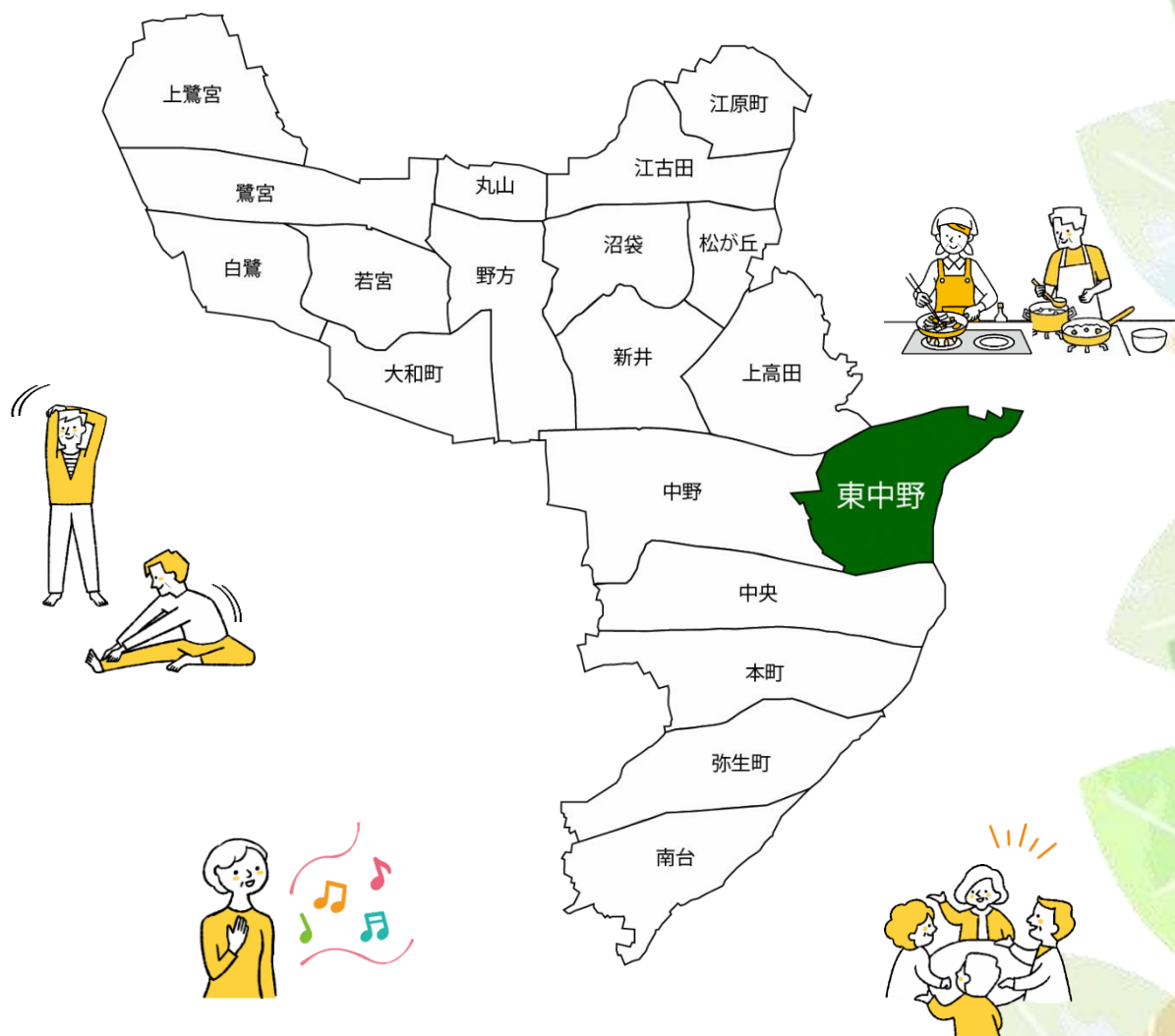


あしたにつながる元気をつくる！

シニアのための活動情報誌

なか活ガイド

東中野



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
昭和高齢者会館(遊・和)	4
東中野いこいの家(ゆうらっく)	9
東中野区民活動センター	13
東中野のその他の通いの場	15
体力や生活機能を取り戻したい方のためのサービス	16
✿ 高齢者の生活相談窓口(地域包括支援センター)	17

