



各エリアの詳細については、中面をご覧ください。

マーク案内

- 相談・交流ができる場所
- 食事ができる場所
- 体験ができる場所
- ボランティアセンター
- 地域福祉推進センター
- 障害者地域生活支援センター
- 保健相談所

★障害者地域生活支援センター

障害のある方が自立した日常生活または社会生活を営むことができるように支援・相談をお受けしています。

練馬区内には、きさら・すてっぷ・ついでんぐ・さくらの4か所があります。



◆ボランティアセンター

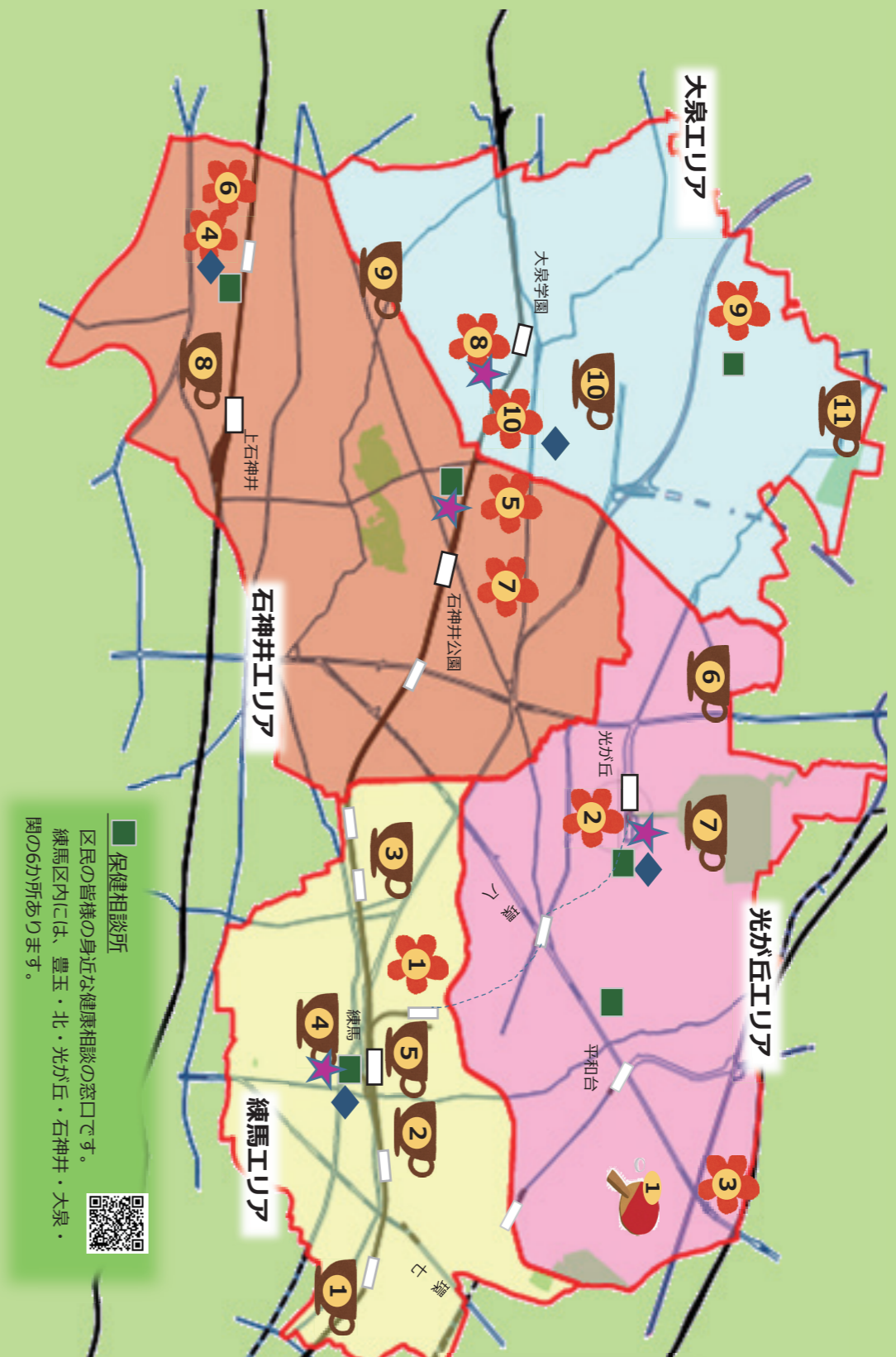
・地域福祉推進センター

ボランティアに関する相談や居場所探しなど、生活に関する相談をお受けしています。

練馬区内には、練馬・光が丘・大泉・関町の4か所があります。



■保健相談所
区民の皆様の身近な健康相談の窓口です。
練馬区内には、豊玉・北・光が丘・石神井・大泉・関の6か所があります。



発行：練馬区健康部

令和5年9月

精神障害者 居場所 MAP



人目が気になり、夜にしか出歩けないこともあります。それでも、誰かに背中を押してもらって出かけられると、嬉しい気持ちにもなります。ふらっと一人でも安心して行ける場所があるといいなとも思っています。勇気を出して外出する自分たちに時には声をかけたり、そっと見守ってもらえると嬉しいです。



こな声からMAPを作成しました

はじめ（始め・初め）のさん歩（散歩・三歩）
1歩目。外に出る。
2歩目。人とつながる。
3歩目。地域に居場所を見つける。

あなたにぴったりの居場所が見つけやすように...

