

ふれあい・いきいき サロン活動集



ふれあい・いきいきサロンとは・・・

ふれあい・いきいきサロンは、地域の誰もが気軽に参加できる、身近な居場所です。サロンに参加して交流を深めることで、地域の中に支え合いが生まれています。住民の方同士の情報交換、子育て中の不安解消などを目的に、令和7年9月現在57サロン(サロン冊子掲載希望は52サロン)が運営されています。

新宿区内にはたくさんのサロンがあります。ぜひお気軽にご参加ください！

地域交流の場

サロンは、誰でも気軽に参加できる地域の居場所です。地域の方とのふれあいをおして、生きがいや仲間づくりの輪が広がります。歩いて行ける距離にあるのも特徴です。

住民が主役

サロンは、参加する方みんなが主役です。サロンをつくるのも、楽しむのも自分たちです。できる人ができる時にできる事を行います。

いつでも気軽に

サロンは、自分のペースで自由に参加できる居場所です。いつ来ても、いつ帰っても大丈夫です。「参加しなければならぬ」ものではありません。「気軽さ」はサロンの魅力のひとつです。

仲間づくり

サロンは、ご近所の方と知り合うきっかけとなり、地域の顔なじみが増えます。

普段は知り合う機会が少ない、多世代の方とも交流できます。

自己実現の場

サロンは、参加者がやりたいこと、興味があることを実現する場です。参加者の趣味や特技を生かして、やりたいことを実施してみましよう。自分が必要とされる喜びや生きがいを得られ、社会参加の意欲が高まります。

健康増進や閉じこもり防止

定期的な外出機会は、生活リズムを整えます。たくさんの仲間と知り合うことで、精神的安定や元気な身体づくりにつながります。

サロン開設までの流れ ～ご相談は地区支援担当職員まで～

ふれあい・いきいきサロンは、様々な目的やきっかけから始まっています。
その活動の主役は地域に暮らす皆さんです。

まずは「やってみたい！」という気持ちが大切！…とは言っても、実際、サロンを開いてみたいけど、「何から始めてみたらいいのかしら」「どうやったら開催できるのかな？」と悩んでいる方もいるはず。

そこで、サロン活動を始めするためのポイントをまとめてみました。

※新宿区社会福祉協議会は文中、「新宿社協」と表記します。

きっかけ

「おしゃべりをしたり、人に会う機会が減った…」

「誰でも気軽に集える場所があったら…」

「子育て中のお母さんの手助けをしたい…」

「気の合う仲間と何かを始めたい…」

などなど、サロンを始める動機は様々です。

サロンは、住民が主役となって気軽に参加できる「いこいの場」です。

「みんなで集まって楽しもう！」という思いが一番大事な要素です。

情報収集

「サロンを開こう！」という思いを実現するためには、まずは地域の情報収集から始めてみましょう。見えてきた地域の状況から、求められている、あるいは自分が取り組んでみたいサロンの姿が見えてくるでしょう。

●地域の情報を知ろう

公共施設に足を運んでみましょう。

例)区役所、保健センター、地域センター、児童館、シニア活動館 など。

職員さん、利用者さんとのお話や配架のパンフレットから、その地域を知ることができます。また、民生委員・児童委員さん、町会・自治会の方々など、もともと地域で活動している方からお話を聞いてみるのもいいでしょう。

●新宿社協に出かけてみよう

新宿社協では、サロンの立ち上げや、運営に関する相談など、サロン活動の運営支援を行っています。

「サロンって何？」「まずは何をすればいい？」「先立つものもいるのでは？」

新宿社協への相談で、サロンに関する様々な情報をキャッチして、活動前の不安解消を図りましょう。その他、講座やイベントに参加する、既存のサロンの見学なども、有効な情報収集の手段です。

仲間づくり

●仲間を集めよう

どんなに意欲があってもサロンを立ち上げようと思っても、一人ではなかなか難しいもの。思いを共有して一緒にサロン実現に向けて歩んでくれる仲間を見つけるのはとても大切なことです。

サロンは、中心になる人たちがいて、その思いに共感する人たちが自然と集まってきてつくられます。友人や近所のお知りあいて、サロンについて話してみてください。同じ思いを持つ人や関心のある人は、意外と身近にもいるものです。

●声かけしてみよう

サロン活動は、基本的には、お世話をする(実施する)・される(参加する)という垣根を取り払って、みんなができることを担って、支えあっていくスタイルが理想です。「参加はしたいのだけど…」という人もどんどん仲間に巻き込んでいきましょう。小さな力が集まれば、大きな力になります。

活動の基本的な考え

●仲間と話し合おう

仲間が集まったら、話し合いの場をつくりましょう！これからつくっていくサロンのイメージを一緒に考えます。

「こんなサロンにしてみたい」という思いを話し合い、基本的な活動イメージを共有していきましょう。話し合うことで結束力も生まれます。

なお、この時点で決めたことは大まかな方向性程度で十分です。活動をすすめながら見えてくることもあります。

●思いをひとつに…

話し合いでは、自由な発想を大切に。お互いを否定せず、たくさんの意見を出し合える雰囲気づくりがよりよいサロンをつくれます。

ただし、活動に無理がないのが一番。最初から頑張りすぎず、みんなが楽しみながら活動が続けられる内容とスケジュールで進めましょう。



決めること

以下の項目を参考に、みんなで話し合い、具体的に決めましょう。

●名称	呼びやすい、サロンの様子を表す名称にしましょう。
●開催場所	参加者が無理なく歩いて来られる場所が理想です。活動内容によっては会場の変更や、外出するという方法もあります。 例)地域センター・集会室・公共施設・個人宅
●役割分担	代表者・連絡係・会計係など。特定の方に負担を集中させず、できる人ができることを担っていくという姿勢で、多くの方が運営に関わるようにしましょう。 サロン活動は、参加者全員がサロン運営者でもあります。
●時間・活動頻度	活動内容にもよりますが、参加者のみんなが参加しやすい時間帯がおすすめです。また、活動者にも負担がかからないような回数が理想です。最初は月に一回くらいでも十分。少しずつ様子を見て増やしていくといいでしょう。
●活動内容	「こうしなければいけない」という決まりに縛られず、参加する方たちの興味や関心があることをするなど、状況に応じて柔軟に企画しましょう。プログラムを決めない茶話会だけでもOKです。
●運営資金	サロンは少ない経費や、費用をかけずに楽しめるところが良い点ですが、内容によっては、会場使用料や消耗品、茶菓代など必要経費もかかります。金銭負担のあり方を考えた上で運営を考えましょう。長く活動を続けるためにも、参加するみんなで少しずつ負担し合えると良いでしょう。 *社協助成金制度の利用も手段のひとつです。(P.6参照)
●PR・周知 ／理解・呼び掛け	参加者全員へサロン開催日時や場所を伝える方法を考えておきましょう。チラシやポスターを作成するなども一つの方法です。社協のホームページへ掲載し、参加を促すことも可能です。 何を目的とした、どんな活動なのか、どのような人たちが集っているのか、知っていただくことは大切です。こうした場や活動への理解者が増えることにもつながり、さらなる支援者になっていただくこともできます。周辺地域や既存団体にも積極的に周知してみましょう。
●ルール・注意事項	活動のルールづくりは必ずしも必要ではありませんが、ある方が円滑に活動を進められる場合もあります。長く活動を続けていく為にも、状況に応じて、無理なく柔軟性のある決まりごとをつくっていきましょう。(助成金申請の際には、会則のようなものの提出が求められます。) サロン内での政治・宗教・販売活動や金銭貸し借りは控えましょう。また、万が一の活動中の事故に備える保険について考えておきましょう。 *社協負担で「ふれあいサロン傷害保険」に加入しています。 (P.8 参照)

振り返り

みんなで話し合いながら、楽しいサロンをつくりましょう！
また、サロンを開設してから年に1回程度は「サロンが今まで果たしてきたことは何か」「これからは何をしたらよいか」「何をしていきたいか」などについて、振り返ってみましょう。

運営面で資金や協力者、場所の問題などについても再点検を。課題認識や今後の活動展開に向けて自信につながります。

●意見を聞こう

参加者や地域の人などの意見を集約して、今後のサロン活動に反映させていきましょう。振り返りの方法については、以下の項目をご参考に。

【振り返り項目例】

●活動時間・頻度について	変更の希望や変化はありましたか？
●活動場所について	参加にあたって便利だった点、不便だった点は？
●活動内容について	どのようなことをやりましたか？ 参加者からやってみたいことの希望はありましたか？
●活動経費について	無理はありませんか？
●役割について	分担は上手くできたでしょうか？
●参加者について	日時や場所について行き違いはありませんでしたか？
●活動の成果	印象に残ったこと、サロンをやって良かったなと思った出来事がありますか？ 活動を通して新たな出会いはありましたか？
●活動の課題	困ったこと、行き詰っていることは？ 課題解決に向けてのアイデアは？ 新たに見えてきた課題などはありますか？
●今後の活動に向けて	サロンをはじめたきっかけを思い出してみましょう。見直しが必要な点、チャレンジしてみたいことは？ 例)役割分担の見直し、活動内容の変更、運営メンバーの募集、PRの拡大 など



