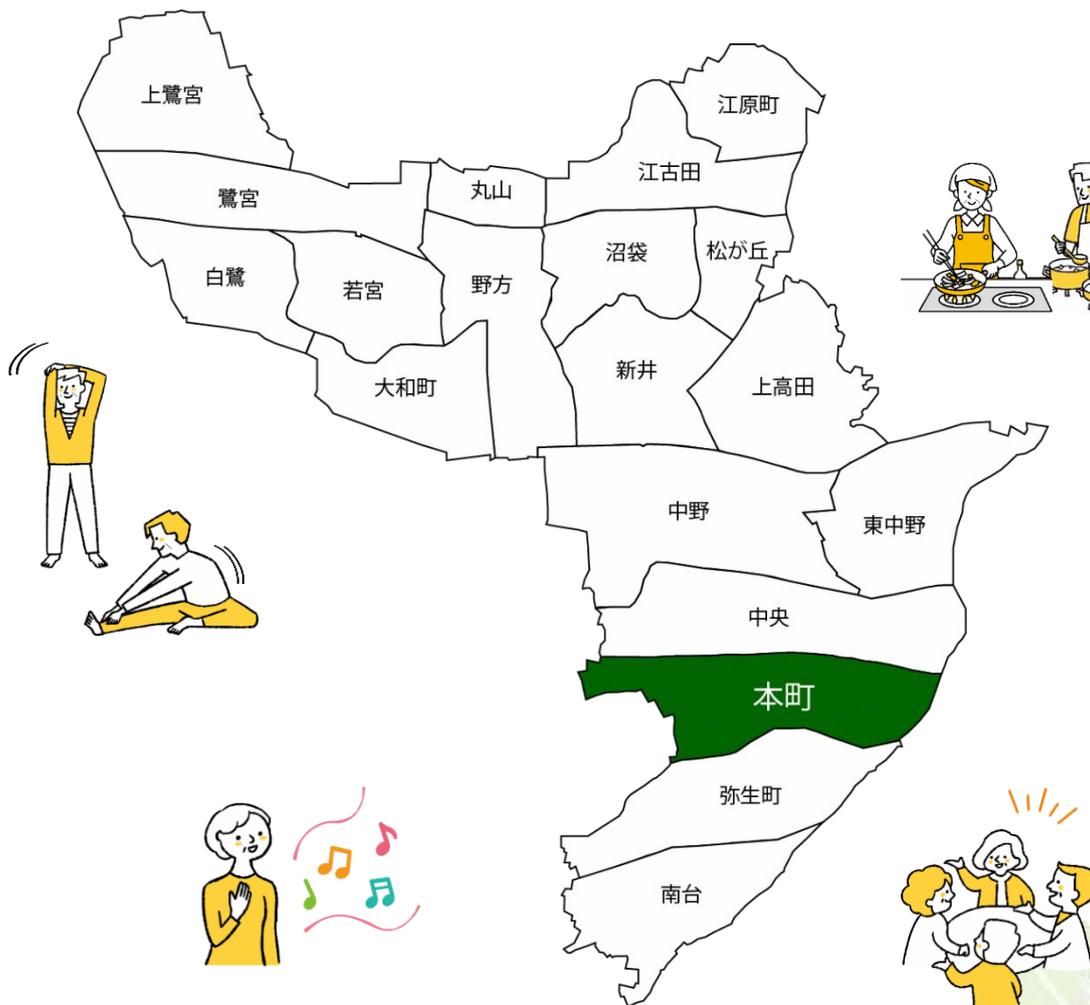


あしたにつながる元気をつくる!

