

衰えた体力や
生活機能を
取り戻したい

介護予防・生活支援サービス事業対象者または要支援認定者

なかの元気アップセミナー・なかの元気アップ訪問

対象者

1～3のすべてに
該当する方

- 1 中野区民の方
- 2 「要支援」の認定者、または、基本チェックリストによる判定で「サービス事業対象者」になった方
- 3 地域包括支援センターによる介護予防ケアマネジメントで「なかの元気アップセミナー」への参加が有効とされた方

※原則1人1回の利用です

なかの元気アップセミナー

加齢に伴い、生活機能が衰えてしまうと介護が必要となる可能性が高まります。なかの元気アップセミナーは短期間で集中的に運動機能・口腔機能・認知機能を改善し、要介護状態になることを未然に防ぐ約3か月のプログラムです。

〔実施時間〕 1回2時間

〔実施回数〕 おおむね3か月・全12回

実施会場と
日時はこちら



参加者の声



(90代男性)

今までは杖で歩いていたが
杖なしで散歩できるようになった
お酒を飲めるほど食欲も
もどって元気になった

今までは買い物に行っても
重いものはヘルパーさんに
頼っていたが、自分でも
少しだが重いものを持って
帰れるようになった



(80代女性)

参加者の声

通いの場に行きたいけれど行けるか不安な方は

なかの元気アップ訪問

支援者が直接本人の自宅へ訪問し、短期間で集中的に「生活機能」を改善することで、自宅内での生活動作もしくは通いの場までの移動能力獲得のための支援を行います。

〔実施時間〕 1回1時間

〔実施回数〕 最大6回まで(初回より3か月以内)

参加者の声

娘に任せきりだった
家事が痛みなく
できるようになった



(90代女性)



(80代男性)

参加者の声

肺を患っていて
長い外出ができなかったが
できるようになった



こんにちは!

お問い合わせ

お申し込み

お住まい住所を担当する
地域包括支援センター(P18～19)にご相談ください。

気軽に運動して
健康を保ちたい

実施
会場

65歳以上の全高齢者対象

なかの元気アップ体操ひろば

おおむね65歳以上の方に向けた、元な暮らしにかかせない筋力の保持をめざす体操の場です。椅子での運動と「なかの元気アップ体操」を中心に毎回一定の運動強度で行いますので、体力が心配な方も安心してご参加いただけます。

コーシャハイム上鷺宮

(上鷺宮三丁目9番)

開催日 毎週水曜日

〔第1回〕 9時40分～10時10分

〔第2回〕 10時30分～11時00分

中野友愛ホーム

(江古田二丁目24番11号)

開催日 毎週木曜日

〔第1回〕 9時40分～10時10分

〔第2回〕 10時30分～11時00分

小淀ホーム

(中央一丁目18番3号)

開催日 毎週月曜日

〔第1回〕 9時40分～10時10分

〔第2回〕 10時30分～11時00分

南台商店街会館

(南台二丁目24番15号)

開催日 毎週木曜日

〔第1回〕 9時40分～10時10分

〔第2回〕 10時30分～11時00分

若宮3丁目家政会館

(若宮三丁目17番3号)

開催日 毎週金曜日

〔第1回〕 9時40分～10時10分

〔第2回〕 10時30分～11時00分

東京都生協連会館 (3階)

(中央五丁目41番18号)

開催日 毎週金曜日

〔第1回〕 10時30分～11時00分

〔第2回〕 11時20分～11時50分

コーシャハイム中野弥生町

(弥生町六丁目2番)

開催日 毎週火曜日

〔第1回〕 9時40分～10時10分

〔第2回〕 10時30分～11時00分



最新の情報は
こちら



お申し込み 直接会場にお越しください。

お問い合わせ

中野区役所 介護予防推進係 ☎03-3228-8949

受付時間 月曜～金曜：8時30分～17時

〔休業日〕 土曜・日曜・祝日 / 年末年始(12月29日～1月3日)

オンラインなかの元気アップ体操ひろば

スマートフォン、パソコンでZOOMアプリを使用します。
ご自宅でインターネットをつないで行います。

開催日 毎週火曜日：10時30分～11時00分

毎週木曜日：14時00分～14時30分

お申し込み

初回は登録が必要です。

申し込みフォームまたはお電話で承ります。

申し込みフォーム →

中野区役所 介護予防推進係 ☎03-3228-8949