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利用ください！

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。

昭和高齢者会館(遊・和)

住所	東中野3-19-18	電話	03-3367-0813
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	 ・JR総武線、都営地下鉄大江戸線「東中野駅」西口徒歩5分 ・関東バス 宿08「白桜小学校入口」徒歩6分 ・東京メトロ東西線「落合駅」徒歩12分		

高齢者集会室「ロビー・集会室1(一休さん)」※中野区在住60歳以上

内容	【毎週 月曜日～金曜日 9:00～17:00】 60歳以上の方の、憩い・集いの部屋です。 お茶を飲んだり、おしゃべりしたり、ランチをとったり、テレビを見たり、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は事業で使用している場合を除く。 ロビーでは、電子レンジ・マッサージチェアも使えます。 
----	--

※会館が示す運動の強度(☆☆☆)

プログラム名	活動内容	日時	備考
ロコモ体操	体操	第1・3(月) 13:30~15:00	ロコモ予防体操 音楽に合わせて筋力アップ! ☆☆
アクティブ体操	体操	第2・4(月) 13:30~15:00	ロコモ予防体操 音楽に合わせてストレッチ、筋力アップ ☆☆☆
ゆったりヨガ	ヨガ	第1~4(火)前半 10:00~11:00 第1~4(火)後半 11:00~12:00	前半…体に不安がある方向け呼吸に合わせたマッサージ・ストレッチを行います 後半…ヨガのポーズを行いながら、呼吸を深め体を整えます ☆☆
笑って元気体操	体操	第1(火)・第3(木) 13:30~15:00	脳トレ・ゲームなど楽しく身体を動かします 基本、椅子に座って行います ☆
おりがみ教室	折り紙	第2・4(火) 13:00~14:30	季節に合ったおりがみを楽しみます
楽しくボイトレ	ボイス トレーニング	第2・4(火) 15:00~16:00	大きな声を出し口腔機能を高めながら楽しく歌います ☆☆
健美操	体操	第2・4(水) 13:30~15:00	呼吸を整えながらストレッチをして、音楽に合わせて体を動かします ☆☆
太極拳	太極拳	第1・3(水) 14:00~15:30	心と体をリラックスさせ、呼吸と動作を合わせながら形の練習をします ☆☆
ピラティス	ピラティス	第2・4(木) 10:00~11:00	リハビリ発祥のエクササイズ 体の内側に意識を向けて骨とインナーマッスルを正確に動かすことで、自律神経にも作用 心と体を整えます ☆☆☆
ポールウォーキング	ウォーキング	第1・3(木) 10:00~11:30	2本のポールを使って行う全身運動です 楽しく歩いていつまでも歩ける体作りをしましょう! 夏季・雨天時は会館で体操します※ポールは貸出します ☆☆☆

健康体操	体操	第1～4(月・水) 10:00～11:00	テープの音に合わせて体操をします(講師なし) ☆
趣味専科	手芸	不定期 月1～4回午後	簡単そうでひと味違う手芸品ができます 大人の手仕事を楽しみませんか? ※要問い合わせ

 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
ワイワイカラオケ体操 カラオケde体操	体操	毎週(金) 10:00～11:00	第一興商の講師がカラオケ機で体操・脳トレなどをします コースが休みの時も体操します ☆

 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
目白庭園～自由学園	街歩き	4/17(木) 10:00～12:00	
ボッチャ	ボッチャ	5/29(木) 10:00～11:30	
スポーツウェルネス 吹き矢体験教室	吹き矢	5/30(金) 13:30～15:30	
菊川流師範から教わる 盆踊り	盆踊り	6/30(月) 14:00～15:30	日本舞踊師範がレクチャー
アイ스티ーの淹れ方	講座	7/10(木) 13:30～15:00	紅茶の先生が来ます
65歳からの口腔ケア	口腔	7/31(木) 10:00～11:30	歯科医が来ます
お金に纏わる話 銀行編	講座	9/29(月) 14:00～15:30	現役銀行員による銀行の色々な話
お金に纏わる話 ポリス編	講座	9/30(火) 14:00～15:30	中野警察ふれあいポリスの方々が来ます
コーヒー	講座	10/21(火) 13:30～15:00	スターバックスのバリスタが来ます
庭園散歩	街歩き	10月 or 11月 10:00～15:30	未定
押し花アート	アート	12/4(木) 14:00～15:30	押し花でクリスマス用 ハガキアート作成
健康茶房	薬学	1/31(仮) 10:30～12:00	帝京平成大学の教授と学生