「地域ささえあい活動助成金」のご案内



1 助成金事業の目的

地域の活動団体による支えあい・助けあい活動及び高齢者、障害者等の当事者団体による福祉活動等、地域のニーズに基づいた取り組みに対し、経費の一部を助成することで、新宿区の地域福祉の向上を図っていくことを目的としています。

このような主旨から、助成金の財源には毎年区民等からお寄せいただく赤い羽根共同募金及び歳末・地域たすけあい運動募金を活用させていただいています。

2 対象団体

新宿社協の会費会員（団体会員）であり、主に区内で活動し、区民を対象とした取り組みを行う団体で、申請した事業計画に従って事業を遂行できること。

※ 営利、政治、思想及び宗教活動を目的とする団体及び反社会的勢力と関係のある団体は、いかなる場合も対象となりません。

3 対象となる事業

種別番号	助成種別	具体的な事業例	事業の受益者	助成割合・助成限度額		
1	団体による当事者活動を支援する事業 ※1	研修合宿、体験学習、普及啓発活動、地域交流活動など	各団体の当事者及び家族、当事者を支援する地域住民等	助成対象経費の2/3 200,000		
2	団体による地域福祉の視点が盛り込まれた事業（町会を除く）	団体の学習、研修、啓発活動、交流活動など	不特定の地域住民※2等	助成対象経費の2/3 200,000		
3	食支援を通じた子どもから高齢者を対象とした交流事業	(a)会場使用料 (b)印刷・消耗品・食材費等（事業立ち上げ時のみ）	当事者と不特定の地域住民※2等	(a)会場使用料1回あたり4,000円上限 (b)事業立ち上げ時とは1年目のみを指し、1年目のみ助成対象経費の3/4 (a)と(b)合わせて200,000		
4	団体の周年行事等経常経費では対応できない活動（地域福祉につながるもの）（町会を除く）	5年単位で団体が実施する周年行事など	当事者と不特定の地域住民※2等	助成対象経費の2/3 300,000		
5	地域福祉活動団体の立ち上げ	印刷・消耗品・会場使用料など（1年目のみ）	立ち上げ予定の団体・グループ	助成対象経費の3/4 200,000		
6	ふれあい・いきいきサロン等の継続活動支援	サロンやコミュニティカフェなどの定例活動 4年目以降は町会・自治会におけるサロン活動を含む※3	サロン活動参加者及び協力者	1年目	月2回以内	40,000
					月3回以上	60,000
				2年目	月2回以内	30,000
					月3回以上	45,000
	3年目	月2回以内	20,000			
		月3回以上	30,000			
	4年目以降	月2回以内	10,000			
		月3回以上	15,000			
7	町会・自治会による支えあい・助けあい活性化の視点が盛り込まれた事業	見守り、サロン活動、地域まつりなどの福祉活動（祭礼を除く）	町会員または町会員と不特定の地域住民※2等	助成対象経費の2/3（同一事業に対しては3年を上限）	単独町会 100,000 複数町会 200,000	

※1 種別番号1は、当事者団体等が申請する場合は助成限度額の範囲内で複数申請が可。

※2 不特定の地域住民…主に新宿区内の地域住民、誰でも参加可能であること。特定されていない潜在的なニーズへの活動。特定の組織会員、構成員等のみを対象としないことや、高額な参加費により参加者が限定されていないこと。

※3 4年目以降の申請は、事前に地区の担当職員との面談が必要。

4 注意事項

- 申請受付期間の締切まで余裕を持ち、事前に担当までご相談ください。
- 事前連絡の上、申請書を新宿社協高田馬場窓口までご持参ください。

要綱やガイドライン
などはこちらから↓



より詳細な情報は助成金の要綱、ご案内及びガイドラインをご覧ください。
申込み Q&A や交付申請書 記入の手引きなど申請時に役立つ書類もあります。
申請受付期間外でもお気軽にご相談ください。

問合せ：法人経営課 助成金担当 電話：5273-2941 FAX：5273-3082

「ふれあいサロン傷害保険」のご案内

1 保険の内容

ふれあい・いきいきサロン活動中、その参加者が急激・偶然・外来の事故によりケガを被った場合に補償します。また、活動のため自宅から活動場所までの往復途上のケガも対象となります。

- 例)・サロン活動中、参加者が階段から落ちて骨折した。
・サロンへ行く途中、転んでケガをした。

2 保険料

新宿区社会福祉協議会がサロン参加者・活動者の保険料を負担します。

3 対象となる活動

新宿区内で実施するふれあい・いきいきサロン活動

4 補償の対象者

ふれあい・いきいきサロンの参加者および活動者(ボランティアを含む)

5 補償内容と保険料

【令和7年4月現在】

補償の種類	支払い金額
死亡・後遺障害	250万円
入院保険金日額	2,000円
通院保険金日額	1,000円
保険料(1名あたり)※社協負担	15円

6 保険料が支払われない主な例

- ① 保険の目的となる行事以外で発生した事故
- ② 加入者本人の故意による事故
- ③ 地震・噴火・津波などの天災による事故
- ④ 戦争・暴動・労働闘争による事故
- ⑤ 加入者本人の自殺行為・犯罪行為によるケガ
- ⑥ 加入者本人の無免許運転、酒酔い運転によるケガ
- ⑦ 加入者本人の脳疾患、疾病、心神喪失によるケガ
- ⑧ 急激・偶然・外来性のないケガ



7 報告事項

- ・ 活動実績は毎月所定の様式で新宿区社会福祉協議会へご報告ください。(ご報告は、毎月翌月5日までをお願いします)
- ・ サロン参加者名簿は必ず備え付けて下さい。加入申込時点での提出は不要ですが、保険金請求時に必要となります。

8 注意事項

- ・ 保険金は、直接補償対象者(サロン参加者・活動者)へ、死亡保険金は、対象者の法定相続人へのお支払いとなります。
- ・ サロン保険の対象は、サロン参加者・活動者のみです。賠償事故は対象となりません。

四谷地区

箆笥町地区

榎町地区



【四谷地区】高齢者 大人のサロン

開催日時	■通常のサロン：月・火・水・金曜日 13時半～15時（祝日、休館日を除く） ■各種プログラム
開催場所	四谷ひろば（新宿区四谷4丁目20）
参加費	会員登録費：500円 参加費：100円～



★活動内容紹介

《定期開催》

- シニア健康体操 毎週火曜日 10時～11時
- サロンの談話室 毎月第2・4水曜日 10時半～
- フラダンス 毎月第1・3月曜日 11時～
- 女声コーラス 第1・3金曜日 13時半～
※女性コーラスの参加費：300円
- 手芸教室（月1回 第3水曜日）
- 七宝焼き（不定期 年6回程）

★活動者からのメッセージ

地域の方々が、気楽に交流できるサロンです。趣味や経験を生かして、コーラス、フラダンス、七宝焼き、手芸など、健康で、楽しく過ごすことができるサロンです。
どなたでも、気楽に、ご参加できます。
《大人のサロンのモットー》
「私達と楽しい時間を過ごしませんか？」
スタッフ一同お待ちしております。

【四谷地区】子育て 四谷ツインズ



開催日時	毎月第1金曜日（8月・1月は休み） 10時～11時半
開催場所	四谷保健センター 5階集会室 （四谷三栄町10-16）
参加費	無料
参加要件	・多胎児、双子乳幼児の親子 ・多胎児、双子を妊娠中の母親（と父親） ※先輩ママさんも歓迎です



（2025年のファミリーデーの様子）

★活動内容紹介

「双子（多胎児）のママパパのための交流会」です。多胎児育児ならではの日常の喜び・悩みなどが気軽に話し合えます。子どもたちはボランティアが見守りますので、ママパパたちは育児の情報交換など自由に過ごしていただけます。

是非、お気軽にご参加ください。インスタグラムで活動の様子をご覧いただけます。

（yotsuya_twins）

★活動者からのメッセージ

大変な双子育児、頑張っているママパパを応援しています!! ママたちが少しでもストレスを発散して、育児のヒントが見つければいいな～とスタッフ一同でサポートしています。
10年以上の活動で先輩ママもたくさんいますので、双子ママパパのつながりを大切にしていまいます。

【四谷地区】子育て
多世代交流ラボ「にこりハハ」



開催日時	火曜：「ぼかぼか・フラダンス」 10時～11時 金曜：「ゆる・ヨガ」 10時～11時半
開催場所	四谷保健センター 5階集会室 (四谷三栄町10-16)
参加費	800円～
参加要件	女性（乳幼児は性別不問）



★活動内容紹介

※「最新日程&参加申込みページ」
読み込みバーコード（上記）をご確認ください。

★活動内容紹介

素敵なフラ講師と優しいヨガ講師をお招きして、幅広い年代の女性が、カラダをじっくり動かして、ココロもすっきりリフレッシュ。赤ちゃんがいる空間を受け入れながら、自分をいたわるひととき。地域の情報や子育て情報も共有できます。

