時~16時	03-3951-2410 (林)
48 日本語サークル コムニチハ!	外国人	日本語 学習	第1・2・3(火) 19時~20時半	03-3986-7186 (荘司)
49 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) 13時~16時	03-5966-2384 (事務局 諸岡)
50 サロン寿	高齢者	サロン	毎月(土) 不定期 10時~12時	03-6866-2950 (CSW西池袋)
51 ふれあい いきいきサロン	高齢者	サロン	隔月1回 10時~11時半	03-6866-2950 (CSW西池袋)
52 気ままにラロゴ	高齢者	サロン	最終(金) 13時半~15時 (8月休、12月変更有)	03-6866-2950 (CSW西池袋)
53 みみずくサロン(さくらんぼ班)	高齢者	サロン	第3(金) 10時半~12時	03-6866-2950 (CSW西池袋)
54 はぎやま友引の会	高齢者	サロン	第2(金) 10時~12時	090-4177-4479(斎藤)
55 としまるクラブ	高齢者	介護予防 サロン	第3(火) 14時~15時半	03-3985-3782 (小野寺)
56 西池サロン	高齢者	介護予防 サロン	第2(火) 14時~15時45分 第4(火) 14時~15時半	03-3986-3993 (豊島区医師会高齢者総合相談センター) ※要事前連絡
57 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 11時半~14時	090-4934-8127 (苗加)
58 サークル友遊	高齢者	運動	第1・3(火) ※変更有 13時半~15時	090-4174-6933 (横尾)
59 としまる体操 ハッピークラブ	高齢者	運動	原則第1・3(火) 19時~20時	080-5008-2328 (萩野)
60 目白MM カフェ	誰でも	認知症 カフェ	第2(土) 14時~16時	03-6915-3250 (目白MMクリニック)
61 オレンジカフェ	誰でも	認知症 カフェ	第1・3(土) 12時~14時半	03-5911-1264 (山里)
62 みんなのえんがわ池袋	誰でも	カフェ	土曜日を除く毎日 11時~17時	03-6328-9668 (みんなのえんがわ池袋)
63 子育てサロン びびよ(池袋本町)	子ども	子育て サロン	第2(金) 10時~12時	03-3981-1722 (区 民生・児童委員グループ)
64 池袋本町 プレーパーク	子ども	遊び	毎日 10時~17時 (荒天時休園)	090-3519-3745 (栗林)
65 池袋 WAKUWAKU 勉強会	子ども	学習会	毎週(月) 15時~20時	090-3519-3745 (栗林)

名称	対象	内容	開催日	連絡先
66 池袋こども食堂	子ども	食事	第1・3(木) 17時半~19時半	090-3519-3745 (栗林)
67 IKEBUKURO TABLE	子ども	食事	第2・4(水) 16時~20時	080-4330-9210 (園井)
68 ほんちよこ食堂	子ども	食事	第2・4(火) 17時半~19時	090-5520-9784 (山本)
69 ふるほす こども食堂	子ども 親子	食事 フリースペース	第3(日)(変更あり) 16時半~19時	03-6914-1149 (ふるほす)
70 こてつ子ども食堂	子ども	食事	第2・4(月) 17時~19時	03-6876-4299 (炭火焼肉 虎徹)
71 きずなサロン	高齢者	サロン	偶数月第3(土) 13時~15時半	090-6027-6691 (野口)
72 しいの樹サロン	高齢者	サロン	第4(火) 12時半~13時15分	03-3982-9658 (区民ひろば池袋)
73 ちゃべる会	高齢者	サロン	原則第4(土) 13時半~15時半	03-3984-8460 (AKO介護支援センター)
74 あかねサロン	高齢者	サロン	第3(金) 14時~16時	090-4177-4479 (斎藤)
75 なかよし班	高齢者	サロン	不定期	090-2309-0639 (佐向)
76 ひまわり班	高齢者	サロン	偶数月第2(土) 14時~16時	090-1543-9404 (奥山)
77 いけよんサロン	高齢者	介護予防 サロン	第2(火) 10時~11時半	03-3986-0917 (いけよんの郷高齢者総合相談センター)
78 みたけクラブ	誰でも	サロン	第2・4(金) 10時~12時	03-3986-6938 (外山)
79 音こサロン結 ~多様性交流 サロン~	誰でも	サロン	第2(日) 13時半~15時	03-5992-3667 (ふくろうデイサービス)
80 オレンジカフェ まんぞく	誰でも	認知症 カフェ	第3(日) 13時~16時	03-5904-8600 (リハビリデイサービス まんぞく)

◇開催日、時間などは変更になることがあります。  
 ◇また、都合により開催が中止になることもあります。  
 ◇対象が「誰でも」となっていますが、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。  
 ◇「CSW」は「コミュニティソーシャルワーカー」の略称です。CSWは地域活動などの相談や支援を行っており、8か所の区民ひろばに配置されています。  
 ◇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』『自分にも何かできることはないか』など、興味をもっていただいた方は、下記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

