

子育てサークル交流会

ひと月に1回、子育て情報紙のすくすくネット(1600部無料配布)を発行。子育て支援団体、子育てサークルの情報交換・発信を行う。年1回11月に子育てのお祭り「すくすくまつり」を実施。

- **電話**：080-5387-0295
- **メール**：takeuchi426@gmail.com
- **場所**：グリーンホール7階 団体交流コーナー
- **日時**：毎月第3金曜日 9時30分～11時30分
- **入会**：子育てに関係のある活動をしている団体及び個人。
(営利や宗教を目的にする団体及び個人は参加を認めない。)

N P O法人いたばし子育て支援 フラワー

①ご近所さんの居場所

多世代交流で気軽におしゃべりをしてみませんか。

②みんなの食堂フラワー

多世代の方が利用できます。みんなで一緒においしいお弁当をたべましょう。

- **H P** : <https://flower-npo.tokyo>
- **電話** : 03-6912-4421
- **場所** : 遊座大山商店街振興組合会議室
- **日時** : ①第2・第4月曜日 10時30分～12時
②第1・第3土曜日 11時45分～13時30分



WakuWakuサロン

～心にホッと一息。一緒にWakuWakuしませんか？～

毎月アルバムづくり、クラフト、アート、健康、子育てに関する様々なイベントを開催しています♪ママやパパ、こども達の居場所になるようなちょっと生活が楽しくホッとできるようなサロンです。どのイベントも初めての方でも大丈夫。お一人でも、お子さんやお孫さんとでも、お気軽にご参加ください♪
「WakuWakuサロン 板橋区」で検索を！

Facebook <https://www.facebook.com/waku2salon/>

Instagram <https://www.instagram.com/waku2salon/>

- **メール**：waku.waku.salon2019@gmail.com
- **場所**：蓮根集会所、蓮根ロータスホール、蓮根地域センター等
- **日時**：10時～12時頃
- **入会**：どなたでも

徳丸 絵本読み聞かせ会

未就園児を対象に月1回、絵本の読み聞かせやエプロンシアター、手遊び、歌、体操などを取り入れて活動しています。絵本の読み聞かせをとおり、子どもとふれあう時間を過ごしてみませんか。

- **H P** : Instagram 「tokumaruyomikikase」 検索
- **場所** : 徳丸三丁目集会所
- **日時** : 毎月第3木曜日（月により変更あり）
- **入会** : 0歳児から未就園児の親子



マザーグースの会

地域の親子（0歳～幼児）に季節に合わせて英語の歌、手遊び、お話を紹介しています。ゆったりと歌やお話を味わい、親子で心を通わせます。お友達づくり、子育てを楽しみたい方は是非ご連絡ください。

- **電話**：080-5378-0295
- **メール**：takeuchi426@gmail.com
- **場所**：志村坂上地域センター、下板橋駅前集会所等
- **日時**：月に1～2回 水曜日 10時30分～11時15分
- **入会**：幼児親子

板橋区ダウン症児・者 親の会 「ほほえみの会」

保護者の心に寄り添い、共に悩みを解決していけたらよいと思っています。福祉に関する情報提供もしていきます。年間を通して、イベント、活動、区行事への参加を行っています。

- **HP** : <https://itabashi-hohoeminokai.jimdosite>
- **メール** : itabashi.hohoeminokai@gmail.com
- **場所** : 板橋区内
- **日時** : 不定期（ホームページで要確認）
- **入会** : 障がい児・者を育てている保護者

知的障がい児・者を支えてくださる方



板橋区発達障害児者 親の会 I J の会

- ・定例会（隔月）

- ・余暇活動

（絵画・工作・ボウリング・料理など、月1～2回）

- ・食事会（月1回）

- ・HP：<https://sites.google.com/view/ijnokai>

- ・場所：板橋区全域

- ・日時：毎月第4木・金曜日

（名称：オフタイムさろん）

- ・入会：発達障害児・者の親



東京家政大学ヒューマンライフ支援機構 ヒューマンライフ支援センター

「地域のニーズに学生の学びで応える」をモットーに大学が培ってきた知的資源を地域に還元し、学生にとっては実学を学ぶ場として独自の産学官連携事業を展開しています。

<活動事例>板橋区地域子育て支援拠点事業「森のサロン」の運営、食育イベントの企画、デザイン制作、商品開発等

- **H P** : <https://www.tokyokasei.ac.jp/society/hulip>
- **電話** : 03-3961-5274
- **メール** : hulip@tokyo-kasei.ac.jp



