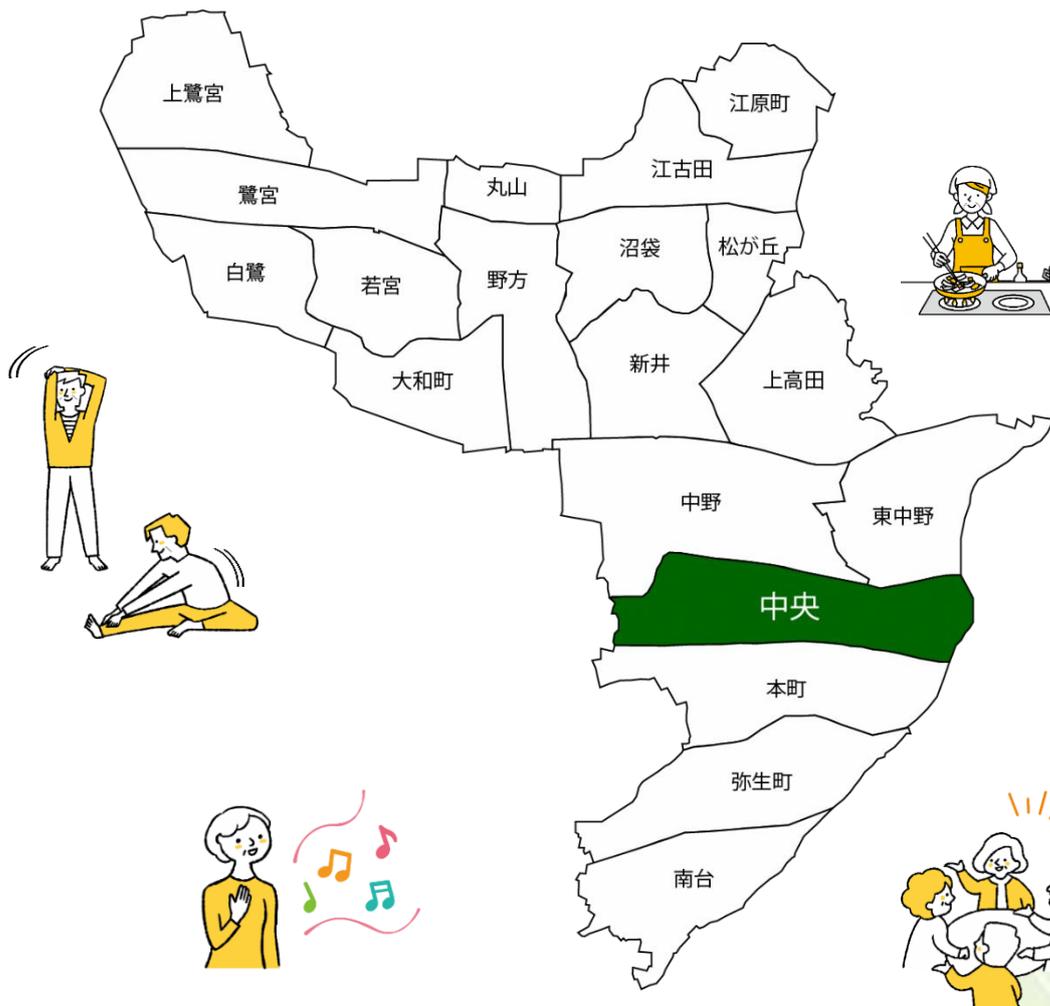


あしたにつながる元気をつくる!

シニアのための活動情報誌

# なか活ガイド

## 中央



令和7年度

中野区 地域包括ケア推進課 介護予防推進係

# 目次

なか活ガイドについて	2
宮園高齢者会館	4
東部区民活動センター	8
桃園区民活動センター	9
中部すこやか福祉センター	11
中央のその他の通いの場	13
体力や生活機能を取り戻したい方のためのサービス	14
✿ 高齢者の生活相談窓口（地域包括支援センター）	15