名称	対象	内容	開催日	連絡先
81 おそとカフェ	誰でも	カフェ	毎週(金) 11時半~13時半 (小学校休日は休み)	090-3519-3745 (栗林)
82 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) 10時半~11時半	03-3981-1722 (区 民生・児童委員グループ)
83 みみずく学習会	子ども	学習会	隔週(金) 14時45分~16時半	03-3987-6278 (南池袋小学校)
84 がんばれ!子供村 こども食堂	子ども	食事	毎週(水) 16時~18時	03-5155-1653 (がんばれ!子供村事務局)
85 ぞうしがや プレーパーク	子ども	遊び	第4(日) 10時半~15時	playpark@zoshigaya.club
86 おとこのサロン	高齢者	介護予防 サロン	第3(木) 10時半~12時	03-5958-1208 (ふくろうの杜高齢者総合相談センター)
87 おとこのサロン in 高田	高齢者	介護予防 サロン	第2(木) 10時半~12時	03-5958-1208 (ふくろうの杜高齢者総合相談センター)
88 ふくろうの杜 サロン	高齢者	介護予防 サロン	第2(土) 10時半~11時半	03-5958-1208 (ふくろうの杜高齢者総合相談センター)
89 O(マル)の会	高齢者	食事	第4(木) 11時~13時	03-6890-2950 (CSW高南)
90 灰尻カAFE(食事)	高齢者	食事作り	第3(木) 10時半~13時	03-3981-5051 (山吹の里)
91 学習院大学 わくわくとしま日本語教室	外国人	日本語 学習	(土) 10時~12時半 (開催期間は要問合せ)	waku2.nihongo@gmail.com (わくわくとしま日本語教室)
92 学習院大学 日本語教室	外国人	日本語 学習	(火) 15時~16時 (開催期間は要問合せ)	nihongo.gakushuin.unl@gmail.com (学習院大学日本語教室)
93 サロンさんぽ道	誰でも	サロン	毎週(金) 10時~15時	03-6890-2950 (CSW高南)
94 高南ふれあい サロン	誰でも	サロン	月1回(土) 13時半~15時	03-6890-2950 (CSW高南)
95 高南ふれあい サロン(体操)	誰でも	体操	第3(水) 13時半~15時	03-6890-2950 (CSW高南)
96 MeMo カフェ	誰でも	認知症 カフェ	月1回(土) 13時半~15時半	03-3982-2511 (日本福祉教育専門学校)
97 灰尻カAFE	誰でも	認知症 カフェ	第3(木) 13時半~15時	03-3981-5051 (山吹の里)
98 ほっこりばらす	誰でも	ワーク ショップ等	毎週(火~土) 10時~15時	03-5904-8831 (ほっこりばらす)
99 こみっとプレイス	誰でも	カフェ	毎週(月~金) 11時~15時	03-6903-1355 (こみっとプレイス)
100 みみずく隊 パトロール	誰でも	登校時・夜 パトロール	登校日・毎週(金) 20時~21時	090-4415-0079 (松浦)
101 キバナの会	誰でも	花壇づくり お花の世話 公園清掃	第2・4(水) 10時~11時	090-2664-2756 (相良)



# としまささえあいMAP



: 区民ひろば  
 : 区民ひろば (CSW 配置)

名称	対象	内容	開催日	連絡先
102 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)
103 クローバー朋有	子ども	学習会	毎週(木) 小学生15時半~17時 中学生17時~19時	080-3170-6436 (新国)
104 クローバー	子ども	学習会	毎週(水) 小学生16時半~18時 中学生16時半~19時	080-3170-6436 (新国)
105 放課後寺子屋	子ども	学習会	毎週(木) 17時~19時	machi5hsk8@gmail.com (細川)
106 ジャンプ学習支援	中高生	学習会	要相談	03-3971-4931 (ジャンプ東池袋)
107 東池袋子ども食堂 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)
108 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)
109 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)
110 池袋日本語サークル	外国人	日本語学習	毎週(木) 19時~21時	03-6844-3643 (CSW朋有)
111 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)
112 豊友会	高齢者	食事	第2・4(土) 11時~15時	03-3916-5577 (野口)
113 おとな食堂	高齢者	食事	毎週(水) 17時~	03-5924-6212(東池袋フレイル対策センターいーとこ 荒井)
114 あじさいサロン	高齢者	サロン	毎週(水) 13時~15時	03-5924-6212(東池袋フレイル対策センターいーとこ 荒井)
115 つながるんるんサロン	高齢者	サロン	毎週(火) 12時~14時	03-6907-8030 (牧野)
116 東池袋サロン	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)
117 豊成サロン	高齢者	サロン	第4(月) 10時半~12時	03-5961-3494 (区民ひろば豊成)
118 サロンほがらか	誰でも	体操・歌 季節の行事	奇数月第1(水) 13時半~15時	03-3987-8091 (小澤)
119 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)
120 きらきらカフェ	誰でも	サロン	偶数月第3(木) 14時~15時	03-6844-3643 (CSW朋有)
121 きんぎょサロン	誰でも	サロン	毎週(水) 14時~16時	03-5376-6916 (区民ひろば上池袋)
122 サロンハナミズキ	誰でも	サロン	不定期	03-3982-6764 (大川)
123 としま宙	誰でも	サロン	第2(月) 10時半~12時	03-5924-6212(東池袋フレイル対策センターいーとこ 荒井)
124 出前カフェ あったか	誰でも	サロン	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)
125 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)
126 かみいけ子ども食堂	誰でも	食事	第2(土) 17時~19時	080-1580-9571 (上野)
127 麦の家やってみる会	誰でも	交流・各種活動	第4(木) 10時~12時(変更有)	03-6844-3643 (CSW朋有)
128 こみっとプレイス	誰でも	カフェ	毎週(金) 12時~15時	03-5937-2632 (川崎)
129 くわのみカフェ	誰でも	認知症カフェ	第3(水) 14時~15時半	03-5928-1360(特別養護老人ホーム 東池袋菜の実園)
130 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)
131 プチさくらんぼ	子ども	子育てサロン	不定期	03-3910-5157 (日野)
132 ちゅうりつぱ学習会	子ども	学習会	不定期	03-6845-0148 (CSW西巣鴨)
133 のびのび日和	子ども	学習会	不定期 12時半~16時20分	080-5141-3953 (稲野)
134 ぶどうの枝	子ども	食事 学習会	月1回 不定期 英会話クラス:17時~18時 食事:18時~19時半	dencrow001@ezweb.ne.jp(ほしの)