★活動者からのメッセージ

20～80代の「ハハハと笑顔でいたい女性」・「ニコリとしたい母」が、自分のペースでくつろげる場です。おひとりでも・子連れでも・安定期の妊婦さんも、どうぞ。女性特有のからだの不調を一緒に整えましょう。託児はありませんが、みなさん「赤ちゃんに会えるのも楽しみ」に参加してくれています。

【四谷地区】誰でも
四谷のelle

開催日時	毎月第4金曜日 14時～15時
開催場所	四谷ひろば (新宿区四谷4丁目20)
参加費	無料



★活動内容紹介

毎月のサロンでは、参加者が興味関心のある話題（私の趣味、最近興味深かったこと等）を、月ごとに話す人を決めて、和気あいあいとお話しを楽しんでいます。また、外出が好きなメンバーが多いので、時々、お散歩を企画したりしています！

★活動者からのメッセージ

サロン名である「elle」はフランス語で彼女という意味です。サロン参加者の思い出のあるお店の名前をいただきました！

「elle」への参加はどなたでも大歓迎です！みなさんで他愛もないお話しをしながら、ゆったりとしたお時間を過ごしませんか？

みなさんで一緒に素敵なサロンをつくっていきましょう！

【四谷地区】誰でも 談話サロン～遊庵～

開催日時	毎月第1水曜日 9時半～11時半
開催場所	四谷保健センター 5階集会室 (四谷三栄町10-16)
参加費	200円



★活動内容紹介

名称どおり、談話（おしゃべりの場）が主となっているサロンです。
各回、手品披露、保健師からの講話、絵手紙、音楽会など様々なプログラムが組まれています。
仲間とゆったりとした楽しい時間を過ごすことができます。

★活動者からのメッセージ

参加者は子育て中のママや男性など、年齢・性別関係なく幅広い方が参加しています。
どなたでも大歓迎です！他愛もない話で楽しい時間を過ごしませんか？
地域のつながりを、一緒につくっていきましょう！

【笹筥町地区】高齢者 スイトピー

開催日時	第1～4火曜日 13時半～15時 (第5週目は休み)
開催場所	東五軒町地域交流館
参加費	2か月 1,000円
参加要件	60歳以上の方ならどなたでも

★活動内容紹介

平成20年に立ち上がった高齢者向け体操サロンです。新宿区の介護予防体操・新宿いきいき体操を中心に、新しい健康体操も取り入れています。区の出前講座を利用し、口腔ケアや健康づくりなども行っています。また、第3火曜日はヨガを実施しています。

身体を動かすことのほかにもお手玉遊びや歌を歌い、声を出すことなど、工夫して行っています。年に1～2回はメンバーで食事会をしています。代表・会計・当番は交代制にしており、メンバーみんなで協力しています。



★活動者からのメッセージ

自分の体調に合わせて、無理のない体操ができるため、長く続けている方も多いです。座ってもできる体操を行っているので、足腰に不安のある方も参加できます。

女性が多いサロンですが、男性も募集しています。年1回(10月)、地域交流館の演芸大会発表があります。資料作りなどもあるので、パソコンが使える方も大歓迎です!

【笹筥町地区】高齢者 神楽坂サロン

開催日時	ウクレレ：月曜、火曜、金曜、土曜 健康麻雀：水曜、木曜 ※月2回、時間・内容はお問い合わせください。
開催場所	神楽坂 コモンズ1st (神楽坂3-2)
参加費	イベント参加費 5,000円/月
参加要件	どなたでも参加可能 ※イベント参加には予約が必要です。
連絡先	新宿NPOネットワーク協議会 03-5206-6527

★活動内容紹介

令和5年度に、新たに神楽坂に拠点を設け、活動を始めた「神楽坂サロン」では「ウクレレ練習会」を始めてます。以前にちょっとウクレレを手にした方も、まったく初めての方も今ならまだ大丈夫是非ご参加ください!!

令和7年5月より「健康麻雀教室」も始めました。初めての方でも丁寧に指導します。



★活動者からのメッセージ

神楽坂サロンは、以前の坂上サロンから「高齢者の方々がイベントに参加することによって地域とのかかわりを持ち、会話や交流を楽しんでいただく場」を引き続き場所を変えて提供しています。

【筆筥町地区】子育て

0歳子育て応援隊 神楽坂ちびっこひろば（旧0(ゼロ)っこひろば）



開催日時	月2回 第2・第4金曜日(祝日は休み) 12時～15時
開催場所	高齢者施設神楽坂1階 (新宿区矢来町104) http://0kko.blog.fc2.com/ https://www.instagram.com/0kkohiroba/



★活動内容紹介

◎毎回同じ助産師さんとスタッフが常駐しています
 対象：プレママパパ、0歳～よちよちあんの親子
 参加費：1家族300円 予約不要、出入り自由
 個人相談：+200円 助産師さんに個人的なことを個別に相談できます

★活動者からのメッセージ

「神楽坂ちびっこひろば」は、プレママさんから入園前の親子まで、みんなが居心地よく過ごせる場所です。「大人としゃべりたい」「これでいいのかな?」「みんなどうしてるの?」育児のモヤモヤを話してスッキリしたり、おしゃべりしながらご飯を食べたり、体重測定したり、助産師さんや支援専門スタッフと気軽に相談、お話したり、自由な広場です。

〈タイムスケジュール〉

12:00～ ランチ&フリータイム
 電子レンジ有。離乳食・ランチ持込み可
 離乳食開始前の見学歓迎
 13:40～ 情報交換交流タイム※個人相談は随時
 15:00 みんなで後片付け

神楽坂でワイワイ子育てしませんか?
 ご参加、お待ちしております!

【筆筥町地区】誰でも

筆筥未来倶楽部



開催日時	開催するイベントの内容に応じて、「開催日時」「開催場所」「参加費」を決めてご案内していきます。
開催場所	概ね筆筥町地区が主な開催場所になります。
参加費	
参加要件	どなたでも参加可能です。



★活動内容紹介

私たちは、とかく疎遠になりがちな都会の中にも交流の場を広げたいと思って集まりました。現在は毎月第1～第4水曜日にやさしい音楽、癒し、体操などの定期的な活動を楽しんでいます。一緒に活動することを希望される方は、新宿社協筆筥町ボランティアコーナーまでお問い合わせください。

★活動者からのメッセージ

「参加してよかった」と思ったり、「楽しかった」と感じられる地域の交流の場をつくることを目指し、皆さまのお力によってさらに大きく育てたいと願っています。いつでもお気軽に参加されることをお待ちしております。

【榎町地区】誰でも 笑のサロン

開催日時	毎月第1土曜日 10時～12時
開催場所	早稲田鶴巻町308ラパン平倉101
参加費	100円
参加要件	サロンに興味がある方でしたら、 どなたでもご参加いただけます



★活動内容紹介

介護をしている方や介護に興味のある方が集まり、お茶をいただきながら、おしゃべりを楽しむサロンです。

介護の話題だけにとどまらず、様々な話題で情報交換を行っています。



★活動者からのメッセージ

令和4年7月に立ち上がったサロンです。認知症のある方などを介護している方々の息抜きの場所になればと思っています。介護をしていない方でも、憩いの場になればと思っていますので、お気軽にお立ち寄りください。今後、イベントなども開催したいと考えています。

【榎町地区】子育て ももちゃんとあそぼうの会

開催日時	①月1回 ②③随時 ※お問い合わせください
開催場所	① 早稲田幼稚園 ② 榎町子ども家庭支援センター ③ 西新宿子ども園
参加費	無料
参加要件	0歳～3歳までのお子さんがある親子



★活動内容紹介

早稲田幼稚園の元保護者が集まって始まったサロンです。未就園児の親子を対象に、皆で楽しく遊びます。活動メニューは読み聞かせや身体遊び、歌、時には工作など。小さいお子さんには初めての塗り絵や工作も、お母さんと一緒にチャレンジすればとても上手な作品のできあがりです。

たくさんのお友達とお母さんたちとみんなと一緒に遊べ、明るくにぎやかで楽しいサロンです。

★活動者からのメッセージ

ももんがのももちゃんと一緒に遊びましょう！どなたでも大丈夫です。

「読み聞かせや身体あそびや工作もしてるよ！早稲田幼稚園の時は広い土の園庭で遊べるよ！」(ももちゃんより)



【榎町地区】子育て
ミママcafe



開催日時	月1回程度 木曜日10時～12時 (開催日程はInstagramにて告知)
開催場所	新宿和光園 (市谷薬王寺19-38)
参加費	1回1世帯 300円
参加要件	0歳～3歳位までの乳幼児とその保護者、妊婦



★活動内容紹介

「み(ミ)んなで見守(ミママ)る子育てひろば」をキャッチフレーズに、利用者がお互いに子どもを見守りあいコーヒーなどを飲みながらホッと一息つくことができるひろばです。ママたちが企画し、子どもが安心して遊べる場を提供したり、子育てや生活に関する座談会や不定期にママたちによる講座(スクラップブック・ハンドマッサージ・リズム遊びなど)を開催。子育ての楽しさを共有し、同じ子育て仲間との出会いの場や地域に住む多世代との交流の場となることを目指して運営しています。

