



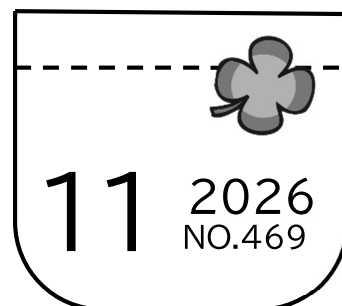
練馬区社協キャラクター



練馬区社会福祉協議会
練馬ボランティア・地域福祉推進センター

ぽけっと

-pocket



練馬区ボランティア・市民活動情報誌

秋の深まりとともに、色づく木々に季節の移ろいを感じる頃となりました。地域の活動や交流も活発になる季節です。今月号には、ダンスや麻雀など、楽しみながらできるボランティア情報があります。できるときに、できることから、活動を始めてみませんか？



▲ 11月のイラスト：ボランティアの^{まるまる}〇〇さんが描いてくださいました。

CONTENTS◆目次

ボランティア情報	P2・3
市民活動情報	P3
情報あらかると	P4

テープ録音版は光が丘図書館にあります。
TEL 03(5383)6500

練馬区社会福祉協議会
練馬ボランティア・地域福祉推進センター

〒176-0012 練馬区豊玉北 5-14-6 新練馬ビル 5 階
TEL 03(3994)0208 FAX 03(3994)1224
ホームページ <https://www.neri-shakyo.com>

練馬 ぽけっと 🔍 で検索

ボランティア情報

掲載以外の情報は最寄りの窓口(P4 参照)へお気軽に！
問合せ窓口 練:練馬 光:光が丘 大:大泉 関:関町
継:継続ボランティア 単:単発ボランティア

NEW

タンゴセラピーのお手伝い

継 練

高齢者施設でタンゴセラピープログラムのお手伝いをしていただける方を募集します。握手で挨拶し、リズムに合わせて手足の運動や歩行、最後は皆さんでハグをして終了です。初めての方も歓迎です。

◆日程

月1回 13:30～15:15
※日にちはお問合せください

◆場所

ヒューマンライフケア中村橋(貫井 5-10-14)

◆問合せ

TEL 03(5971)2025
秋枝(あきえだ)・海老澤(えびさわ)

NEW

麻雀ボランティア

継 練

未経験を含む初心者に麻雀のやり方を教えてください。麻雀牌の名称や基本ルールなど初歩的なことから教えてください。お気軽にお問い合わせください。

◆日程

応相談

◆場所

街かどケアカフェみらい青空(旭丘 2-40-1)

◆問合せ

TEL 03(5912)0523
Eメール miraiaozora@ikushukai.or.jp
尼口(あまぐち)・馬淵(まぶち)

NEW

学生ボランティアの募集

継 光

障害のある方々と交流できる機会です。就活にも役立つ、やりがいのある活動を始めてみませんか。

◆日程

平日 9～16 時の間(短時間の参加も OK)

◆場所

北町福祉作業所(北町 8-2-12)

◆内容

内職作業の手伝い、製品の検品、シール貼り、作業環境の整備や片づけ

◆持ち物

室内履き、露出が少なく動きやすい服装

◆問合せ

TEL 03(3559)0361 織田

NEW

森を守る活動のお手伝い

継 大

自然観察などの森の魅力探しや植物のお手入れ、イベント開催などに取組みながら西本村憩いの森を守り育てる活動に参加しませんか。

◆日程

毎月第 4 土曜日(毎回参加でなくても OK)
13:30～16:00

◆場所

西本村憩いの森(大泉学園町 2-23)

◆内容

落ち葉集めや腐葉土作り、小鳥巣箱点検等

◆問合せ

TEL 070(2438)5896
西本村憩いの森ファンクラブ

NEW

こどもの居場所づくり

継 光

氷川台駅徒歩 5 分の場所で、主に小・中・高校生世代のこども・若者と遊びと食、学習を通じた居場所づくりに取り組んでいます。見学可。開室時間のうち短時間での参加でも歓迎です。

◆日程

火・金曜日 15:00～19:30
日曜・祝日の他、夏休みなどの長期休暇期間中 10:30～19:30

◆場所

コモンズ氷川台(氷川台 3-19-7)

◆内容

遊び相手、見守り、配膳など。指導というより、寄り添う姿勢でお願いします。

◆対象

高校生、大学生歓迎！

◆問合せ

NPO 法人 わかちあい練馬 幸田(こうだ)
https://www.wakaneri.org/contact/
ホームページよりお問合せください

中学生への学習支援

継 大

すでに活動している仲間と一緒に、社会貢献をしませんか？未経験の方、週 1 回の参加でも可(研修あり)

◆日程

月・火・木・金曜日
18:00～21:00

◆場所

練馬区内 ※実施日により会場が異なります。詳しくはお問合せください。

◆内容

中学生への学習支援(英語・数学の基礎)