いたばしアレルギーの会

アレルギーに関するさまざまな問題を解決するための活動を通じて、子どもたちのすこやかな成長を応援することを目指しています。交流会の開催、専門医による学習会や講演会に参加し、標準治療に関する知識を会員とともに学びます。

- **メール**： itabashiallergy@yahoo.co.jp
- **場所**： いたばし総合ボランティアセンターなど
- **日時**： 活動日はTwitterやブログで配信しています。
- **ツイッター**： [@itabashiallergy](https://twitter.com/itabashiallergy)
- **ブログ**： <http://00happy00.blog33.fc2.com/>



東京YWCA板橋センター

児童発達支援センターですが、障がいのある児童のきょうだいの支援や、発達にかたよりがある児童への支援も行っています。

- 電話：03-5914-1854
- 場所：東京YWCA板橋センター内

板橋区シニアクラブ連合会

旅行、健康、友愛、社会奉仕、世代交流に関すること。
各種スポーツ大会、健康に関する講座。

- **H P** : itabashikurouren.info
- **電話** : 03-3963-5334 ※平日10時～15時
- **場所** : 所属地域の地域センター、ふれあい館他
- **日時** : 行事によって異なる
- **入会** : 板橋区内在住で60歳以上の方



げんき 100！

健康体操や趣味活動を通して心身ともに健康に老後を過ごしていける活動を行っています。毎回四季折々にあった懐かしい童謡・唱歌を歌っています。元気100!グループのパワーを皆さまにお届け致します。元気で百歳の朝を迎えましょう！

- **電話**：090-6478-8584
- **場所**：大谷口北町集会所
- **日時**：毎月第1木曜日、10時から

傾聴ボランティア　こだまの会

いたばし総合ボランティアセンター・高齢者施設で、対面を実践しています。「誰かと話をしたい」という高齢者の心に寄り添い、傾聴に努めています。同時に、私どもも「その方の人生から学ぶこと大」です。

- **メール**：3432594901@jcom.home.ne.jp
- **場所**：いたばし総合ボランティアセンター 高齢者福祉施設
- **日時**：定例会は偶数月　第2火曜日　13時30分～15時30分

介護予防サポーターの会

高齢者が主体的に地域で介護予防に取り組んでもらえるように支援するボランティアです。板橋区オリジナル介護予防体操『元気おとせん!体操』を紹介します。

- **電話**：03-5970-1117
(おとしより保健福祉センター介護予防係)
- **場所**：板橋区全域
- **日時**：随時
- **入会**：区主催の養成講座を修了すること

ふれあい広場 まえの

地域の方が参加できる会食事業を実施しています。
食後の脳トレ(間違いさがし等)は大人気です。

- **電話**：03-5392-8736
- **場所**：おとしより保健福祉センター2階
- **日時**：毎週火曜日 12時～13時30分
- **入会**：65歳以上

ヘルスケア工房フレトレセンター

高齢者専門の医療機関や研究所と共同研究・開発した運動プログラムを提供。医学的根拠に基づいたプログラムで、高齢の方、持病のある方なども安心してご利用いただけます。運動器具も指導を受けながら安心してお使いいただけます。

- 電話：03-4405-0195
- メール：furetoire.ooyama@outlook.jp
- 場所：大山東町45-2 1階
- 日時：①8時45分～10時 ②10時～11時15分③11時15分～12時30分
④13時45分～15時⑤15時～16時15分 ※日曜祝日を除く
- 入会：60歳以上（60歳未満の方は応相談）※非会員での利用可

はっらっシニアいたばし

おおむね55歳以上の方対象の無料職業紹介所です。就業相談、紹介状の発行、多様な働き方や社会参加に関する相談、再就職支援講座や合同就職面接会などを行っています。働くことや社会参加活動を通じて、生きがいづくり、健康づくりにもつながります。

- **HP** : https://www.itabashishakyo.jp/files/pdf/service_006.pdf
- **電話** : ①03-5943-1300 (本部) ②03-3935-1811 (分室)
- **メール** : active@itabashishakyo.jp
- **場所** : ①情報処理センター 6 階
②高島平ふれあい館 1 階「WORK'S高島平」内
- **日時** : ①月曜日～金曜日 (祝日、年末年始休み) 9時～17時
②火曜日・金曜日 (祝日、年末年始休み)
10時～12時、13時～17時