シニアのための活動情報誌

# なか活ガイド

## 本町



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
本一高齢者会館	4
鍋横区民活動センター	7
鍋横区民活動センター分	10
体力や生活機能を取り戻したい方のためのサービス	11
★高齢者の生活相談窓口（地域包括支援センター）	12

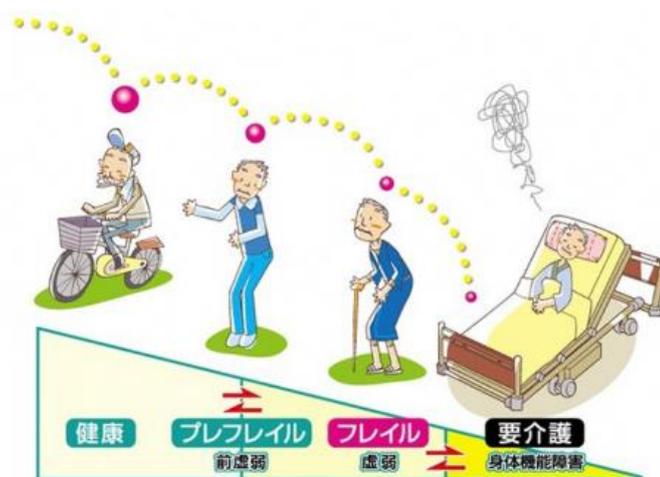
中野区の区有施設です

## 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。

# 本一高齢者会館

住所	本町1-7-6	電話	03-3373-2958
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>・京王バス 渋64「成願寺前」徒歩1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6分</p>		

## 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
健康体操	体操	毎週(月・水・木・金) 10:30～	ラジオ体操(第一・二)と口腔体操を行います
フォークダンス教室	フォークダンス	第1・3(月) 13:30～	楽しくフォークダンスが踊れます
カラオケを楽しむ教室	カラオケ	第1・3(月～金) 13:30～	懐メロから新曲まで好きな曲を歌って楽しめます
健康カラオケ教室	カラオケ	第2・4(月) 14:00～	発声・音程・リズムの基礎から学びます
手作りアクセサリ講座	手芸	第2(月) 13:00～15:00	初心者でも手軽に素敵なアクセサリが作れます 「え！それ手作りなの？」 いつまでもおしゃれを楽しみましょう！！
オンライン体操	体操	毎週(火) 10:30～	『オンラインなかの元気アップ体操ひろば』をつなぎ実施
新カラオケ教室	カラオケ	毎週(火) 10:00～12:00	みんなで課題曲を中心に歌って楽しめます

ビギナー麻雀教室	麻雀	毎週(火) 13:30~16:00	初心者を対象に、頭と手の指を使うことによる講座
シニアヨガ教室	ヨガ	第1・3(火) 10:30~	心と体をリラックスさせます
歌声トレーニング教室	歌	第1・3(水) 11:00~	みんなで楽しく、大きな声で歌う教室です
盆踊り教室	盆踊り	第2・4(水) 13:30~	みんなで楽しく踊りましょう
包括相談	健康	第4(水) 10:00~	本町包括支援センターと連携した健康・介護相談
リズム音楽教室	楽器演奏	第1・3(木) 10:00~	みんなで楽器を鳴らしながら歌います(タンバリン・鈴等)
輪投げ教室	輪投げ	第2・4(木) 11:00~	手に持った輪を棒に向けて投げて競う簡単なゲームです
ほのぼの健康体操教室	体操	第4(木) 13:30~	みんなでストレッチ等の軽運動体操を行います
民謡教室	民謡	第1・3(金) 10:00~	三味線の伴奏で民謡を歌います
ワンデイ切り絵教室	切り絵	第3(金) 13:30~15:30	はさみで切り絵を作成し、色紙で装飾します
絵手紙教室	絵手紙	第4(金) 13:30~	筆を使って絵を描き、楽しみます
健康講座	健康	年5回	各種健康に関する講座

 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
うたと音楽の力	体操・歌	毎月2~3回(月) 10:00~12:00	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
介護予防総合講座	健康	年12回	講師を招き、健康に関する知識、実習をする講座です

 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
高齢者熱中症対策講座	イベント	7月第4(水) 11:00~12:00	講師:介護福祉士 (本町地域包括支援センター)

※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	本一元気クラブ	定員	10名
日時	毎週金曜日10:00~13:00	参加費	500円(昼食代)
内容	<p>10:00 健康チェック</p> <p>10:30 健康体操</p> <p>11:00 活動(週替わりで実施)</p> <p>12:00 昼食</p> <p>13:00 終了</p>		
	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>健康体操に参加(会館で毎日実施している教室)</p> <p>介護予防総合講座に参加(月1回)</p> <p>脳トレを兼ねたレクリエーション、けん玉、季節に合わせた作品作り、トランプ等</p> </div>		
	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>昼食は、お弁当をとっています。</p> </div>		
			