 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
ギター伴奏で フラダンス	鑑賞会	8/29(金) 14:00~15:30	フラダンスをギター生演奏で踊ってもらいます。

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
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。			

※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	すみれ広場	定員	10名
日時	毎週木曜日10:00～13:00	参加費	600円(昼食代)
内容	10:00 水分補給 体操 活動 ・第1週:お楽しみ会 ・第2週:ゆったりヨガ ・第3週:イス de ピラティス ・第4週:ミニディロコモ体操(レクリエーション) 12:00 昼食 13:00 終了		

昭和高齢者会館のミニデイは、月4回、木曜日に開催しています。

体操、ゲーム、工作などを楽しんでいます。

穏やかな気候の時期には時々外出もしています。

昼食は、おいしい仕出し弁当などをみんなで楽しくいただきます。

利用者とスタッフの息も合って、年の差を忘れるほど会話もはずみ、楽しく過ごしています。

近所のお弁当屋さんで購入したり、配達してもらっています。

東中野いこいの家（ゆーらっく）

住所	東中野4-9-22-201	電話	03-3364-5938
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	  ・JR総武線、都営地下鉄大江戸線「東中野駅」東口徒歩3分 ・東京メトロ東西線「落合駅」2b出口から徒歩6分 ・アクア東中野（銭湯）の2階です。左側の階段からお上がりください。		

🌀 「ロビー」※中野区在住60歳以上

内容	【毎週 月曜日～金曜日 9:00～17:00】 60歳以上の方の、憩い・集いのスペースです。 
----	---

 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
卓球教室	卓球	毎週(月) ① 13:00~14:30 ② 14:30~16:00	2部制 要申込
メディカル フィットネス	講座・体操	第2・4(月) 10:00~11:15	要申込
初級卓球教室	卓球	毎週(火) ① 13:00~14:30 ② 14:30~16:00	2部制 要申込
カラオケ	歌	第2(火) 13:30~15:30	要申込
気功・太極拳	太極拳	第1・3(水) 10:00~11:30	要申込
スマホカフェ	スマホ	第3(水) 10:00~11:30	自由参加
健康麻雀	麻雀	毎週(水)(金) 13:00~16:00	要申込
リズム体操	体操	第1(木) 13:30~15:00	要申込
喫茶いこい	カフェ	第2(木) 13:00~15:00	自由参加 ワンドリンク100円
筋トレ&ストレッチ	体操	第3(木) 13:30~15:00	要申込
健康体操	体操	第4(木) 10:00~11:30	要申込
囲碁教室	囲碁	毎週(金) 13:00~16:00	要申込
パワーアップ体操	体操	第2・4(金) ① 9:45~10:45 ② 10:50~11:50	2部制 要申込
落語会	落語	年3回 不定期	昔昔亭昇 他1名 要申込

 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
ワイワイカラオケ体操	歌と体操	第1.2.3.5(木) 10:00~12:00	要申込

 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
元気に食べられる 身体づくり	講話と体操	10月17・31日 10:00~11:00	要申込
楽しい脳トレ教室	脳トレ	7月1・8・15・ 22・29日 10:00~11:30	要申込
ロコトレ	体操	9月25日 10月23・30日、 11月27日 12月25日 13:30~15:00	要申込

 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
楽しい折り紙講座	折り紙	6月2日(月) 10:00~12:00	要申込
歴史講座	講座	7月31日(木) 13:30~15:30	要申込
ウクレレ	ウクレレ	8月28日(木) 13:30~15:00	要申込
ヨガ	ヨガ	9月5日(金) 14:00~15:00	要申込