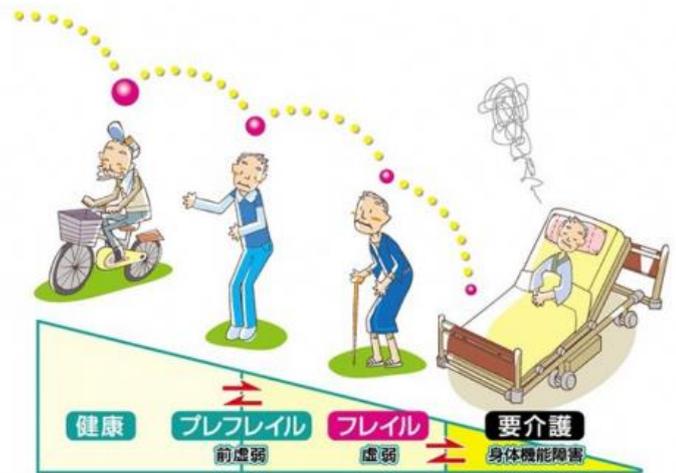
中野区の区有施設です

## なか活ガイドについて

なか活ガイドは、中野区のシニアの皆様がいきいきと暮らし続けられるよう、楽しく参加できる活動を見つけられるように作られたガイドです。**楽しい活動に一つでも多く参加していただくことが介護予防・フレイル予防**となり、健康寿命の延伸にもつながります。気になる活動があれば必要なページを印刷してご活用ください！

### フレイルを予防しよう

フレイル(虚弱)とは、「健康」と「要介護状態」の中間の時期にあるとされ、こころや体の動きが低下してきた状態です。**フレイルの状態になっても適切な対応で「健康」な状態に戻る**といわれています。フレイルを予防し、健康寿命を延ばすためには「**栄養(口腔)**」「**運動**」「**社会参加**」の3つが重要です。中でも、社会参加の機会が減少すると、フレイルの最初の入り口になりやすいことがわかっています。地域の集まりや趣味のサークルなどに参加をして、フレイルの最初のきっかけを予防しましょう。



出典：東京都大学高齢社会総合研究機構  
「フレイルを予防して健康寿命を延ばしましょう」



～あしたにつながる元気をつくる！～

「あした」には  
「明日」と「あ(歩<)し(しゃべる)た(食べる)」の  
意味が込められています。

中野区 地域支えあい推進部 地域包括ケア推進課 介護予防推進係

電話 03-3228-8949

メールアドレス kaigoyobou@city.tokyo-nakano.lg.jp

※なお、自主団体の活動日程や内容に関するお問合せは当係ではお受けできません。

## マークについて

なか活ガイドには4つのマークが登場します。

加齢や疾患による不安がある方の第1歩には、マークのついた活動をお勧めします。

### 中野区が主催する事業

健康・生きがいづくり事業、音響機器活用プログラム、生活機能向上プログラム

区民活動センター運営委員会による地域事業、認知症地域支援推進事業

### 中野区社会福祉協議会が主催する事業

まちなかサロン

### オレンジカフェ

認知症の方やご家族、ご近所の方、専門職など、どなたでも気軽にお越しいただけるカフェです。

 住民団体のうち、加齢や疾患により心身の状態に不安のある方の参加がしやすい活動です。

## 高齢者会館とは

60歳以上の方を対象に、健康づくり・介護予防事業などを目的とした各事業や趣味活動の支援を行っています。高齢者の地域における交流及び自主的な活動の促進を図るほか、高齢者が健康で充実した生活を送れるよう支援することにより、その福祉の向上を図ることを目的として、区内に16館が設置されています。

高齢者施設（松が丘シニアプラザ・やよいの園・中野三丁目敬老館）、ふれあいの家（みずの塔ふれあいの家・城山ふれあいの家）も高齢者会館の機能がある施設です。

## 区民活動センターとは

区民活動センターは、地域の皆さんによる地域自治活動の拠点として、地域活動の支援や集会室の貸し出しなどを行います。運営委員会による区の事業も行われています。

## 地域包括支援センターとは

地域包括支援センターは、高齢者の健康面や生活全般に関する相談を受け付けている、地域に密着した総合相談窓口です。各市区町村に設置されており、高齢者および高齢者を支える人たちが利用できます。相談できる内容は、日常生活でのちょっとした心配事から、病気、介護、金銭的な問題、虐待など多岐にわたります。多様な相談内容に対応するため、保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャー（主任介護支援専門員）などの専門スタッフが配置されています。高齢者本人の住所地によって担当センターが決まっているため、なか活ガイドの地域包括支援センターの担当地域をご確認ください。