働くもののいのちと健康を守る 板橋センター

- 労働安全、衛生問題の学習会や教室など
- 労働災害、メンタルヘルスなど安全衛生にかかわる相談活動

- 電話：03-6380-5638
- メール：inoken-itabashi@kenbun.org
- 場所：板橋区内
- 日時：9時～18時
- 入会：規約を認めた個人・団体

ここピア板橋

2020こころの健康サポーター養成同窓会の有志が集まり自らの研修会とあわせて、こころの悩みを持っている方との交流会を月1回開催しています。また、障がい者施設の訪問や他団体との交流活動を推進します。

- **電話**：090-8055-7781
- **メール**：kouichi_suyama@icloud.com
- **場所**：いたばし総合ボランティアセンター
- **日時**：毎月第2金曜日 13時30分～15時30分
- **入会**：活動趣旨に賛同する方

こころのフラット

こころに疲れや悩みを感じている方が、会員との交流によって明るく生活ができるようにお手伝いしています。「おしゃべり」の中からよりよい解決方法を感じてもらえるようにしています。こころの健康に関する事業・行事のお手伝い。

- **電話**：080-5412-9960
- **場所**：いたばし総合ボランティアセンター
- **日時**：毎月第1火曜日（1月を除く）
14時～15時30分

ボランティアグループ S V 板橋

- ①落ちがら（タバコの吸殻）、②拾いレッツゴー囲碁、
③ハンドベル演奏

3つの柱が有り、それぞれのボランティア活動と一緒にしています。イベントの協力、施設との交流も広げて、楽しく触れ合う活動ができます。

- **電話**：03-3964-1491
- **場所**：いたばし総合ボランティアセンター
- **日時**：毎月第2土曜日 9時30分から定例会と活動

ひやしんす城北

軽作業をはじめとした各種プログラムを通じて、利用者の地域生活、社会復帰の支援を行っています。

- **場所**：東京都板橋区小茂根4-18-14
- **日時**：月～金（土日祝日を除く） 9時～18時

若年認知症いたばしの会 ポンテ

- ・ 若年認知症の方等への支援や活動。
- ・ 定例会、相談対応、旅行の企画。

・ **電話**：090-9315-6490

成増まちの学校NMK

①地域の人々で行うボランティア活動 ②「終活&フレイル」教室を開いています(参加無料)。

少人数で気軽に困っていることを話し合える場所です。
ご自由に参加ください。

- **電話**：090-8055-7781
- **メール**：kouichi_suyama@icloud.com
- **場所**：①成増ヶ丘小学校あいキッズ ②まなぽーと成増
- **日時**：①毎月第4金曜日 17時30分～19時
②毎月第2木曜日 10時～11時30分
- **入会**：趣旨に賛同した方。

ボランティアなので自由に気軽に参加できます。

NPOみんなのセンターおむすび デイサービスおむすび

65歳までの中途障がい者（高次脳機能障がい等）や難病者が様々な活動を通して、充実した地域生活を目指しています。デイサービスおむすびに通所することで生活にリズムを呼び、健康的な生活を目指すことができます。あなたもおむすびの仲間になりませんか。

- **HP** : <http://omusubi.or.jp>
- **電話** : 03-3579-7059
- **メール** : omusubi@polka.ocn.ne.jp
- **場所** : 板橋区仲宿45-6
- **日時** : 月曜日～金曜日※土・日もあり
- **入会** : 高次脳機能障がい・難病の方

江戸流手打ちそば二八の会

区内を中心に、江戸流そば打ちの普及を実践しているサークルです。年数回、区民を対象にそば打ち体験講座を開催。月2回、まなぽーと成増でそば打ちに興味のある仲間とそば打ちを行い、自ら打った蕎麦を皆で楽しく食しています。

- **H P** : <https://noodles28.livedoor.blog>
- **電話** : 090-5411-9962
- **メール** : edoryu28.kai@gmail.com
- **場所** : まなぽーと成増3階調理室
- **日時** : 第1土曜日・第3日曜日 9時～15時
- **入会** : そば打ちに興味のある方



特定非営利活動法人　なないろ

とうふの製造・販売、お客様のごよろず相談を承っています。イベント販売で外に出かけることもあります。

- 電話：03-6913-0717
- メール：7iro10fu@gmail.com
- 場所：板橋区全域

活き生きアート・板橋

"臨床美術"をベースに、季節に沿った絵画や立体など様々なアート制作をおこなっています。認知症予防、自己肯定感を養うだけでなくアットホームな区民同士のコミュニケーションの場になっています。(臨床美術はTOPPAN芸造研の登録商標です。)

