

おおくぼだより



大久保地区の
サロンなど通いの場を
ご紹介します！

ふれあい・いきいきサロンは、地域のみなさんが運営する、誰でも気軽に行ける居場所づくりの活動です。新宿社協では、立ち上げや運営についての相談をいただき、サロン活動の支援をしています。

2 いきいきサロン・こぶし

毎月1日・15日 13時～15時
(談話・体操)
6日・20日 14時～15時
(体操)

かしまらず楽しい時間を共有しながら、自然と互いを見守りあえるサロンです。毎回、「しんじゆく100トレ」体操を行い、健康維持に励んでいます。

高齢者対象 誰でも参加可

①井戸ばたグループは現在休止中



サロンの詳細については社協HP掲載の活動集をご覧ください。

7 にこにこサロン

毎月第2・4月曜日
10時半～11時45分

活動は楽しみながらできる健康維持体操、懐かしい歌の合唱、脳トレゲームなど様々です。お一人でもお気軽にご参加いただけます。

3 テラ・ガーデン新宿パソコンサロン

火曜日・木曜日
13時～15時

パソコン教室を活用し、地域の方が自由にパソコンを使い、気軽に交流できるサロンとして活動しています。(※ティータイム交流は現在休止中)

6 ヨガサークルマリーズ

土曜、日曜のいずれか
月2回程度

椅子に座ったままできるヨガや体操を行っています。みんなで集まり楽しく体を動かし、リフレッシュしましょう。

4 よもぎ蓬ランチの会

毎月第1月曜日
12時～13時半

「孤食」をなくし、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。料理のヒント等、情報交換の場でもあります。

5 「私の思い出ノート」づくりの会

不定期(月2回程度)

1枚の写真からしおりを手作りしたり、パソコン・スマホなどのスキルを学びながらご自身の思い出ノート・未来ノートを作成するお手伝いをします。

登録サロン以外にも通いの場があります！

★そらとだいちの図書館

コミュニティカフェ大久保★

★多文化共生コミュニティスペース「マザリナ」

在日韓国人福祉会サロン★

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

大久保ボランティアコーナー

【場所】新宿区大久保2-12-7
大久保特別出張所内
【開所時間】月～金曜日
10時～17時
(12時～13時を除く)

【TEL/FAX】03-3209-8851

あなたの近くのつながるスポット

地区支援担当者より

地域の通いの場をお探しの方は、ぜひお気軽に社協またはボランティアコーナーにお問合せください。ボランティアコーナーへのご来所もお待ちしております。
次回は総合相談窓口、ファミリーサポート事業等についてご案内します。

新宿社協公式 SNS



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。