★活動者からのメッセージ

子育て中のママ達で運営しています。利用者のママ自身が得意分野を生かして、講座やワークショップを企画・開催しているのが魅力のひとつです！
ママ達だけでなく地域のシニアボランティア、夏休みや冬休みには小学生連れの親子、地域活動に関心のある学生などとの関わりあいがあり、地域とのつながりや多世代交流ができる居場所です。ぜひお気軽に遊びに来て下さいね。

【榎町地区】誰でも
風まちサロン

開催日時	水曜日以外となります。 相談に応じます。 *気軽にお問い合わせ下さい。
開催場所	早稲田鶴巻町 民家
参加費	無料



★活動内容紹介

お一人暮らしの高齢者の方や、病気や障がいをお持ちでも、子どもから大人まで誰でも気軽集えるサロンです。地域情報の掲示板もあり、ゆったりとくつろげます♪
ちょっと珍しいお料理会や、少人数だけど「身近な地域でこんなことやってみたい」という「まちの活動者」がプログラム提供者となり、活動日時も希望に合わせて調整しています。

★活動者からのメッセージ

高齢者の方や、病気や障がいをお持ちでも、子どもから大人まで誰でも「まち・地域」を「つくっていく」担い手になれます。
そんな隠れた「まちづくり・地域づくり」の担い手が、一市民・住民として自然に出会い、繋がっていくことを大切にしたいと願っています。気軽に遊びに来て下さい♪

【榎町地区】誰でも

気まぐれカフェ「フラット」

開催日時	①ストレッチ講座 第2・4水曜日 ②歌講座 第1火曜日 ③英会話 第3火曜日 ・全講座 10時～12時
開催場所	①、②榎町地域センター、 ③早稲田鶴巻町308
参加費	1回 500円



★活動内容紹介

ストレッチ講座を月2回、歌講座と英会話講座を月1回開催しています。各講座10人ほどの参加者が、毎回楽しく学んでいます（英会話は現在定員に達していますので、参加者の募集はしていません）。

ストレッチ講座は、日常生活での体の使い方を教えてくださり、「最近腰が痛い」「肩が凝っている」などの悩みにも答えてくれます。

歌講座は、呼吸の仕方、声の出し方などを教えてくださり、歌う楽しさを実感できます。

★活動者からのメッセージ

気まぐれカフェ「フラット」は、楽しくてためになる講座です。参加するだけで、体の不調が改善され、歌がうまくなり、巷にあふれる外国人に気軽に声掛けができるようになってきます。「一度来たらまた来たくなる」そんな講座です。楽しく動いて、話して、歌って、アンチエイジング！お気軽にお問合せください！

【榎町地区】誰でも

サロン・ド・カフェこもれび



開催日時	第1、第2、第3土曜日12時～16時
開催場所	山吹町362番地 みどりビル2階
参加費	無料
参加要件	ランチ（ドリンク付）350円 おやつ（ドリンク付）200円



★活動内容紹介

NPO法人自立生活サポートセンター・もやいの交流事業のひとつとして、平成16年から月3回土曜日に開設しているサロンです。

ボランティアスタッフが中心になって、週替わりランチ・おやつ、飲み物を提供しています。さまざまな境遇にある人たちがゆるやかに交流できる居場所となっています。

おすすめのコーヒーは、毎週水曜日に自家焙煎しているフェアトレードコーヒーを提供しています。

★活動者からのメッセージ

話をしてもいいし、話さなくてもいいし、本を読んでもいい。それぞれが過ごしたいように過ごすことを大切にしています。

サロンに行けば、誰かに会える、笑いあえる、話ができる、ほっとできると思える場所であるように。初めましての方も大歓迎です！

中央圏域

若松町 地区

大久保 地区

戸 塚 地区



【若松町地区】高齢者

高齢者の暮らしを考える会 あなたの手「おしゃべり会」

開催日時	月に1回土曜日 または 日曜日
開催場所	活動場所によって異なる
参加費	年会費3,000円
参加要件	特になし



★活動内容紹介

桜や紅葉、秋桜等の花やほおずき市等のお祭り、神社や歴史ある場所、四季の風物詩をのんびり無理なく探訪して歩く会です。

新宿駅を基点に都内及びその近郊まで無理のない範囲でゆっくりおしゃべりしながら出かけられています。

★活動者からのメッセージ

のんびりとおしゃべりしながら歩く会です。“無理をしない・きれいなものを見る・四季を感じる”をテーマに色々な所を歩いています。杖をつきながらご参加の方もいらっしゃいますが、こじんまりした少人数の会ですので、その時々で状況で負担の少ない活動をしております。お気軽にご参加くださいませ。ご連絡をお待ちしております。

【若松町地区】高齢者

いきいきサロン さんぽみち

開催日時	毎月第1・第3金曜日 13時半～15時半
開催場所	区営戸山1丁目アパート集会所
参加費	無料



★活動内容紹介

人と人とのつながりを育み、高齢者が楽しくいきいきと過ごせるような工夫をちりばめて活動しています。楽しみながら出来る運動や絵本の読み聞かせ、歌の会、七夕等の季節行事、時には健康に役立つ講座を開いたり、多彩な催しがあります。出入り自由、車いすでも入室可能で毎回大勢の方でにぎわっています。

戸山1丁目町会の協力のもと、ご近所の顔見知りのボランティアの方々によって運営されています。いつも笑顔で迎えてくれる温かい雰囲気のカフェサロンです。

★活動者からのメッセージ

開設は平成25年です。お訪ねした高齢者から「3日ぶりに会話した」「久しぶりに人に会った」等の話を聞き、近くで集える場所をつくりたいとの思いから開設しました。サロンに行けば誰かに会える、気軽におしゃべりができる、そんな気兼ねのない楽しいサロンづくりを心掛けています。地域の若いボランティアの参加もお待ちしています。

【若松町地区】誰でも 多世代交流サロンびすけっと

開催日時	毎月土曜日1回程度 14時～16時
開催場所	若松町地区周辺 ※詳細は社会福祉協議会まで お問い合わせください
参加費	250円 ※イベント内容により実費負担有



★活動内容紹介

多世代交流につながるサロン活動をしています。それぞれに自由なおしゃべりを楽しむ「びすけっとーく」や、ハンドクラフト、お料理教室（お惣菜やお菓子）、脳トレ学習会などの催しを実施しています。

町内のお祭りの飾り付けを作ったり、防災知識の学習会をやって防災訓練に役立てたりと、地域との関わりを大切にしています。

年に2回程度、「街ゼミ」と称して、地域の方を講師に迎え、講座を行っています。

写真は、町内で採れた柚子を使用した柚子胡椒づくりをしている様子。サロン名「びすけっと」のように、「Be助っ人＝助っ人になろう」の心で運営しています。

★活動者からのメッセージ

活動を通じ、ご近所の方と顔見知りになって、いざという時には助け合えるような思いやりのネットワークを広げていくことを目指して活動しています。シルバー世代から子育て世代まで、どなたでもご参加できます。

【若松町地区】高齢者 ポコ・ア・ポコ

開催日時	毎月第2火曜日 10時～11時
開催場所	戸山生涯学習館 会議室
参加費	1回100円（会場使用料他）
参加要件	65歳以上の高齢者（参加登録制）



★活動内容紹介

平成30年2月より、フレイル予防を目的として通いの場を開催しています。

ストレッチ、健康講話、脳トレゲーム等、毎回様々なプログラムを通していつまでも今の元気を保てるようお手伝いしたいと考えています。

★活動者からのメッセージ

「ポコ・ア・ポコ」とは、「少しずつ」という音楽用語です。「年齢を重ねると筋力は弱くなっていくのも仕方ない」とあきらめていませんか？

ちょっとした努力で、いつまでも今の筋力を保つことができます。そんなちょっとした工夫を楽しみながら重ねていきませんか？

【若松町地区】高齢者 富久さくらサロン

開催日時	毎月水曜日 1回程度 14時～16時
開催場所	富久クロス集会室 ※町会事務所での開催あり
参加費	1回100円程度

★活動内容紹介

地域住民たちとの交流の場として、月に1回程度開催しています。

参加者同士でおしゃべりを楽しむだけでなく、介護予防に関するミニ講座や太極拳、歌の会など様々な企画を実施しています。写真は近隣の大学生による津軽三味線の演奏会です。

フレイル予防の3つの柱となる「社会参加」「運動」「栄養」に楽しく取り組んでいます。



★活動者からのメッセージ

「第二の青春」を掲げて、平成30年度からスタートしたサロンです。

人との交流は、介護予防、認知機能低下の予防に効果的と、医学的にも実証されています。

是非、お誘い合わせの上、お立ち寄りください！

【大久保地区】高齢者 にこにこサロン

開催日時	毎月第2・第4月曜日 10時半～11時45分 ※祝日にあたる場合は変更あり
開催場所	西光庵（新宿6-15-2） 新宿文化センター（2025年10月より）
参加費	200円

★活動内容紹介

「にこにこサロン」は、地域の皆さんが楽しく過ごせる居場所です。近くに高齢者が集える場所が少ないことから、地域の皆さんが「気軽に立ち寄れる居場所を作りたい!」という思いで、平成29年7月に立ち上げました。

活動内容は、楽しみながらできる健康維持体操、セラバンド体操、フラダンス、懐かしい歌の合唱、脳トレゲームなどです。心ばかりのお茶とお菓子を用意しています。活動後には、高齢者総合相談センター職員の方より、時季に合わせたお役立ち情報をお話いただいています。



★活動者からのメッセージ

「にこにこサロン」は、どなたでも、お一人でも、参加していただけます。事前の予約も必要ありません。皆様のご都合に合わせてお気軽にご参加ください。

一緒に楽しいひとときを過ごしましょう!