# 宮園高齢者会館

住所	中央2-18-21	電話	03-3365-0318
時間	月曜～金曜9:00～17:00 【休業】土曜・日曜・祝日・年末年始(12/29～1/3)		
地図	   <p>スロープがあります</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・京王バス 渋64「東中野二丁目」下車徒歩3分</li> <li>・関東バス 宿05「宮下交差点」下車3分</li> <li>・東京メトロ丸ノ内線、都営地下鉄大江戸線「中野坂上駅」下車徒歩5分</li> <li>・JR総武線、都営地下鉄大江戸線「東中野駅」下車徒歩12分</li> <li>・2階3階が東部区民活動センターになっている建物の1階です。 右手階段またはスロープを下りてお入りください。</li> </ul>		

## 🗺️ ロビー・集会室1 ※中野区在住60歳以上

内容	<p>【毎週 月曜日～金曜日 9:00～17:00】</p> <p>60歳以上の方の、憩い・集いの部屋です。          お一人でも、ご友人とでも、ゆったりお過ごしください。          集会室1では、お茶を飲んだり、おしゃべりしたり、テレビを見たり          囲碁もできます。マッサージチェアも使えます。          気軽にお立ちより下さい！</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>
----	---

 健康・生きがいづくり事業 ※中野区在住60歳以上 ※事前にお問い合わせください

プログラム名	活動内容	日時	備考
みんなで体操	体操	(月～金) 10:30～11:30	主に椅子に座って、筋トレ、ストレッチ体操など行います
折り紙	折り紙	第3(月) 13:30～15:00	季節に合った折り紙を作ります
元気の泉	気功・太極拳	毎週(火) 13:30～15:00	気功やストレッチ、太極拳で体力向上を目指します
カラオケの日	カラオケ	第3(水) 13:00～15:00	一人で熱唱したり、みんなで歌ったりカラオケを楽しみます
わくわく講座	いろいろ	随時	皆さんの要望をお聞きし、体操、制作、講座などを行います
パワーアップ体操 (男性)	体操	第2・4(月) 13:30～15:00	筋力、バランストレーニング等男性のみで行う体操です ※年間登録制
パワーアップ体操 (女性)	体操	第1・3(水) ①9:45～10:35 ②10:45～11:35	体幹トレーニング、リズム体操での全身運動です ※年間登録制
フラダンス	フラダンス	第1・3(水) ①9:45～10:35 ②10:45～11:35	初心者向けのエンジョイコース、経験者のステップアップコースに分かれてフラダンスを練習しています ※年間登録制
ハッピーソング	歌唱	第2・4(水) ①10:30～11:30 ②13:00～14:00 ③14:30～15:30	ピアノ演奏に合わせて、童謡や日本歌曲を歌ったり、歌遊びで脳トレもします ※年間登録制
いきいき体操	体操	毎週(木) 13:30～15:00	椅子に座って比較的緩やかに体を動かす体操です

 音響機器活用プログラム ※中野区在住65歳以上 ※事前にお問い合わせください

プログラム名	活動内容	日時	備考
音楽プログラム	体操・歌唱	毎週(月) 10:00～10:45 11:00～11:45	音楽に合わせて、ストレッチ・脳トレ・歌を歌います

 生活機能向上プログラム ※中野区在住65歳以上 ※事前にお問い合わせください

プログラム名	活動内容	日時	備考
転ばぬ先の歩き方講座	講座・体操	2日間 2コース	利用者の現状の歩き方を確認しつつ、正しい歩き方の講習を行います

骨盤底筋体操	講座・体操	5日間 1コース	尿漏れのメカニズムを学び、骨盤底筋の鍛え方など家でも継続してできる体操を学びます
はつらつボイス	講座・歌唱	年9回 第3(金)	表情筋を鍛え、脳トレを交えながら楽しく歌います

 熱中症対策事業 ※中野区在住65歳以上 ※事前にお問い合わせください

プログラム名	活動内容	日時	備考
熱中症予防フェア	イベント	7/4(金) 10:00~11:30	カラオケコーナー 「楽しく歌いましょう！」 リラックスコーナー 「ハンドマッサージ」 熱中症クイズ 「熱中症にならないために」 備えてますか？コーナー 「終活のアレコレ相談」 転倒予防コーナー 「転ばない秘訣教えます」 作ってみようコーナー 「折り紙・ストップ作りなど」 測定コーナー 「握力など図ります」
熱中症予防フェア	イベント	7/4(金) 13:30~15:00	寸劇「気を付けようアレコレ」 昭和の歌を歌う