◆対象

大学生、大学院生、専門学校生、社会人

◆条件

一部謝礼あり

◆問合せ

TEL 03(3944)8003・070(3171)5282
Eメール staff@npo-boon.org
NPO 法人 BOON(ブーン) 木寅(きとら)

デイサービスでのお手伝い

継 関

若年性認知症の方のデイサービスセンターです。一緒にお話しながら、レクリエーションや食事の配膳などをお手伝いしてくださる方を募集しています。

◆日程

月～土曜日 10:00～16:30
(頻度や曜日・時間は応相談)

◆場所

練馬若年性認知症サポートセンター
(上石神井 1-35-5)

◆問合せ

TEL 03(5903)6520 赤堀(あかほり)

大泉ボランティア・地域福祉推進コーナー
からのお知らせ

通常休館日が祝日にあたるため、翌日を臨時休館とさせていただきます。

11月23日(月)通常休館 11月24日(火)臨時休館

デイサービスでのお手伝い

継 関

高齢者のお話し相手や、ドライバーかけをしてくださる方を募集します。お気軽にお問合せください。

◆日程

月～土曜日 曜日・時間応相談

◆場所

第二光陽苑デイサービス(関町北 5-7-22)

◆内容

お話し相手、ドライバーかけなど

◆問合せ

TEL 03(5991)9917 宮原
※平日のみ

市民活動情報

様々な機関・団体による講座やイベントの情報です。詳細は、問合せ先までお問合せください。

「智福寺まつり」開催のお知らせ

上石神井駅徒歩 9 分のところにある智福寺にて開催されるお祭りです。
地元の商店や福祉作業所が出店し、美味しい食品や手作り雑貨を販売します。キッチンカーも来ます。ゲームコーナーやワークショップ、ゴミ収集車(スケルトン車)体験、郵便配達員なりきり撮影などもあり、子どもから大人まで楽しめます。「ネリー」と「ぼすくま」も登場します。ぜひ遊びに来てください♪

◆日程

11月21日(土) 10:00～14:00

◆場所

智福寺(上石神井 4-9-26)

◆内容

食品・雑貨販売、ゲーム、撮影会など

◆入場料

無料(買物は有料です)

◆問合せ

関町ボランティア・地域福祉推進コーナー
TEL 03(3929)1467

「わくわくフェスタ」開催のお知らせ

福祉作業所の地域交流イベントです。
バザーやハンドメイド体験コーナーもあるので楽しみに！ぜひ遊びにいらしてください。

◆日程

11月14日(土) 10:00～14:00

◆場所

ワークショップ石神井
(練馬区石神井町 7-17-4)

◆問合せ

TEL 03(5293)9811

【バザー献品を受け付けております】
◆内容 新品衣料品、日用雑貨(未使用のもの)
◆受付 11月6日(金)まで 平日 9:00～16:30

2026 障害者フェスティバル

『2026 障害者フェスティバル
～手と手をつなぐ まちと笑顔とフェスティバル～』
12月3日～9日の障害者週間にちなみ、障害のある人、ない人、すべての人が交流できるイベントを開催します。ぜひご来場ください！

◆日時

12月5日(土) 10:00～15:00

◆場所

光が丘区民センター2階・3階
光が丘ふれあいの径

◆内容

模擬店・作品展示・コンサート・スタンプラリーなど素敵なイベントが盛り沢山！

◆入場料

無料

◆問合せ

TEL 03(5984)4598 FAX 03(5984)1215
練馬区福祉部 障害者施策推進課 管理係

使っていない車いすはありますか？

寄贈を受けた車いすを整備し、海外の必要とされている方に送る活動を行っています。使っていない車いすがありましたら、お譲りいただけませんか？

◆条件

①部品の欠けやサビがなく、劣化が著しくないこと ②事前に写真をメール添付で送り、やりとりいただけること ③新江古田駅近くの作業所まで、毎週火曜日または第2・第4土曜日に届けていただけること

◆問合せ

Eメール info@k-kurumaisu.org
NPO 法人 希望の車いす

ぞうり作りに使う布を募集します

江古田駅が最寄りの障害者施設です。利用者が作る布ぞうり用の綿の布を募集します。ご家庭で使わない綿の布がありましたら、ぜひお譲りください。

◆募集

浴衣・シーツ等(洗濯済のもの)

◆場所

江古田明和会えごのみ
(旭丘 1-52-2 B1 階)
お電話の上ご持参ください。ご持参が難しい場合は、ご相談ください。

◆問合せ

TEL 03(3948)1213 相原(あいはら)

古シーツ・シャツを寄付してください

木綿の布を使い捨ての雑巾にして病院や施設に寄付しています。洗濯した古いシーツや木綿のシャツなどをご提供ください。

◆活動団体

ボランティアグループ 和みの会

◆収集場所

関町ボランティア地域福祉推進コーナー
(関町北 1-7-14 関町リサイクルセンター1階)