			
			

# 鍋横区民活動センター

住所	本町5-47-13
電話	窓口:03-3383-2731 事業に関するお問い合わせ:03-3383-2733
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「新中野駅」徒歩10分
- ・京王バス 宿45/渋63「十貫坂上」徒歩3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、ためまっぶなかのをご確認ください。

ホームページ:<http://www.nakano-nabeyoko.gr.jp/>

地域ニュース:年6回発行 区民活動センター、区役所、東京メトロ新中野・中野富士見町駅等で配布しています。

🌀健康・生きがいづくり事業 ※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
いきいき健康体操	体操	第1・3・4(木) 13:30~14:30	イスに座ってできるシニアの体操です。定員:20名、無料。 問合せ:03-3383-2733 運営委員会事務局 (今年度は定員いっぱいのため新規参加はできません)
なべよこ ONGAKU 体操	体操	第2・4(水) 13:30~14:30	音楽を活用してのシニアのリトミック的な体操。定員:20名、無料。 問合せ:03-3383-2733 運営委員会事務局
すてきな手芸	手芸	第2(木) 13:30~14:30	可愛らしい小物やアクセサリ等の作品作り。定員:20名、材料費100円~300円(内容により異なる)。 問合せ:03-3383-2733 運営委員会事務局

🌀音響機器活用プログラム ※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
なべよこわいわい体操	体操	毎週(月) 13:30~14:30	音響機器を活用し、イスに座ってできる体操。定員:30名、無料。 問合せ:03-3383-2733 運営委員会事務局

🌀区民活動センター運営委員会による地域事業 ※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
なべよこ歌のカフェテリア	音楽・歌	奇数月 第3(水) 13:30~14:30	プロの音楽家の指導と一緒に歌います。参加費(歌集代100円)定員80名 問合せ:03-3383-2733 運営委員会事務局
歌のカフェテリア 番外編	音楽・歌	10月	歌のカフェテリアの指導をしているプロ歌手が総出演し、オペラやミュージカルの曲、日本の歌等を披露。定員80名、無料。 問合せ:03-3383-2733 運営委員会事務局

## 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
NABEYOKO ダーツの会	ダーツ	第1(水)、第3(土) 13:30~15:30	ダーツゲームを通じて地域の仲間づくりと介護予防につなげています。 会費:年500円 <お問い合わせ先> 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。

## 鍋横区民活動センター分室(高齢者集会室)

住所	本町4-44-3
電話	窓口:03-3384-5678 事業に関するお問い合わせ:03-3383-2733(鍋横区民活動センター)
時間	窓口受付時間 所証明等の発行、集会室受付等の窓口業務は行っていません。 利用時間(集会室等) 9:00~17:00 *予約時のみ 平日 18:00~22:00 休日9:00~22:00 【休館日】8月、2月の第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)
地図	 <p>・東京メトロ丸ノ内線「新中野駅」徒歩4分 ・駐車場はありません</p>
<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:<a href="http://www.nakano-nabeyoko.gr.jp/">http://www.nakano-nabeyoko.gr.jp/</a> (鍋横区民活動センターURL)</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>			

## ～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『本町地域包括支援センター』

担当地域	本町1丁目1～12番、13番1～7,8(一部)号、15番1～6,25号、16～30番 本町2丁目1～45,52,53番 本町3丁目1～26番 本町4丁目1～4,6～48番 本町5、6丁目全域 ※(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	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




- ・ 倶楽部千代田會館内
- ・ 京王バス「中野車庫」徒歩5分
- ・ 京王バス「弥生町2丁目」徒歩3分
- ・ 東京メトロ丸ノ内線「中野新橋駅」徒歩2分



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。

## 🌸 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	本町1丁目13番8(一部)、9~18号、14番、15番11~22号、31,32番 本町2丁目46~51,54番 本町3丁目27~33番 本町4丁目5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	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
- ・ 東京メトロ丸ノ内線、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。