地域住民による自主団体

※問い合わせ先の記載がない団体は、直接ご訪問ください。

なお、都合により活動日程が変更されている場合がありますのでご了承ください。

団体名	活動内容	日時	備考
ドレミ会	歌・演奏 (鈴・カスタネットなど)	第1・3(金) 10:00~11:30	年に一度大会に出ています。初めての方、歓迎します。直接見学に来てください。 参加費:月1500円 入会時に本代あり 持ち物:なし  【R7.7】

※要支援1・2、事業対象者(基本チェックリスト該当者)の方が優先です

※参加ご希望の方は、高齢者会館または地域包括支援センターへご相談ください

名称	木曜クラブ	定員	10名
日時	毎週木曜日12:00~15:00	参加費	600円(昼食代)

内容

12:00 昼食

12:30 レクリエーション

13:30 体操

15:00 終了

主に3か所からお弁当を配達  
していただいています。

お味噌汁を付けてお出しして  
います。

「木曜クラブ」は昼食から始まります。

音楽を聴きながらおいしくいただきます。

レクリエーションは地域のボランティアの協力のもと、ゲーム・脳トレ・歌や工作等、工夫をこらして実施し笑いの絶えない時間です。

体操は一般の利用者も参加し一緒に行っています。

90歳になったら特大のケーキ(段ボールでつくった)でお祝いします。和気あいあいとした雰囲気でもみなさん楽しみに参加してくれています。



# 東部区民活動センター

住所	中央2-18-21
電話	窓口:03-3363-0751 事業に関するお問い合わせ:03-3363-0671
時間	窓口受付時間 月曜～金曜8:30～17:00 【休業】土曜・日曜・祝日・年末年始(12/29～1/3)  利用時間(集会室等) 9:00～22:00 【休館日】毎月第3月曜(祝日に当たるときは、直後の休日でない日) 年末年始(12/29～1/3) *第3月曜に利用可能な場合もありますので詳しくはお問い合わせください。

## 地図



- ・東京メトロ丸ノ内線、都営大江戸線「中野坂上駅」徒歩5分
- ・JR総武線、都営地下鉄大江戸線「東中野駅」徒歩12分
- ・車での来館はご遠慮ください。障害のある方は事前にお問い合わせください。

※事業の詳細は運営委員会のホームページまたは地域ニュースでご確認ください。

ホームページ:<https://nakano-tobu.securesite.jp/>

地域ニュース:年4発行 区民活動センター、区役所等で配布しています。

## 地域住民による自主団体

※問い合わせ先の記載がない団体は、直接ご訪問ください。

なお、都合により活動日程が変更されている場合がありますのでご了承ください。

団体名	活動内容	日時	備考
<p>現在、掲載できる団体がありません。 皆さまのご登録をお待ちしております。</p>			

# 桃園区民活動センター

住所	中央4-57-1
電話	窓口:03-3382-5151 事業に関するお問い合わせ:03-3382-5411
時間	窓口受付時間 月曜～金曜8:30～17:00 【休業】土曜・日曜・祝日・年末年始(12/29～1/3)  利用時間(集会室等) 9:00～22:00 【休館日】毎月第3月曜(祝日に当たるときは、直後の休日でない日) 年末年始(12/29～1/3) *第3月曜に利用可能な場合もありますので詳しくはお問い合わせください。

地図	 <p>・JR中央線、総武線、東京メトロ東西線「中野駅」南口から徒歩10分 ・駐車場はありません。</p>
----	--

※事業の詳細は運営委員会のホームページまたは地域ニュースでご確認ください。

ホームページ: <https://sites.google.com/view/nakanomomozono2011/home>

地域ニュース:年4回発行 区民活動センター、区役所等で配布しています。

 区民活動センター運営委員会による地域事業 ※参加ご希望の方は事前にお問い合わせください

プログラム名	活動内容	日時	備考
自力整体 メソッド体験会	体操	毎月第4火曜日 14:00～15:30	鍼灸・整体・ヨガ・瞑想の要素を取り入れ、自身で体を整えるメソッドの体験会。事前申込制で定員約24名。 参加費:300円 タスキ・ヨガマット貸出有。