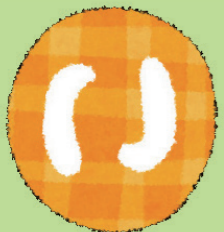
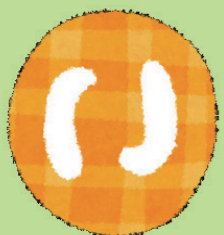
～こころがリラックスできる居場所 MAP～

練馬区

MAPとは？



MAPには、ほっとできる場所、相談できる場所、みんなと活動ができる場所などをまとめました。こころがリラックスできる場所に行ってみませんか？



大泉エリア

8 相談情報ひろば おちゃ福

- (1)東大泉5-35-12
- (2)03-6904-6654
- (3)お気軽にお問合せください。



11 喫茶陽だまり

- (1)大泉学園町9-4-1 練馬福祉園内
- (2)03-3978-5141
- (3)おいしいシフォンケーキでお待ちしています。



10 べるはうす

- (1)東大泉3-66-16 大泉ガーデン203
- (2)03-3867-7740
- (3)隠れ家的な喫茶店です。お子様連れも大歓迎♪



10 ハッピーぷれいす

- (1)東大泉1-15-10
- (2)070-2251-9991
- (3)初めての方は事前の予約をお願いします。



9 相談情報ひろば まちの駅大泉学園

- (1)大泉学園町5-6-17
- (2)03-3978-0207
- (3)人との情報が行きかい、誰もが自由に集い、話すことができるまちのたまり場です。



2 相談情報ひろば 光が丘きずなサロン

- (1)光が丘3-9-1 光が丘大通り 中央1号棟集会室
- (2)090-4828-3910 (緊急時営業時間のみ)
- (3)1回100円で利用可能。午前中は比較的空いています。季節にあった食事を用意しています。



1 みんなで卓球しよう！ みんなでスポーツしよう！

- (1)平和台2-12-5 平和台体育館
- (2)03-5921-7800
- (3)地区担当保健師などから紹介を受けた方を対象に皆さんと一緒にスポーツをしています。



6 どんぐりの家

- (1)土支田2-22-15
- (2)080-7019-2215
- (3)事前にHPや電話でお問い合わせください。



3 相談情報ひろば ハーモニー北町

- (1)北町2-17-16 西川ビル1階
- (2)03-3934-2878
- (3)きたまち商店街にあり、各種教室の開催、地域活動の支援等を行っています。



光が丘エリア

7 われもこう

- (1)光が丘4-1-4 光が丘体育館内
- (2)03-6904-0990
- (3)光が丘公園の四季折々の景色を見ながらゆっくりと過ごせます。シフォンケーキがおすすめです。



石神井エリア

4 ちゃのま

- (1)関町北1-7-14 関町ボラセン会議室 (関町リサイクルセンター1階)
- (2)03-3929-1467
- (3)ごちゃまぜの居場所づくりを実験中。お散歩ついでに覗いてみてください。(開催時間 第3土曜12:00~14:00)



8 焼きたてパンの店 WITH

- (1)関町東1-1-8-2F
- (2)03-3929-0919
- (3)就労継続支援B型事業所HotJobが運営しています。木曜はカフェも開いています。



5 相談情報ひろば ちょっと・ホッと

- (1)石神井町8-53-24 (NPOエプロン内)
- (2)03-5910-7080
- (3)バス停(下屋敷)の前です。いつでもお立ち寄りください。必ず誰かがいます。



9 ベーカリー・カフェ・POM(ポム)

- (1)石神井台8-22-6 やすらぎラウンジ1階
- (2)090-1733-2899
- (3)生地から作りふっくらと焼き上げたパンと挽きたてコーヒーをお楽しみください。



6 相談情報ひろば ほのぼの館・関

- (1)関町北3-27-1-101
- (2)03-5903-8381
- (3)地域の団体が曜日ごとに担当しています。ふらっとお立ち寄りください。



7 相談情報ひろば ハッピーひろば

- (1)石神井町2-15-15 みくすはうす1F
- (2)03-6796-8080
- (3)お気軽に相談にいらしてください。(利用料100円)



各施設の情報 (1)住所 (2)電話番号 (3)PR・ひとこと

※開催時間などの詳細については、2次元コードから各施設のホームページを確認、または直接お問い合わせください。



練馬エリア

1 すのうべる

- (1)旭丘1-33-4-1F
- (2)03-3952-3194
- (3)ハンドドリップで淹れたコーヒーをご用意してお待ちしています。



4 がむしゃらcafe

- (1)豊玉北6-12-1 区役所西庁舎1F
- (2)03-3557-1620
- (3)おいしいコーヒーを淹れてお待ちしています。ご遠慮なくお立ち寄りください。



2 かすたねっと

- (1)練馬2-1-9
- (2)03-3948-1640
- (3)心を込めた手づくり焼き菓子でお待ちしています。



5 Cafe CLOVER

- (1)練馬1-17-1 ココネリ3F
- (2)03-6757-2025
- (3)多世代とのほんわかする交流もあり、ほっと一息つきにお越しください。



3 Cafe 希来里

- (1)貫井2-16-12 練馬区立貫井福祉工房併設2F
- (2)03-5987-0401
- (3)焼き立てパンと挽きたてのコーヒーをご用意しております。



1 相談情報ひろば ふろしき・ねこの手

- (1)練馬4-17-2 グリンデル豊島園102
- (2)03-5999-1030
- (3)日中ひとり、外出の機会があまりない、誰かとおしゃべりしたい…そんな方にピッタリの居場所です。