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
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。			

ミニデイサービス ※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、地域包括支援センターへご相談ください

名称	ゆうらっくサロン	定員	10名
日時	毎週木曜日10:00~13:00	参加費	700円(昼食代)
内容	10:00 近況報告 おしゃべり 10:30 脳トレ等のプログラム 12:00 昼食 12:30 カードゲームなど 13:00 終了 認知症予防指導士による脳トレをベースに、人と関わりあう・自己表現をする・やったことのないことを体験する等、楽しい活動を行っています。 定期的に、外部の講師を招いての、やさしいヨガ・アロマ教室・健康体操・コミュニケーション講座など、多岐にわたった活動が自慢です。 みんなで一緒に『おしゃべりして』『笑って』『楽しいレクリエーションをして』『おいしいお弁当を食べて』楽しい時間を過ごしませんか？ 管理栄養士による、美味しくて栄養がある弁当を配達していただいています。 お弁当持参の方もいらっしゃいます。		

東中野区民活動センター

住所	東中野5-27-5
電話	窓口：03-3364-6677 事業に関するお問い合わせ：03-3364-6795
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	 ・東京メトロ東西線「落合駅」3番出口から徒歩5分 ・JR総武線「東中野駅」東口北側から徒歩8分 ・都営地下鉄大江戸線「東中野駅」徒歩12分
※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://www.higashinonet.com/ 地域ニュース：年6回発行 区民活動センター、区役所等で配布しています。	

プログラム名	活動内容	日時	備考
おかのうえプレイルーム 「プレム」	わなげ ヨガ	毎月1回(土) 9:30~12:00	土曜の朝はおかのうえでリフレッシュ！未経験でも大丈夫 毎月テーマを変えて実施予定 ＜お問い合わせ＞ 東中野区民活動センター 運営委員会事務局 03-3364-6795

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
 東中野 うたごえの丘	歌唱 脳トレ 体操	毎月3回(金) 14:00~15:15	音響機器を活用した歌唱や脳トレ、体操を行います。「100歳まで生きよう」をスローガンとし、活動しています。 ＜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。 参加費:材料費等(2000円前後、12月は2500~3000円を予定) 持ち物:エプロン、三角巾 定員:10名 ※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。 【R7.8】

東中野のその他の通いの場

① 東中野キングスガーデン

住所・アクセス			
東中野4-2-16 ・JR総武線、都営地下鉄大江戸線「東中野駅」から徒歩2分 ・東京メトロ東西線「落合駅」から徒歩6分			
			
団体名・事業名	活動内容	日時	備考
 認知症地域支援推進事業 寄り添いカフェ	認知症相談 カフェ	毎週(火) 13:00~16:00	認知症に関する相談や体操、ハンドマッサージなど行っています。ボランティア・認知症サポーター・認知症サポートリーダーの方も受け入れています。地域や人のために何かやってみたいという方、ぜひお越しください。 おおむね65歳以上 <お問い合わせ> 地域包括ケア推進課在宅療養推進係 03-3228-5785

～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

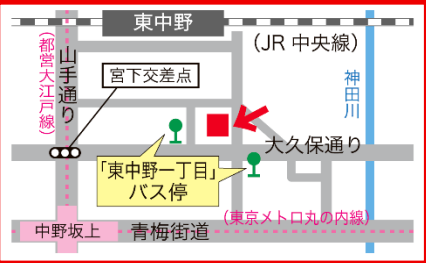
通いの場に行くための付き添いがないと不安な方

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	東中野1, 2丁目全域 東中野4, 5丁目全域		
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	   ・ 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 ・ 東京メトロ丸ノ内線、都営地下鉄大江戸線「中野坂上駅」徒歩8分 東中野ツナヨシくん 		

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	東中野3丁目全域		
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	 ・中部すこやか福祉センター内 ・関東バス宿04・05/京王バス渋64「堀越学園」徒歩5分 ・京王バス中71・中87「中央四丁目」徒歩7分 ・東京メトロ丸ノ内線「新中野駅」徒歩10分  堀越学園バス停からの案内ルート		

★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。