## 地域住民による自主団体

※問い合わせ先の記載がない団体は、直接お越しく下さい。

なお、都合により活動日程が変更されている場合がありますのでご了承ください。

団体名	活動内容	日時	備考
 中野傾聴ボランティア きくぞう	傾聴	原則第4(土) ①14:00~14:50 ②15:00~15:50	お話を聴くことを通して、ふれ合うすべての人たちと私たちが、幸せで平和な楽しい人生を送ることを目的としています。 中野区内中心 予約優先 <お問い合わせ> きくぞう 080-7128-1179 【R7.7】

# 中部すこやか福祉センター

住所	中央3-19-1	電話	03-3367-7791
地図	 <p>・京王バス 渋64/関東バス 宿05「堀越学園前」徒歩5分          ・東京メトロ丸ノ内線「新中野駅」出口4番から徒歩9分          ・JR中央線、総武線、東京メトロ東西線「中野駅」徒歩20分          ・車での来所はご遠慮ください。障害のある方は事前にお問い合わせください。</p>		

## 地域住民による自主団体

※問い合わせ先の記載がない団体は、直接お越しください。

なお、都合により活動日程が変更されている場合がありますのでご了承ください。

団体名	活動内容	日時	備考
 男のボイス	スポーツボイス ストレッチ ・歌唱	第1～3(月) 最終(金) 10:00～12:00	音響機器を活用した、発声に必要な筋肉のトレーニングと歌唱を行います。 会費:月100円 <お問い合わせ> 中野区役所 介護予防推進係 03-3228-8949 ※住民主体サービス事業実施団体です。
 一火会	料理など	第1(火)打ち合わせ 10:00～12:00  偶数月の第2(火) 料理 10:00～15:00	男性のみの集まりです。料理以外にもいろいろな活動があるので、まずはご案内のため中野3丁目敬老館の第1(火)の打ち合わせの時間に直接お越しください。

			<p>※料理の活動場所は中部すこやか福祉センターまたは東中野区民活動センターとなります。</p> <p>参加費:材料費等 (2000円前後、12月は2500~3000円を予定)</p> <p>持ち物:エプロン、三角巾</p> <p>定員:10名</p> <p style="text-align: right;">【R7.8】</p>
--	--	--	---

# 中央のその他の通いの場

## ①小淀ホーム 1階

住所・アクセス			
中央1-18-3 ・関東バス「東中野一丁目」徒歩7分 ・JR総武線、都営地下鉄大江戸線 「東中野駅」徒歩15分 ・東京メトロ丸ノ内線、都営地下鉄大江戸線 「中野坂上駅」徒歩15分			
			
団体名・事業名	活動内容	日時	備考
㊦ 一般介護予防事業 なかの元気アップ 体操ひろば	体操	毎週(月) ①9:40~10:10 ②10:30~11:00	元気に暮らし続ける筋力を保つ 体操です。椅子での運動となかの 元気アップ体操を中心に行いま す。直接お越しください。 持ち物:飲料水 <お問い合わせ> 中野区役所 介護予防推進係 03-3228-8949

## ②東京都生協連会館 3階

住所・アクセス			
中央5-41-18 ・関東バス「中野三丁目」徒歩1分 ・京王バス「中央五丁目」徒歩2分 ・JR中央線、総武線、東京メトロ東西線 「中野駅」徒歩7分 ・東京メトロ丸ノ内線「新中野駅」徒歩10分			
			
団体名・事業名	活動内容	日時	備考
㊦ 一般介護予防事業 なかの元気アップ 体操ひろば	体操	毎週(金) ①10:30~11:00 ②11:20~11:50	元気に暮らし続ける筋力を保つ 体操です。椅子での運動となかの 元気アップ体操を中心に行いま す。直接お越しください。 持ち物:飲料水 <お問い合わせ> 中野区役所 介護予防推進係 03-3228-8949

## ～体力や生活機能を取り戻したい方のためのサービス～

お問い合わせ・お申込みは**お住まいの住所地を担当する地域包括支援センター**にご相談ください。

対象者:①～③すべてに該当する方

- ①中野区民の方 ②要支援またはサービス事業対象者となった方
- 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利用が有効と判断された方