【大久保地区】誰でも

よもぎ 蓬ランチの会

開催日時	毎月第1月曜日 12時～13時半 ※祝日にあたる場合は変更あり
開催場所	ハラッパ蓬(よもぎ)
参加費	300円
参加要件	おかずやお米の持ち寄り大歓迎!

★活動内容紹介

ひとり暮らしの高齢者の方の「孤食」を無くし、食事を大勢でワイワイ言いながら楽しく食べる活動です。春は界隈で取れる野草（タンポポ、ユキノシタ、ハルジオン等）、夏はそうめんやカレーを味わう等、季節や旬をめぐることも大切にしています。料理のヒント、旬の料理やおかずの作り方等、情報交換の場でもあります。



★活動者からのメッセージ

戸山団地に住む方の「1人きりで食事をしているのはさみしい」という言葉がきっかけで、「皆で集まって食事をしよう」と、平成22年9月にこのサロンが発足しました。

健康の源は「食事」です。毎月開催していますので、まずはお越しください。お待ちしております。

【大久保地区】高齢者
「私の思い出ノート」づくりの会



開催日時	不定期（月2回程度・水曜日 10時～12時を予定）
開催場所	高齢者地域交流スペース 一福 （新宿区大久保1-10-19 あんじゅうむ大久保内）
参加費	無料（会員 年額1,000円）
参加要件	60歳以上で話したい方・聴きたい方、自分史づくりに関心のある方



★活動内容紹介

2021年5月から活動しています。お手元にある写真を整理して、思い出ノートをつくり、ご自身の自分史・家族史づくりを考えてみませんか。

「これまで歩んだ思い出」「今を生きる楽しみ」「これから行く道・夢」をメモして、話して、聴いて、楽しい時間をすごしましょう。パソコン等を使いながら思い出・未来ノートを手作りするお手伝いをします。



★活動者からのメッセージ

60代～90代の皆さんが参加しています。それぞれ趣味の話や最近楽しんでいること、スマホやパソコンでもっと知りたいこと、新しくやってみたいことなどを話しています。

人生100年時代の将来をより楽しく描いてこれから備えておきたいことなども取り上げ、知恵を出しあっています。

これから創る 健やかな未来 を思い描いていきましょう。

皆様のご参加をお待ちしています。

【大久保地区】高齢者
いきいきサロン・こぶし

開催日時	毎月1日・6日・15日・20日 14時～15時
開催場所	都営住宅三丁目アパート4号棟 集会室
参加費	月額500円



★活動内容紹介

平成12年6月に発足したサロンです。

「しんじゅく100トレ」体操で健康維持に励んでいます。時々カードゲームやしりとりをしながら、談話や情報交換をしています。

季節に応じて花見の食事会を開催する時もあります。年数回行う保健センターの出張講座では、健康に関する話や相談にのってもらえることもできます。

★活動者からのメッセージ

かしこまらず、来たい人が来て、体操をしながら楽しい時間を共有するサロンです。

自然に互いを見守りあえるサロンとして活動しています。

【大久保地区】高齢者

特定非営利活動法人 テラ・ガーデン新宿 パソコンサロン



開催日時	火曜日・木曜日 13時～15時 ※月1～2回開催
開催場所	西戸山タワーホームズ地階
参加費	無料
参加要件	事前にご連絡ください



★活動内容紹介

「テラ・ガーデン新宿パソコンサロン」は、近隣の高齢者の方々がいきいきとした生活を続けられることを願って、平成14年に活動をスタートしたユニークなパソコン教室サロンです。

普段は「パソコンを使って楽しみながら世界を広げましょう」をモットーに、パソコン教室（有料）を運営し、その空き時間を活用して地域の皆さんに自由にパソコンを使っていただき気軽に楽しくおしゃべり、交流できるサロンとして活動しています。

★活動者からのメッセージ

Wi-Fiが使えますので、スマホやタブレットの練習にもご利用ください。

【戸塚地区】高齢者 ひまわりの会

開催日時	原則第2水曜日、第2・4金曜日 いずれも13時半～15時半
開催場所	戸塚地域センター ※部屋は抽選予約のため開催日ごとに変更
参加費	1回300円（会場使用料）、 材料費実費

★活動内容紹介

活動内容は、おしゃべり、手芸、リサイクル作品づくり、食事会などです。

手芸は季節感のある作品や、作りたいものをみんなを選んで作っています。

食事会は「安い・近い・美味しい」お店で、暑気払いと新年会の年2回開催しています。

また、様々な場所で自分たちが作った作品の展示販売を行っています。障がいのある方の就労の場「落合スワンベーカーリー」で展示販売した売上げの一部は、スワンベーカーリーに寄付しています。



★活動者からのメッセージ

手芸大好き仲間の集まりです。編物、パッチワーク、袋作り、何でも作りたいものをみなさんでおしゃべりしながら作っています。一緒に楽しく作りませんか!?



【戸塚地区】誰でも つながるサロンPOST

開催日時	毎月第2日曜日 10時～12時
開催場所	西早稲田地域交流館
参加費	100円（材料費） 料理企画の場合のみ徴収
参加要件	どなたでもご参加いただけます

★活動内容紹介

つながるサロンは、早稲田大学公認ボランティアサークル「早稲田大学POST」に所属する大学生が運営する高齢者交流、地域交流サロンです。

毎月様々な企画を学生が考え、学生と地域の方と一緒に料理や工作、ゲーム企画などを行っています。

つながるサロンは皆さんの居場所となるような、温かい空間作りを目指しています。興味をもたれた方は、ぜひ気軽に足を運んでみてください！元氣いっぱい大学生がお待ちしております！



★活動者からのメッセージ

つながるサロンは、身近なようで、普段はあまり関わる機会のない地域の方々と学生の「つながり」を作り、双方が充実した時間を過ごすことのできる、素敵な活動です。

毎月楽しい企画を用意してお待ちしておりますので、ぜひ私たち学生と一緒に交流しましょう！

【戸塚地区】高齢者 健康マージャン憩いのサロン

開催日時	毎週火・水曜日 13時～16時
開催場所	新宿けやき園
参加費	200円
参加要件	どなたでもご参加いただけます

★活動内容紹介

社会問題にもなっている「認知症」や「孤独死」について、地域の方々でどうしたら防ぐことができるのかを考えて、平成25年11月から「健康マージャン憩いのサロン」が始まりました。手先と頭を動かすことで認知症の予防を、誰もが気軽に立ち寄れる場所を作ること、孤独死を防止できるのではないかと考え運営しています。



★活動者からのメッセージ

マージャンをしたい人、マージャンを見たい人、マージャンはしないけどおしゃべりしたい人、どなたでもご参加いただけます。

マージャンが初めての人でも、実践を通して楽しく学べます。お気軽にご参加ください。



【戸塚地区】誰でも サロン高田馬場コーポラス

開催日時	毎月第3金曜日 10時～12時
開催場所	高田馬場コーポラス 団楽室
参加費	50円
参加要件	高田馬場コーポラスの住人

★活動内容紹介

アパート住民の交流を目的に平成26年に始まったサロンです。

お茶やお菓子をいただきながらおしゃべりを楽しんでいます。

季節に合わせて、色々なイベントを参加者と一緒に考えて企画していきます。



★活動者からのメッセージ

月に1回ですが、気の向いたときに来ていただけたら嬉しいです。

参加者は、ご高齢の方が多数ですが、小さなお子様がいるママさんや障害がある方など、どなたでも参加いただけます。

参加してみたいけど外出することが難しいという方は、お気軽にご相談ください。

【戸塚地区】誰でも 一三三（ひふみ）の会

開催日時	第1・2・3水曜日 13時半～15時半 ※開催日程の変更の場合あり
開催場所	百人町アパート13号棟集会室
参加費	無料
参加要件	百人町アパート12・13号棟の 居住者

★活動内容紹介

サロンでは、おしゃべりを楽しんでいます。お茶を飲みながら話したり、しりとりゲームに興じたり、歌を歌ったりしながら楽しい時間を過ごしています。

「家でひとり」ではなく「みんながいるところ」で過ごす時間を大切にしています。



★活動者からのメッセージ

現在は百人町アパート12・13号棟にお住まいの方を対象に開催しています。参加をご希望の方はお問合せください。楽しい仲間がお待ちしております。気楽においでください。お友達になりましょう！

【戸塚地区】高齢者 グランパの会

開催日時	毎月第4木曜日 13時半～15時半
開催場所	サンの家（高田馬場1丁目） オンライン（Zoom）
参加費	100円
参加要件	男性

★活動内容紹介

区内初男性専用のいきいきサロンです。集いの場で、興味関心のある事柄をテーマに語り合っています。サロンの出会いから、地域活動への参加も始めています。



★活動者からのメッセージ

参加要件が「男性であること」だけという何とも“ゆる～い”集まりです。開催時間が時間だけに、自称グランパ（おじいちゃん）の皆さんが集まり、語り役が毎回変わって面白い話がどんどん飛び出します。