◆問合せ

関町ボランティア地域福祉推進コーナー
TEL 03(3929)1467

収集活動にご協力下さい！

練馬ボランティア・地域福祉推進センター、
各コーナーでは、以下の物品を集めています。

●使用済み切手

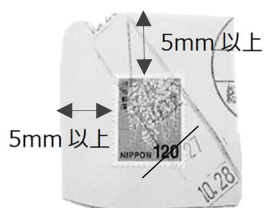
封筒からはがさずに周囲を 5mm 以上
残して切ったものをお持ちください。

●書き損じはがき

●未使用の切手・はがき

●ベルマーク

●インクカートリッジ



皆様からお寄せいただいた物品は、地域福祉活
動への支援に活用させていただきます。

ご協力をお願いいたします。

【受付・問合せ】

練馬ボランティア・地域福祉推進センター
及び各コーナー(下記の相談窓口案内参照)

自分の住む練馬のまちで、災害時にどんなことが
起こるかを学び、何ができるか一緒に考える講座で
す。災害について初めて学ぶ方も大歓迎です♪

日 時 ①12月3日(木) 10:00~16:00

②12月10日(木) 10:00~16:00

※2日間連続で参加できる方が対象です

場 所 練馬区立大泉中学校セミナーハウス
(東大泉 4-27-35)

内 容 災害に関する地域の資源や活動者の取り組
みを通して、日常的なつながりが災害時にも
活かされることを学びます。

講 師 高橋 洋氏 ほか

対 象 テーマに関心があり、全日程に参加できる
練馬区在住・在勤・在学の方

参加費 無料

定 員 20名(申込順)

締 切 11月20日(金)

申込み・問合せ

TEL 03(3994)0208 FAX 03(3994)1224

練馬ボランティア・地域福祉推進センター

※電話、二次元コードまたは FAX にて氏名、
住所、電話番号、参加動機をお知らせくだ
さい。



区内4つの窓口でお待ちしています！

相 談 窓 口 案 内

～お近くのセンター・コーナーへ
ご相談ください～

練馬ボランティア・ 地域福祉推進センター

9:00~17:00

土日祝休み

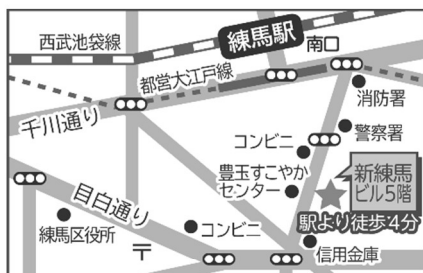
〒176-0012

豊玉北 5-14-6

新練馬ビル5階

TEL:03-3994-0208

FAX:03-3994-1224



大泉ボランティア・ 地域福祉推進コーナー

9:00~17:00

月日祝休み

〒178-0063

東大泉 1-28-1

リズモ大泉学園 2 階

TEL:03-3922-2422

FAX:03-3922-2412



光が丘ボランティア・ 地域福祉推進コーナー

9:00~17:00

土日祝休み

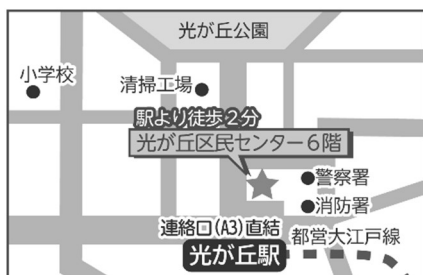
〒179-0072

光が丘 2-9-6

光が丘区民センター6 階

TEL:03-5997-7721

FAX:03-5997-7721



関町ボランティア・ 地域福祉推進コーナー

9:00~17:00

水日祝休み

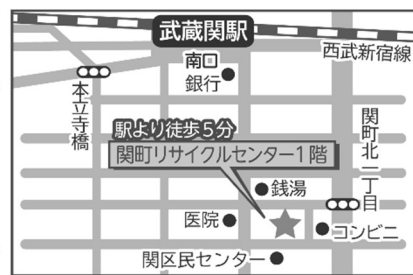
〒177-0051

関町北 1-7-14

関町リサイクルセンター1 階

TEL:03-3929-1467

FAX:03-3929-1497



毎月第一金曜日午後は職員研修のためお休みです。
(日時は変更になることがあります)

▶ご意見・ご感想はお気軽に上記窓口までお寄せ
ください。

▶ボランティア募集、市民活動情報の掲載をご希
望の方は上記窓口までお問い合わせください。
特にイベント、講座等の告知の場合はお早め
にご相談ください。

▶「げぽっと」はユニバーサルフォントなど見や
すい字体を中心に使用し、編集しています。

ネリーズ 練馬区社協

公式 LINE 友だち募集中！

つながる、広がる、
LINE のお友だち登録で
ネリーズに！



アプリの「友だち追加」から二次元コードを読み取ってください