### なかの元気アップセミナー

### また元気を取り戻して活動をしたいと思っている方

なかの元気アップセミナーは、短期間で集中的に生活機能を改善していくプログラムです。病気やケガなどから回復してきたものの、以前にできていたことがやりにくくなっている方の「またやりたい」を支援し、その先も健康的な状態を維持していくことを目的とした事業です。



【令和7年度なかの元気アップセミナー予定表】 1回2時間 おおむね3か月 全12回

実施会場	定員	実施期間	曜日	開始時間	送迎
東中野キングスガーデン(東中野4丁目)	15	10/7～12/23	火	14:00	あり
東京総合保健福祉センター 江古田の森(江古田3丁目)	15	10/1～12/17	水	午後1時	あり
やよいの園(弥生町3丁目)	15	9/3～11/19	水	午後1時	あり
鷺宮高齢者会館(若宮3丁目)	12	10/2～12/25	木	午後1時	なし
松ヶ丘シニアプラザ(松ヶ丘1丁目)	12	10/7～12/23	火	午後1時	なし
フィットネスデイ Lispo 中野宮園橋店(中野3丁目)	10	12/6～3/14	土	午前10時	あり
かみさぎホーム(上鷺宮3丁目)	15	1/6～3/26	木	午後1時	あり

### なかの元気アップ訪問

### 通いの場に行きたいけれど外に出るのが不安な方

なかの元気アップ訪問は、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。1回1時間 最大6回まで(初回より3か月以内)



### シルバーサポート

### 通いの場に行くための付き添いがないと不安な方

シルバー人材センターの会員が、掃除や買い物の代行、外出支援(介助を伴わない病院や地域活動の場への同行)等を行います。

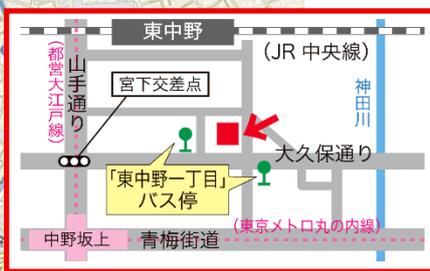
利用料金 1時間あたり200円

利用回数 月に最大5時間まで。月2回2時間ずつや月5回1時間ずつ等、必要に応じて柔軟に利用可能です。

## 🌸 高齢者の生活・介護の相談窓口『東中野地域包括支援センター』

担当地域	中央1、2丁目全域 中央3丁目1、2、22～26番		
住所	東中野1-5-1	電話	03-3366-3318
時間	月曜～土曜8:30～17:00 【休業】日曜・祝日・年末年始(12/29～1/3) ※緊急のご相談は24時間電話対応します。		

### 地図



東中野ツナヨシくん



- ・ 関東バス「東中野1丁目」徒歩1分
- ・ JR総武線、都営地下鉄大江戸線「東中野駅」徒歩8分
- ・ 東京メトロ丸の内線、都営地下鉄大江戸線「中野坂上駅」徒歩8分

東中野地域包括支援センターは、地域の高齢者が住み慣れた場所で安心して暮らし続けられるよう、介護・福祉・医療・保健の相談や支援を日々行っています。

私たちは、介護サービスに頼る前に、日常生活の中で「できること」を増やすこと、「やりがい」や「生きがい」が続けられることを大切にしています。買い物や散歩、地域の活動への参加など、ちょっとした外出や交流が、心と体の「元気」につながります。そしてその積み重ねが、介護予防となり、自立した生活の継続につながります。

最近では、元気になることで「介護保険からの卒業」を目指す取り組みにも力を入れています。一度介護サービスをご利用になった方でも、活動量が増えることで介護からの卒業できる可能性があります。もちろん活動量が増えるような社会資源創出や企画にも取り組んでいます。

地域の皆さんと一緒に、支え合いながら、『元気に暮らせるまちづくり』を進めています。「ちょっと気になる」「誰かに相談したい」そんな時は、どうぞお気軽にご相談ください。