貴方も、参加してみませんか？ グランパの会一同お待ちしております。

西圏域

落合第一地区

落合第二地区

柏木地区

角筈地区



【落合第一地区】誰でも ぬくもりサロン

開催日時	毎月第3木曜日 13時～15時
開催場所	ささえーる中落合
参加費	無料 ※詳細はお問合せください。

★活動内容紹介

地域見守り協力員と利用されている方が、「地域で集まれる場所がほしい」という思いから2010年10月に発足したサロンです。今では対象を限定せず、和気あいあいと楽しい雰囲気で開催しています。サロン開催時間は2時間で、楽器演奏者を招いたり、セラピストによるマッサージ、指導者による軽体操、お誕生会などがあります。



★活動者からのメッセージ

活動当初は聖母ホームで開催していました。新型コロナを経て、現在はささえーる中落合で活動しています。

地域の皆さまの交流の場となっており、どなたでも参加していただけます。

一緒にサロンを手伝ってくださる方、サロンで歌や楽器などを演奏をしてくださる方も大歓迎です。

【落合第一地区】高齢者 えんがわ落合

開催日時	月1回金曜日 13時～15時
開催場所	ささえーる中落合 交流スペース
参加費	無料

★活動内容紹介

家の内でも外でもない、あいまいな空間である縁側に腰をかけて、誰かとちょっと話をしたり、素敵な生活実践を聞いたりして、元気になって帰ってもらいたい…。えんがわ落合は、そんなイメージで立ち上がりました。

「認知症」を合言葉に、当事者・家族・支援者などが集い、仲間や知りたいこと（情報）に出会えるサロンです。

サロン開催中の出入りは自由です。



★活動者からのメッセージ

参加されたお一人お一人が、「自分は大切にされている。出かけて来て良かった。」と想える居場所を目指しています。

気の合う方とお話したり、懐かしい歌を歌ったり、手話をしたりして、心と身体を刺激し、「より良く生きる」「前向きに生きる」お手伝いができたらと思います。

【落合第二地区】高齢者
西落合サロン

開催日時	毎月第3土曜日 10時半～14時半 ※学校行事により、日程変更の場合あり
開催場所	落合第六小学校内 調理室
参加費	700円
参加要件	・地域在住の高齢者 ・エプロン・三角巾・手拭きタオル持参



★活動内容紹介

一人暮らしの高齢者が地域で交流できる場として発足したサロンです。

高齢者の健全な食生活の支援を目的に、毎月1回ボランティアさんと一緒に身近にある食材で手軽にできる食事を作り、会食会を行っています。

会食会の後は、健康に良い話を聞いたり、消防署や警察署の方から、生活に役立つお話をいただいています。また、ボランティアさんの演奏に合わせて懐かしい歌と一緒に歌うなどの催しを設けています。

★活動者からのメッセージ

参加型食事会です。地域の高齢者の方々と一緒に作り、楽しい昼食の時間を過ごしています。参加した皆さんが帰り道に「おいしかった、楽しかったね」と言えるそんなサロンです。男性の参加も増えました。発足して17年間続いています。レシピ本も二冊目を発行いたしました。

感染症対策や衛生面に気を付けながら、地域のあたたかいつながりを絶やさぬよう、スタッフ一同活動しています。

【落合第二地区】子育て
子育てサロン リバーサイド中井



開催日時	毎月第4火曜日 11時～16時
開催場所	個人宅（中井）
参加費	大人300円（昼食ありの方+200円）
参加要件	0・1・2歳のお子さんと保護者 3歳以上もOK



★活動内容紹介

毎月第4火曜日に、中井にある妙正寺川沿いのスタッフの自宅で開催しています。時間内は出入り自由です。

11時から参加される方は、スタッフ手作りの昼食をみんなで食べましょう。自宅ではお子さんのお世話で忙しく、自分の時間がとれないママも、ここでは温かいお茶を飲み、大人同士のおしゃべりを楽しめます。

子ども達はおもちゃで遊んだり、お絵かきしたり、ママやスタッフと自由に過ごします。

15時におやつタイム、16時にはみんなでお片付けをしてさようならです。（予約制 定員5組）

★活動者からのメッセージ

「子育ての不安や孤立」は誰にでもある事です。子育て仲間をつくり、自分の子育てに自信を持って、子育ての時期を愉しんでもらいたいとの願いから、この場所をつくりました。第二の実家のような居場所にしたいと思っています。活動スタッフは子ども好きな8名です。一緒にサロンを手伝ってくださる方も、大歓迎です！

※サロンの詳細については、ホームページをご覧ください。

<https://kosodatenakai.jimdo.com>

【落合第二地区】誰でも
落合三世代交流サロン



開催日時	月曜日～土曜日(祝日も開館) 10時～16時
開催場所	西落合児童館 2階
参加費	無料



★活動内容紹介

多世代の交流を目的としたイベント活動のほか、個人個人が過ごす憩いの場のような施設です。小さなお子さんが楽しく遊べるスペースや、授乳コーナーや、大きな鏡のあるレクリエーションルーム、新聞・雑誌コーナーなどがあり、どなたでも自由にご利用いただけます。

■リサイクル(毎週火曜日)

乳幼児の衣類を中心に提供していただき、10円～100円くらいで販売。

■レクリエーション(最終月曜日輪投げ)、手作り教室、音楽会などを開催。

■ミニFM(毎週金曜日と月1回林芙美子アワー)

■カフェ(第1・3火曜日)

■子育てイベント(第2・4火曜日)

■三世代100トレ(毎週木曜日)

★活動者からのメッセージ

ボランティアに興味のある方、初めての方大歓迎です!

<http://wp.3sedai.com>

【落合第二地区】誰でも
いきいきサロン哲学堂

※ 現在、活動休止中です。

開催日時	第2月曜日 10時半～12時半 ※祝日の場合は、第3月曜日
開催場所	個人宅(西落合)
参加費	300円



★活動内容紹介

いきいきサロン哲学堂は、だれもが楽しく、元気に、安心して参加できる場所です。

月に一回、紅茶やコーヒーを楽しみながら、参加者が持ち寄ったお土産や地域の福祉作業所で作ったお菓子などをいただきます。心の通い合うお話を楽しんでいます! ぜひご参加ください。

★活動者からのメッセージ

平成28年7月に自宅を開放してオープンした、アットホームなサロンです。

体が不自由な方も、外国人の方も、少し人見知りの方も、みんな笑顔で過ごせる温かなサロンを作りたいと思っています。

【落合第二地区】誰でも みんなのリビング葛が谷



開催日時	第1～4土曜日13時半～18時半、 火曜日木曜日15時～19時、その他随時
開催場所	みんなのリビング葛が谷（西落合）
参加費	活動により材料費等かかる場合あり
参加要件	どなたでもご参加いただけます



★活動内容紹介

毎週平日1～2回の会食形式の「よりみちごはん」、第1～4土曜日に開催しているお持ち帰りメインの「みんなのお弁当」といった食支援の調理・盛り付け・受け渡しなどの活動をしています。

子ども～高齢者まで混ざって遊んだりしながら交流を図ることができます。

他に季節の行事や、子どもが遊べる日、月1回程度「てしごと部」として手芸や裁縫などちょっとしたモノづくり活動もあります。

★活動者からのメッセージ

基本の活動自体はゆるく、参加する人がやりたいことを自由に出来る場を作っていきたいと思っています。

実際に、ここでできたつながりから、地域の自主的な活動を運営するグループなど、新しい活動が生まれたりもしています。

いろいろな人とつながりにいらっしゃいませんか？

【落合第二地区】誰でも 器あうんの会

開催日時	第1水曜日 13時～16時
開催場所	西落合個人宅
参加費	1,000円（抹茶とコーヒー付き）



★活動内容紹介

落合第二地区にある自宅開放型のサロンです。参加者同士おしゃべりに花を咲かせたり、温かいコーヒーを飲みながらゆっくり過ごしたり、自由に交流しています。

★活動者からのメッセージ

「おうち」のイメージで開催しています。来ていただければ、人に会えたりおいしいお茶＆お菓子が食べられたり、といいことがたくさんあります。ぜひ一度遊びにいらしてください。お待ちしております。

【落合第二地区】誰でも
SHINJUKU BASE

開催日時	原則 第3金曜日（オンラインもあり） ※開催日については 事前に要確認
開催場所	みんなのリビング葛が谷（西落合） オンライン含むハイブリッド開催。
参加要件	新宿区にかかわりのある方ならどなたでも参加可能。



★活動内容紹介

主に男性が自らの得意スキルを生かした地域活動のためのサロンです。

各個人の自称「専門知識と経験」をベースに制度の狭間をできる範囲で支援していきます。Zoom、またはLINEによりメンバー間の情報共有を密にとりながら、地域の他団体とのコラボレーションも図っています。

