

わかまつちょうだより

若松町地区の「ふれあい・いきいきサロン」をご紹介します

～ふれあい・いきいきサロンとは～

地域のみなさんが運営する、気軽に行ける身近な居場所です。参加された方同士が交流を深めることで、つながりや支えあいの輪が広がり、住み慣れた地域の中で、安心して楽しく暮らしていけるようになることを目指しています。

ポコ・ア・ポコ (戸山2丁目)

ストレッチや脳トレ、歌やテーブルゲームなど介護予防に取り組みつつ、みなさんで楽しめるプログラムを行っています。



開催日時：火曜日（第5を除く）
10時～11時
対象：高齢者
参加費：100円

今年の4月から
サロンの仲間入りです！

富久さくらサロン

(富久町)



参加者同士の交流の場だけではなく、介護予防についてのミニ講座やボッチャなど様々な企画を行っています。

開催日時：毎月1回
14時～16時
対象：高齢者
参加費：200円

多世代交流サロン

びすけっと (市谷台町)

多世代が交流する場所として、だれでも参加できるようなハンドクラフトやゲームなどの催しを毎月開催しています。



開催日時：月1回程度（土曜日）
14時～16時
対象：だれでも
参加費：数百円～（企画による）

いきいきサロンさんぽみち (戸山1丁目)

温かい雰囲気の中で、四季折々の催しや楽しみながら出来る運動など行っています。



開催日時：第1・3金曜日
13時半～15時半
対象：高齢者
参加費：無料

あけぼのカフェ

(住吉町)

どなたでも参加いただけるサロンです。お好きな時間に来ていただきコーヒーやお茶を飲みながらおしゃべりを楽しみましょう！



開催日時：第3金曜日
10時～15時
対象：だれでも
参加費：150円

ミマモcafe

(河田町)

子育て中のママたちで運営しており、参加者がお互いに子どもを見守りながらホッと一息つけるサロンです。詳細はInstagramをご覧ください。

開催日時：月2回 水曜日
10時～12時
対象：乳幼児の親子
参加費：300円



若松町ボランティアコーナーではサロンの開催状況を随時情報収集しています。開催日などの詳細はボランティアコーナーまでお問合せください。サロンへのご参加、お待ちしております♪

高田馬場事務所

【場所】新宿区高田馬場1-17-20

【開所時間】月～土曜日

8時30分～17時

【TEL】03-5273-9191

【FAX】03-5273-3082

※ボランティア相談日：火・土曜日

若松町ボランティアコーナー

【場所】新宿区若松町12-6

若松町特別出張所内

【開所時間】月～金曜日

10時～17時

(12時～13時を除く)

【TEL/FAX】03-5273-3548

地区支援担当者より

ボランティアを募集しているサロンもありますので、気になるサロンがあれば若松町ボランティアコーナーへぜひお声がけください！
今回は大久保地区と落合第一地区です。



ボランティア募集情報はホームページに掲載しています。ボランティアに関するご相談は上記窓口へお問合せください。

「地区情報紙」は、環境に配慮したインクを使用しています。



新宿社協公式SNS

facebook

twitter

youtube

LINE