東中野地域包括支援センターは、皆さんの身近な相談窓口です。様々な関係機関や事業所、多職種と連携、協働しながら地域の皆様の困りごとの解決を目指します。

通いの場や地域の活動を通じて、笑顔とつながりを広げていきましょう。

## 🌸 高齢者の生活・介護の相談窓口『中野地域包括支援センター』

担当地域	中央3丁目3～21番、27～29番、37～51番 中央4丁目6番14,15号、11～61番 中央5丁目20番7(一部)、8～11号、21番1～5号、22～26番、27番14～23号、28～49番 ※(一部)の地区の担当については、センターにお尋ねください。		
住所	中央3-19-1	電話	03-3367-7802
時間	月曜～土曜8:30～17:00 【休業】日曜・祝日・年末年始(12/29～1/3) ※緊急のご相談は24時間電話対応します。		
地図	 <ul style="list-style-type: none"> <li>・中部すこやか福祉センター内</li> <li>・関東バス宿04・05/京王バス渋64「堀越学園」徒歩5分</li> <li>・京王バス中71・中87「中央四丁目」徒歩7分</li> <li>・東京メトロ丸ノ内線「新中野駅」徒歩10分</li> </ul> <p style="text-align: right; color: red;">堀越学園バス停からの案内ルート</p>		

★中野地域包括センターは以前仲町小学校だった建物を利用しております。

住宅街で目印がないため、来所していただいた方からわかりづらいというお話をよくお聞きします。近くには中野消防署、堀越学園、肉のハナマサなどがあります。

★中野区で一番高齢者人口の多い地域を担当しています。

現在、職員は看護師・保健師が3名、社会福祉士が3名、主任介護支援専門員が2名、介護支援専門員が2名の合計10名で、男性4名・女性6名となっています。

20代から60代までの社会経験豊かな職員が、チームで総合相談、介護予防ケアマネジメント、権利擁護、地域のネットワークづくりに取り組んでいます。

★毎月第三月曜日には「ケアマネサロンなかの」というケアマネジャー対象の勉強会・交流会を開いています。

★また、毎月第四土曜日(7, 8, 12月は除く)は、地域の高齢者の交流と居場所づくり及び介護予防を目的とした「とまり木カフェ」を開催しており、脳年齢測定、体操教室、認知症予防講座、高齢者に適した健康や防災・防犯講座など内容は様々です。

★同じ建物内に中部すこやか福祉センター、障害者相談支援事業所、子育てひろばどんぐり、中部スポーツ・コミュニティプラザがあります。

## 🌸 高齢者の生活・介護の相談窓口『本町地域包括支援センター』

担当地域	中央3丁目30～36番 中央4丁目1～5番、6番1～12, 17～29号、7～10番 中央5丁目1～19番、20番1～6, 7(一部)号、13～15号、21番6～15号、27番1～13, 25～34号 ※(一部)の地区の担当者については、センターにお尋ねください。		
住所	本町5-10-4	電話	03-5385-3733
時間	月曜～土曜8:30～17:00 【休業】日曜・祝日・年末年始(12/29～1/3) ※緊急のご相談は24時間電話対応します。		
地図	  <ul style="list-style-type: none"> <li>・倶楽部千代田會館内</li> <li>・京王バス「中野車庫」徒歩5分</li> <li>・京王バス「弥生町2丁目」徒歩3分</li> <li>・東京メトロ丸ノ内線「中野新橋駅」徒歩2分</li> </ul>		



木の温もりを感じられる「千代田會館」の1階にあります。  
**保健師、看護師、社会福祉士、主任ケアマネジャーなど、保健・福祉の専門職員**がご相談をお受けします。来所が困難な場合などには、**訪問**もいたします。  
 相談や質問の内容は**守秘義務**がありますので、安心してご相談ください。



### 🌸 高齢者やそのご家族、地域の方たちのなんでも相談窓口です！

健康づくり、医療、介護など、生活全般に関する各種相談をお受けしています。困ったこと、気になること、心配なこと…ご相談ください！高齢者の皆さまが、住み慣れた地域で暮らし続けられるよう総合的に支援いたします。

**地域での通いの場などをご案内します！**…体操教室やサロンなど、地域で行われている様々な活動をご紹介します。様々な関係機関と連携し、支えあう地域を作ります。



🌸 **権利を守る活動をしています**…虐待や消費者被害等の相談をお受けします。困難な状況におかれている高齢者の方が、地域で安心して生活を送れるよう支援します。

🌸 **介護保険関連のご相談、介護予防のサポートをします！**…要介護認定の申請や、サービスの相談等をお受けしています。要介護認定で要支援1・2となった方、事業対象者の方については、介護予防サービス計画を作成し、サービス調整を行い、自立した生活を継続する支援をします。