- 電話：03-3933-2260、090-3905-0622
- 場所：グリーンホール
- 日時：毎月第1火曜日 10時～11時30分
- 入会：成人

パン工房・喫茶イクトス

障がい者支援施設イクトスマイムの利用者と支援員とで毎日パンの製造と販売をしています。むくどり食パンは一般的な食パンより約3割塩分を抑えた配合で製造しています。健康づくりにお役立てください。

- **HP** : <http://mukudori.jp>
- **電話** : 03-5398-1677
- **メール** : ikutosu.pan@mukudori.jp
- **場所** : 障がい者支援施設イクトスマイム併設の
喫茶店、イベント会場、注文配達 等
- **日時** : 平日の10時30分～16時30分
(16時ラストオーダー)

カフェこすもす

（板橋区障がい者就労支援センターハート・ワーク）

板橋区障がい者就労支援センターハート・ワークでは、障がいをお持ちの実習生を受け入れ、実習を通してその方の特性を理解し、就職と再就職の第一歩となるようサポートしております。その中の福祉事業である「カフェこすもす」では、就労に向けての体験と訓練の場として喫茶・飲食業などを運営し、バランスの良い食事やデザートその他、安心して召し上がっていただける手作りクッキーを販売しております。（以下の情報は、「カフェこすもす」に関する内容です。）

- **HP** : <https://ahc-net.co.jp/lp/heart-work/cafe.php>
- **電話** : 03-5970-2308
- **場所** : 区立エコポリスセンター地下1階
- **日時** : 月曜日～金曜日
10時～16時（第3月曜日、祝日を除く）

一般社団法人ロッキー さをり姉妹塾まつぼっくり

現代手織り「さをり織り」。幅広い年齢層の方々（30代～70代）が織りを楽しんでいます。織物で自己表現することや、織りを通し無心になることで、ストレス解消のお手伝いができます。

- 電話：03-6913-0242
- メール：Takashimadaira@rocky.from.tv
- 場所：高島平 1 丁目
- 日時：火曜日～土曜日
- 入会：可

板橋区難病者と家族連絡会

「難病等の患者と家族の医療と福祉の充実、向上を図ること」を目的に結成されました。ピアカウンセリングの活動もしています。難病のご家族の方はもちろん、お知り合いの方にもご紹介ください。

- **電話**：03-3579-7059
- **メール**：omusubi@polka.ocn.ne.jp
- **場所**：区内全域
主に障がい者福祉センター（高島平9丁目）
- **日時**：毎月第3土曜日、14時～16時

ギラン・バレー症候群 患者の会

患者や家族、関係者のネットワークを作り、患者のQOLを向上させるための活動を行っています。医療福祉機関のリサーチや他の団体への協力も行っています。ギラン・バレー症候群や難病への理解を広めるための活動にも取り組んでいます。

- **H P** : <https://www.gbsjpn.org>
- **電話** : 050-5881-2736
- **メール** : info@gbsjpn.org
- **場所** : 板橋区内全域および日本全国対象
- **日時** : 年 1 2 回 (月例交流会)
- **入会** : 当会の理念・目的に賛同される方

板橋区子宮がん体験者の会 いたばしひまわりの会

交流会（お互いの体験や医療上の悩み、日頃工夫していることなどを語り聴き合う会）、子宮がんの病気や治療に関する情報交換・勉強会など。子宮がん検診の受診を呼びかける啓発活動にも取り組んでいます。

- **電話**：03-3579-2306（板橋区女性健康支援センター）
- **場所**：板橋区保健所
- **日時**：年1回
- **入会**：板橋区在住・在勤で子宮がん・卵巣がんを体験された方、これから治療を始める方

板橋区乳がん体験者の会 いたばしオアシスの会

交流会（お互いの体験や医療上の悩み、日頃工夫していることなどを語り聴き合う会）、乳がんの病気や治療に関する情報交換・勉強会など。乳がんの体験談を話したり、イベント等で乳がん予防や乳がん検診の受診を呼びかけています。

- **電話**：03-3579-2306（板橋区女性健康支援センター）
- **場所**：板橋区保健所
- **日時**：年5回
- **入会**：板橋区在住・在勤の女性で乳がんを体験された方・これから治療を始める方