★活動者からのメッセージ

新宿区社会福祉協議会との連携を密に「ちょこっと・暮らしのサポート事業」の活動からスタートしています。その存在意義と役割を常に意識しながらも、ゆるやかにかつ丁寧に地域に貢献しているグループです。一人でも多くの方がその持ち味を発揮できる場として共感して欲しいと思います。

【落合第二地区】誰でも
Zakula Daycare Center



開催日時	不定期 ※主に、土日祝日
開催場所	主に落合第二地域センター
参加費	0～500円
参加要件	赤ちゃんからお年寄り、どなたでも



★活動内容紹介

【食・いのち・健康・生活・じりつ・収穫体験】をテーマに、クッキング、ワークショップ、遠足、夏や秋のお楽しみ（7月スイカ割、12月焼き芋会）、ストレッチ（オンライン）、メルマガなど不定期で開催しています。夏以外の活動には温かいスープも準備しています。

★活動者からのメッセージ

子どもの健やかな成長・育ちを中心とした切れ目ない支援や地域のつながりを大切にしていきたいと願い、活動を始めました。まちの保健室のような、「ちょっと今が大変、手伝って」「ちょっと聞いて」と言える関係や場所、あたたかく見守り・見守られ、顔の見えるつながりが広がる地域になるよう願っています。

【落合第二地区】子育て
土の庭で遊ぼう

開催日時	原則 第3月曜日10時～13時
開催場所	下落合教会（みどり幼稚園）
参加費	無料
参加要件	0歳児～3歳児親子（兄弟姉妹は3才以上の参加も可）



★活動内容紹介

木々に囲まれた土の庭でゆっくり遊びませんか。子どものすこやかな成長を願い、自然にふれ、砂場や土の庭で自由に遊び楽しむ場を提供しています。雨天時も行います（室内遊び）。軽食を持参された方はそれぞれに食べることもできます。

★活動者からのメッセージ

土の庭で走ったり木の実や落ち葉を使って遊んだり、砂場でも親子で自由に楽しく遊んでいます。絵本を見たり絵をかいたりしてゆっくり過ごすこともできます。同年代の子どもがいる中で過ごす時間はゆたかな時間になっています。

【落合第二地区】子育て
子どもほっとスペース

開催日時	原則 第4月曜日10時～15時
開催場所	下落合教会・下落合みどり幼稚園
参加費	無料
参加要件	小学生以上の子ども



★活動内容紹介

地域の小学生以上の子どもたちが、ふらっと気軽に立ち寄れる場所として、教会と幼稚園の建物と庭を借りて活動しています。室内で本を読んだり、絵を描いたり、ボードゲームをしたり、屋外でおにごっこしたり、ひなたぼっこしたり、ものづくりをしたり。自分の好きなことをやりながら過ごせる場所です。

★活動者からのメッセージ

子どもがほっとできる居場所が、地域にたくさんあったらなあ、そんな想いに共感する人たちで運営しています。ひとりでのんびり遊ぶ、だれかとワイワイ遊ぶ。一人ひとりが安心して過ごせる場所作りを大事にしています。

【柏木地区】高齢者
スマイル健康体操

開催日	原則第1・2・3月曜日 14時～15時半
開催場所	北新宿生涯学習館 2階 レクリエーションホール 3階 視聴覚室
参加費	月3,000円 ※1回1,200円でも参加可能
参加要件	・50歳以上の方 ・健康維持・増進・仲間づくりをしたい方



★活動者からのメッセージ

地域で支え合う温かい環境の中で、運動が苦手、初めての人もみんなが主役で無理なくできます。また、自分の体調に合わせて、先生と相談しながら一人一人の健康づくりをサポートします。

痛みのある方、運動習慣のない方は是非参加してください。目標は歩き続けられる体に！

★活動内容紹介

ボール、セラバンド、バランスマットを使い椅子に座って筋力トレーニングを行っています。

また、介護予防教室のアフターケアや、太極拳、簡単エアロビクス、ヨガなどのプログラムにより、下肢筋力強化、全身のバランス力の向上、腰痛、膝痛、肩痛の予防にもつながります。

【柏木地区】子育て
ゆいま～る（個人宅）

開催日時	不定期（要電話予約）
開催場所	個人宅ゆいま～る
参加費	お茶菓子代 500円 ※子ども分の用意はありません



★活動内容紹介

木製の玩具で好きな遊びをしたり、絵本を読んだりして親子でのんびり過ごしていただくサロンです。

お弁当を一緒に食べたり、ミシンで何か作る事も出来ます。また、大きな紙に絵を描いたり、ビーズなど手先を使う遊びも沢山用意しています。子育てで不安なことなど、ゆったりとしたなかでお話したり、自信を持って今の時間を楽しむ事のサポートをします。

★活動者からのメッセージ

一番大事な事は、完璧な親も子どももないという事です。実家のようにゆっくり遠慮せず親子で過ごしてリラックスする事で、子どもとの関係、夫婦、ママ友の仲間づくりも気がつくとうまくいっています。

困りごとにはなんでも相談にのります。

【柏木地区】子育て
ゆいま〜る 北2

開催日時	月1回 金曜日 10時45分～11時15分
開催場所	北新宿子ども家庭支援センター 図書室
参加費	無料



★活動内容紹介

0歳から未就学のお子様を対象にして、紙芝居、絵本、パネルシアターを使い無理なくお話や簡単な歌に慣れ親しんでもらえればと活動しています。

パネルシアターは触れて楽しみ、動物の名前や、食べるもの、鳴き声などのやりとりを通して楽しめます。離乳食、病気、一時保育など、子育てに関する相談にも応じます。

★活動者からのメッセージ

子育ては自分ばかりで背負わず、気楽に解らないことや不安な事も含めて、地域の力を借りる事が大切だと思います。

なんでも困ったことはご相談に乗ります。完璧な親も子どももおりません。その日出来る最善の事をしましょう。不完全を楽しみましょう。良い加減を見つけましょう。

【柏木地区】誰でも
ふれあいミニサロン なごみ

開催日時	①毎月第2・4水曜日 14時～16時 ②毎月第4金曜日 14時～16時 ③毎月第1水曜日 14時～16時 ④毎月第2火曜日、毎月第3金曜日 14時～16時
開催場所	ふれあい歯科ごとう
参加費	①1回500円（他に材料費自己負担有） ②1回500円 ③、④1回1,000円



★活動内容紹介

①紙ひもクラフト
荷づくり用だった紙ひも（バンド）が手芸用にカラフルに進化。手軽に入手できる紙ひもを使って、栗かご・パンかごなどの作品になります。

②百人一首
百人一首や坊主めくりなどをテーブル&椅子のカジュアルスタイルで行っています。

③美しい文字教室
メールやLINEが日常のツールの今だからこそ、手書きの文字が注目されています。ちょっとした言葉を書くことで気持ちを伝えてみましょう！

④メイクアップ教室
骨格や年齢、雰囲気に合わせて「あなたの美しさをより引き出す」ナチュラルなメイクアップをお伝えします。日頃のメイクのお悩みもご相談ください。

★活動者からのメッセージ

ふれあい歯科ごとうスタッフルームの有効活用として生まれたミニサロンです。

月謝制ではありません。時間ができたら即行動！おしゃべりが楽しいサロンです。どなたでもお気軽におでかけください。

【柏木地区】障害（児）者

認定NPO法人こつこつ（学習会サロン／よりみちサロン）



開催日時	月1～2回（土曜日又は日曜日）
開催場所	Zoom/会場(地域センター他)/ハイブリット
参加費	イベントにより無料～1,000円
参加要件	活動に関心がある方、障害があってもなくても一緒に活動したい方



★活動内容紹介

認定NPO法人こつこつの生涯学習事業の「学習会サロン」は、障害があってもなくても色々なことを学び、経験したり、対話等を通して、他者と関わりながら自分を見つめる場となっています。Zoomや会場で教養講座や当事者研究等の企画を当事者がボランティアさんと共に実施し、お互いに育ち合える関係を目指しています。

交流事業の「よりみちサロン」は、障害があってもなくてもオンラインで子どもたちとつながれたらと、当事者メンバーを中心にほぼ毎月話し合いを重ね、ボランティアの皆さんと一緒にイベントを実施しました。現在は、オンラインで音楽療法やコンサートを実施しています。

★活動者からのメッセージ

私たちは、障害があり言葉がわからないと思われてきました。でも、適切な介助があれば、心の中で考えていることを言葉にして伝えることができるようになり、今までできなかったことが支援者と一緒にできるようになりました。

また、いろいろなコミュニケーション方法で、一緒に楽しく活動しているうちに、お互いの理解が深まることもあり、相手を思いやる優しさと笑顔がたくさん生まれています。ぜひ見学に来てください！

たくさんの方のご参加お待ちしております。一緒に活動して下さるボランティアさんも募集中です。

【柏木地区】誰でも

新宿美容CLUBリボン

※R7年度 活動休止

開催日時	第2土曜日 14時～15時
開催場所	新宿区西新宿8-5-9 コーポラス芹澤20B号室
参加費	100円（小学生以下無料） ※美容サービス費用は別途あり。
参加要件	美容サービスをご希望の方は要予約



