

活動希望チャート



Aタイプ

→①②③④

あなたの持つ経験やスキルを活かした、第二第三の職場を探しましょう！新しいことを身に着けたり、気づいていなかったスキルが見つかることも！

Bタイプ

→④⑤⑥

ゆるやかな区民同士のささえあい。だけど、少しだけ対価も得られます！しっかりした研修や仕組みがある活動も。

Cタイプ

→④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪

⑫⑬⑭⑮⑯⑰

幅広い活動があり、やりがいや楽しさが充実！住み慣れた地域に仲間や友人もできて、色々なネットワークから、あなたの世界はきっと広がります。

Dタイプ

→⑬⑭⑮⑯

得意なこと、趣味や学び、スポーツなど、やりたいことを楽しみましょう。サロンでおしゃべりするもよし！

Eタイプ

→⑯⑰⑱⑲

地域で何かするにも、まずは体力づくり！無理なくできる運動、ウォーキング、ラジオ体操など、自分に合った活動を見つけましょう！

一緒に考えましょう！
ご相談ください！

A①ハローワーク新宿

職業紹介の相談窓口です。ご希望に応じ求人を探せます。

☎3398-8619

(杉並区就労支援センター)

☎5325-9593

(シニア応援コーナー)



A②シニアの就業・起業・地域活動

個別相談(第1土・第3水曜日)

マンツーマンで仕事や地域活動、起業について相談できます。

☎5378-8179(ゆうゆう高円寺南館)



A③杉並区就労支援センターすぎJOB

仕事探しに関する相談、就職活動中の悩みなど、学生からシニアの方まで幅広くサポート。年齢制限はありません。

☎3398-1136



ABC④シルバー人材センター

特技や経験が活かせるかもしれません。まずはご相談してみませんか。

☎3317-2217



BC⑤ささえあいサービス

身近な地域でのささえあい。ちょっとした困り事や子育てなどのお手伝いで地域の住民同士で支え合いませんか。

☎5347-3131

杉並区社会福祉協議会ささえあい係



C⑦すぎなみ地域大学

地域活動に必要な知識・技術を学び、仲間を見つけられる講座が充実。学んだことを活かしてまちに貢献する喜びが味わえます！

☎3312-2381(杉並区役所)

地域課協働推進係



C⑧花咲かせ隊

C⑨すぎなみ公園育て組

C⑩みどりのボランティア杉並

緑が好きならこの活動を！ご自宅近くの緑を守りましょう。

☎3312-2111(杉並区役所)

みどり公園課みどりの協働係



C⑪町会・自治会

地域にある町会・自治会に加入して、コミュニティの輪を広げましょう！身近な仲間たちと地域活動に参加してみませんか。

☎3312-2111(杉並区役所)

地域課地域係



C⑫杉並ボランティアセンター

まずは相談に行ってみることが第一歩。夏の体験ボランティアや、初心者向けの講座もあります。

☎5347-3939



CD⑬ゆうゆう館

区内に住む60歳以上の方のいきがいや学び、ふれあい交流、健康づくりの場としてご利用いただく施設です。様々な趣味活動や習い事などの講座も充実！

☎5307-0652(杉並区役所)

高齢者施策課施設担当



CD⑭すぎなみ大人塾

「自分を振り返り、社会とのつながりを見つける大人の放課後」がキャッチフレーズの学びの場です。卒業生の多様な自主活動やネットワークがあります。

☎3317-6621(社会教育センター)



CD⑮きずなサロン

地域の方々がふれあい、交流する場です。みんなで集まり、お茶を飲みながらお話をしたり、情報交換をしたり、趣味の活動をしたり、元気になる場所です。

☎5347-1017

杉並区社会福祉協議会地域福祉推進係



CDE⑯いきいきクラブ

約60ある各クラブでは、旅行会や誕生会、趣味・軽スポーツ活動、ボランティア等さまざまな活動をしています。

☎3312-2111(杉並区役所)

高齢者いきがい活動支援係



E⑰ラジオ体操

音楽を聴けば自然と体が動いてしまうのがラジオ体操。予約不要、開催日に会場にふらっと行けば、すぐ参加できます。

都内ラジオ体操実施会場

(NPO法人全国ラジオ体操連盟)



C⑱地域ささえ愛グループ

住み慣れた地域でいきいきと自分らしく生活することを目指すグループ活動です。心身機能の維持向上のため、誰もが楽しく参加しやすいプログラムがあります。

E⑲公園から歩く会

公園などから3から5キロメートル程度のコースを歩きます。

E⑳わがまち一番体操

地域の方が気軽に参加できる、椅子に座って行う筋力アップ体操などです。一回1時間弱のプログラムです。

☎3391-0015(杉並保健所)