名称	対象	内容	開催日	連絡先
135 せいわ自習室	子ども	学習会	第3(日) 14時~16時	03-5974-5464 (NPO法人ひろば清和)
136 土曜日本語サークル	外国人	日本語学習	毎週(土) 14時~16時	080-5429-8130 (伊藤)
137 火曜日本語サークル	外国人	日本語学習	毎週(火) 19時~21時	03-3935-0056 (慶世村)
138 しあわせサロン	高齢者	サロン	第3(月) 10時半~12時半	090-7199-8665 (根本)
139 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) 第3:090-2633-4665(加藤)
140 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)
141 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)
142 脳いきいき教室	高齢者	脳トレ	毎週(金) 9時半~10時 10時~10時半	090-7827-3842 (岸岡)
143 楽楽吹き矢	高齢者	吹き矢 体操	第1(火) 10時~12時 第3(火) 13時~15時	03-3916-2031 (福元)
144 西す体操	高齢者	体操・町清掃	第4(水) 10時~12時	090-6537-8545 (小木曾)
145 介護者カフェ	高齢者	カフェ	第4(火) 14時~15時30分	03-3576-2245 (菊おる園 高齢者総合相談センター)
146 傾聴コーナー ひだまり	高齢者	傾聴コーナー	第1・3(木) 13時30分~15時	03-5980-0294 (豊島区社会福祉事業団傾聴ボランティアステーション)
147 コミュニティーカフェ菜鳥	ひきこもり 当事者など 誰でも	カフェ	毎週(水・金) 13時~17時	03-5944-5730 (NPO法人菜の会リーラ)
148 アゼリア会	誰でも	手芸	第2・4(土) 13時半~15時半	03-6845-0148 (CSW西巣鴨)
149 プチひよこ	誰でも	サロン	不定期	090-2214-6427 (松浦)
150 北大塚1丁目アパート カモメ木サロン	誰でも	サロン	毎週(火・木) 13時~16時	03-3918-8428 (佐々木)
151 北大塚一丁目サロン	誰でも	サロン	不定期	090-5411-3821 (吉田)
152 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おる園)
153 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)
154 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)
155 放課後寺子屋	子ども	学習会	毎週(火) 17時~19時	machi5hsk8@gmail.com (細川)
156 Mirakuru	子ども	学習会	最終(土) 14時~17時	090-8588-7568(原口) 090-2675-0129(阿部)
157 新大塚みんなの広場	子ども	遊び・学習	不定期 (月2回程度)	03-3941-4191 (小川)
158 カフェ hahaco	子育て中のファミリー	カフェ・イベント	9時~17時 (不定休)	03-6902-0664(小島) cafehahaco@yahoo.co.jp(小島)
159 にしかつとしま	最近日本にきた子ども	短期緊急日本語支援	事情に応じて	nisikatutosima@yahoo.co.jp(堀)
160 楽居	誰でも	マージャン・ヨガ	ヨガ 毎週(水) 10時半~12時 マージャン 毎週(木・土) 13時半~17時	03-3941-8971 (大塚)
161 おおつかサロン	高齢者	介護予防サロン	第3(金) 13時10分~15時	03-5319-8703(東部高齢者総合相談センター)
162 スマートエイジング倶楽部	高齢者(男性)	介護予防サロン	第2(土) 10時10分~12時	03-5319-8703(東部高齢者総合相談センター)
163 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)
164 健康サロン ぽぽさくら	誰でも	フレイル予防	毎週(月) 10時半~12時半	03-3915-1612 (矢口)
165 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)
166 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)
167 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)
168 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)
169 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)
170 お庭クラブ	誰でも	農作業	随時 8時~17時	03-3915-0663 (八木)
171 南大塚都電沿線協議会	誰でも	都電沿線のバラの植栽	第3(日) 9時~	03-3982-3500 (小山)