★活動内容紹介

西新宿8丁目にて多世代交流を目的とした地域コミュニティサロンを開催しております。足の爪切り、マニキュア、ネイルアート、ハンドやフットのトリートメントで綺麗になることで気持ちが明るくなります！

美容健康関連、地域の住民交流を目的としたワークショップも開催を予定しておりますので、是非お気軽にお越しください。

★活動者からのメッセージ

こちらのサロンでは、通常ネイルスクールとネイルサロンを運営しております。

プロのネイリストが施術いたしますので、安心してご利用ください。最近、足の爪切りが大変になってきた方や子育て中のママが一息つける場所としてご利用頂けたら嬉しいです。

多世代交流の場所ですので、年齢や性別を気にせずお気軽にお越しください！お待ちしております。

**【角筈地区】 高齢者
つのはず合唱団**

開催日時	第2・4火曜日 14時～15時30分
開催場所	角筈地域センター
参加費	2,000円/月



★活動内容紹介

毎朝ラジオ体操をしている仲間と『声を出して健康に』を目的に合唱サロンを立ち上げました。

講師は西新宿在住の歌手をお招きし、指導を受けています。合唱の前後は参加者同士、交流を楽しんでいます。

★活動者からのメッセージ

地域のコミュニティを高める高齢者の方々を中心に、いつまでも元気で暮らすため昔懐かしい唱歌を大きな声で、楽しく、恥ずかしがらず歌います。

誤嚥防止にもなります。参加お待ちしております。

**【角筈地区】 誰でも
いきいき広場角筈**

開催日時	第2・4土曜日13時～16時
開催場所	望星西新宿診療所
参加費	無料



★活動内容紹介

地域の方々が気軽に、だれでも参加いただけるサロンです。健康麻雀、将棋、健康マシーン、オセロや輪投げ等楽しんでいます。指導もできるので、初心者の方も気軽に参加いただけます。

★活動者からのメッセージ

健康麻雀が好きな方、どこかお出かけ先を探している方、気軽に顔見知りもできますので、ぜひ、いらしてください。飲み物やお菓子もご用意していますので、おしゃべりもしながら一緒に楽しみましょう！

【角筈地区】子育て Hugmom (はぐまむ)



開催日時	不定期 (Instagramは毎日更新)
開催場所	新宿中央公園、西新宿児童館 ※イベント内容によって場所は変わります。
参加費	約100~1,000円(保険費用 や手作りワークショップ時の材料費)
参加要件	子育て真っ最中の親子(区内優先)

★活動内容紹介

子育て中のママ達が、子育て中のママ達へ、子育てを楽しむ『いろいろ』を、発信しています!!親子ワークショップ、西新宿児童館の子育て支援活動のお手伝い、手作りワークショップなどなどを、計画中です!区内では、柏木・角筈地区に特に詳しいHugmomです!!

『みんなちがって、みんないい』子育てに正解はありませんよね!一緒にたのしんで、我が子達にママの笑顔を届けましょう♡その、お手伝いさせてください!



★活動者からのメッセージ

「ママをたのしもう!」「ママがたのしもう!」新宿社協登録の子育て団体です!!

「ママを育む」「momも家族もHugしていこう!」をモットーにやんわりと活動しています!SNSにて新宿区での子育てをたのしむ情報Hugmom活動情報もUPしていきます!!

ふれあい・いきいきサロン活動集

令和 7 年 9 月発行

編集・発行 社会福祉法人 新宿区社会福祉協議会
〒169-0075 東京都新宿区高田馬場1-17-20
電話 03-5273-9191 FAX 03-5273-3082
URL <https://www.shinjuku-shakyo.jp>



社会福祉法人 新宿区社会福祉協議会

〒169-0075 新宿区高田馬場 1-17-20

Tel.03-5273-2941 Fax.03-5273-3082

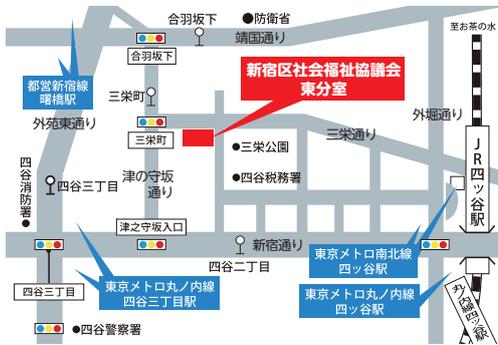
URL: <https://www.shinjuku-shakyo.jp>

E-mail: houjin@shinjuku-shakyo.jp

月～金曜日 午前8時30分～午後5時



- JR山手線・西武新宿線 高田馬場駅 早稲田口 徒歩7分
- 東京メトロ東西線 高田馬場駅 7番出口 徒歩3分
- 都バス 上69系統・飯64系統「新宿区社会福祉協議会前」 徒歩1分



新宿区社会福祉協議会 東分室

〒160-0008 新宿区四谷三栄町10-16

Tel.03-3359-0051 Fax.03-3359-0012

月～金曜日 午前8時30分～午後5時

- 東京メトロ丸ノ内線 四谷三丁目駅 4番出口 徒歩5分
- 都営地下鉄新宿線 曙橋駅 A4出口 徒歩10分
- 東京メトロ南北線・JR中央本線 四ツ谷駅 2番出口 徒歩10分
- 都バス 宿75系統「四谷二丁目」「三栄町」 徒歩2分
- 品97系統・早81系統「四谷三丁目」 徒歩5分
- 高71系統「合羽坂下」 徒歩8分

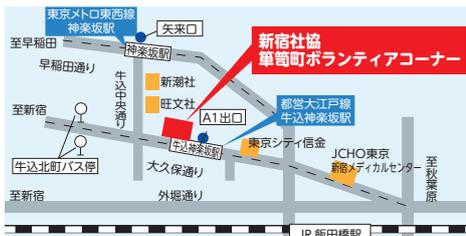
あなたの近くの

つながる



スポット

新宿社協 ボランティアコーナー



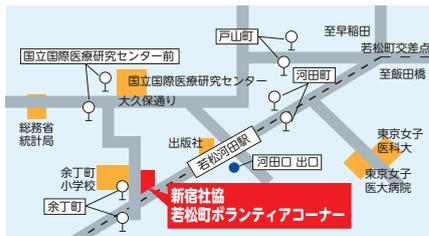
新宿社協 単笥町ボランティアコーナー

新宿区単笥町15 単笥町特別出張所内

Tel & Fax.03-3260-9001

月～金曜日 午前10時～午後5時 (正午～午後1時を除く)

- 都営大江戸線 牛込神楽坂駅 A1出口 徒歩0分
- 東京メトロ東西線 神楽坂駅 2番出口 徒歩10分
- 都バス 「牛込北町」 徒歩1分



新宿社協 若松町ボランティアコーナー

新宿区若松町12-6 若松町特別出張所内

Tel & Fax.03-5273-3548

月～金曜日 午前10時～午後5時 (正午～午後1時を除く)

- 都営大江戸線 若松河田駅 徒歩2分
- 都バス 「余丁町」 徒歩1分
- 都バス 「河田町」 徒歩3分



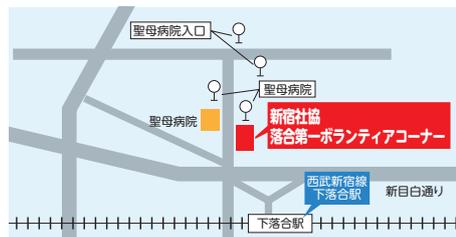
新宿社協 大久保ボランティアコーナー

新宿区大久保2-12-7 大久保特別出張所内

Tel & Fax.03-3209-8851

月～金曜日 午前10時～午後5時 (正午～午後1時を除く)

- JR山手線 新大久保駅 徒歩8分
- 都営大江戸線・東京メトロ副都心線 東新宿駅 徒歩8分
- 都バス 「大久保通り」 徒歩1分



新宿社協 落合第一ボランティアコーナー

新宿区下落合4-6-7 落合第一特別出張所内

Tel & Fax.03-5996-9363

月～金曜日 午前10時～午後5時 (正午～午後1時を除く)

- 西武新宿線 下落合駅 徒歩5分
- 関東バス 「聖母病院」 徒歩1分
- 都バス 「聖母病院入口」 徒歩6分



新宿社協 落合第二ボランティアコーナー

新宿区下落合4-17-13 落合第二特別出張所内

Tel & Fax.03-3952-1080

月～金曜日 午前10時～午後5時 (正午～午後1時を除く)

- 西武新宿線・都営大江戸線 中井駅 徒歩15分
- 都営大江戸線 落合南長崎駅 徒歩5分
- 都バス・関東バス 「落合南長崎駅前」 徒歩5分



新宿社協 柏木ボランティアコーナー

新宿区北新宿2-3-7 柏木特別出張所内

Tel & Fax.03-3363-3723

月～金曜日 午前10時～午後5時 (正午～午後1時を除く)

- 東京メトロ丸の内線 西新宿駅 徒歩10分
- JR総武線 大久保駅 徒歩13分
- 関東バス 「北新宿」 徒歩10分

\\ ホームページ、SNS からさまざまな情報を発信しています //

