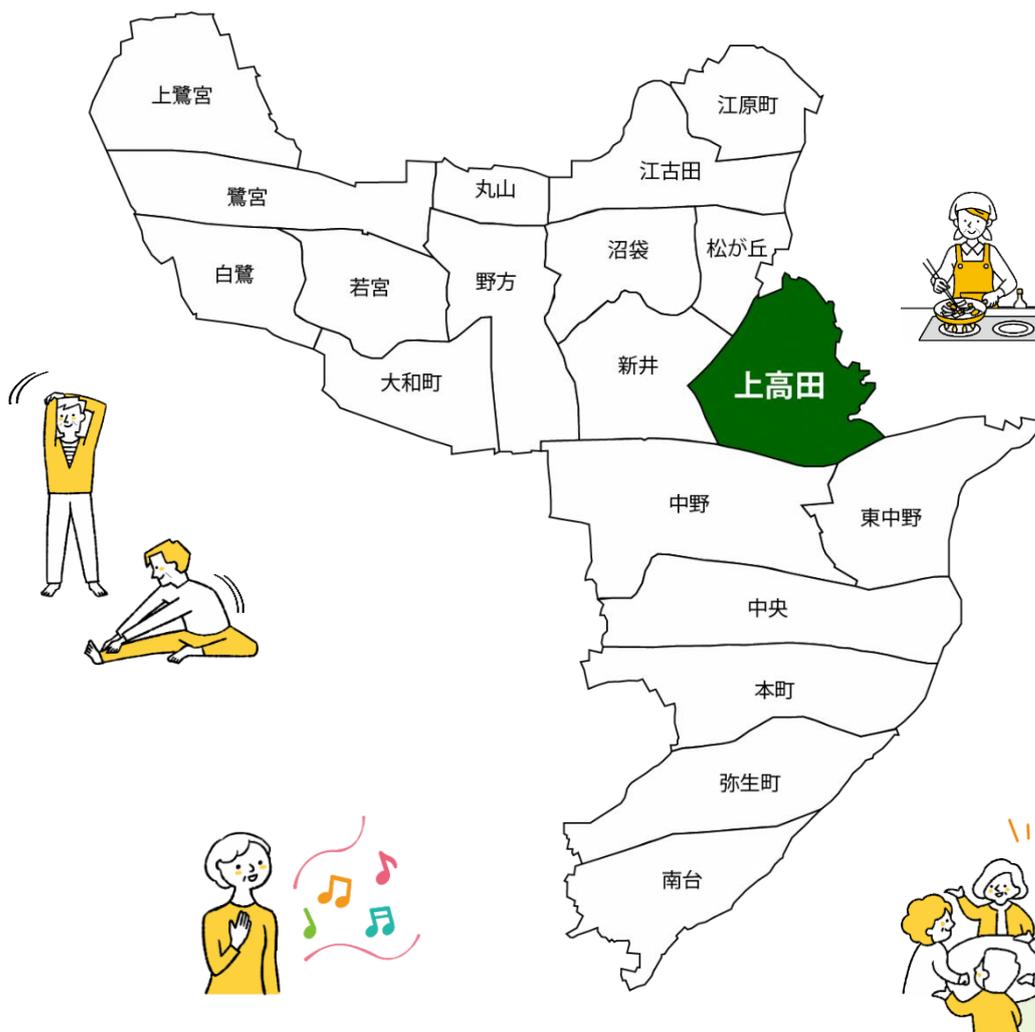


あしたにつながる元気をつくる!

シニアのための活動情報誌

なか活ガイド

上高田



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
上高田高齢者会館	4
上高田東高齢者会館	8
上高田区民活動センター	13
体力や生活機能を取り戻したい方のためのサービス	15
★高齢者の生活相談窓口（地域包括支援センター）	16

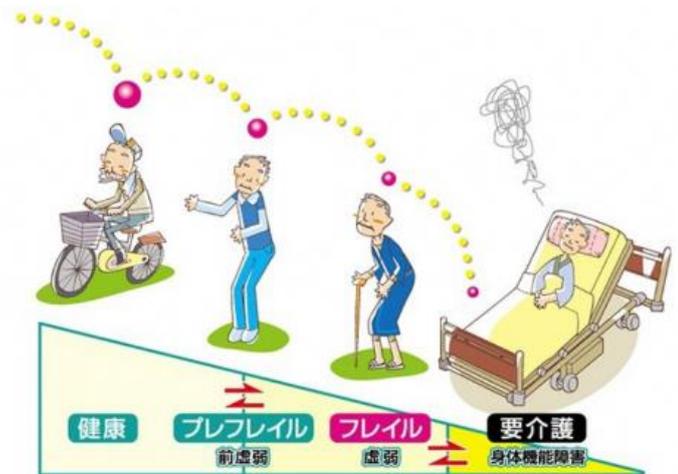
中野区の区有施設です

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。

上高田高齢者会館

住所	上高田2-8-11	電話	03-3385-3307
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	 <ul style="list-style-type: none"> ・関東バス 宿08「もみじ山通り」徒歩5分 ・関東バス 池11・中10・中12/国際興業バス 池11「中野五丁目」徒歩6分 ・西武新宿線「新井薬師前駅」南口徒歩11分 		

☑ ロビー ※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>ご休憩やおしゃべりなどご利用ください</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>(水)(金)10:00～11:30 コーヒーサロン100円 お菓子付き</p> </div>	
----	---	---

☑ 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>ご休憩やおしゃべりなどご利用ください</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>囲碁・将棋セットも用意しています</p> </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
さわやか体操	体操・脳トレ	第1(月)・第3(金) 10:00~11:30	おしゃべりしながら体力づくり、椅子に座って出来る体操、体を動かして脳トレゲーム
エンジョイ体操	体操	第2・第4(月) 10:00~11:30	おしゃべりを楽しみながら、座ってできる体操、介護予防・体力増進
みんなで歌おう	歌	第3(月) 10:00~11:00	昔懐かしい歌をみんなで楽しく歌っています
シニアエアロビクス	体操	第1・第3(火) 13:30~14:30	体を動かしてリズムに乗ってエアロビを楽しむ
たんぽぽひろば	手芸	第1(水) 10:00~11:30	実用的な小物を中心とした手芸作品を作りながら、おしゃべりを楽しむ 100円
男のカラオケ	カラオケ	第2(金) 13:30~16:00	参加者募集しています
コーヒーサロン	サロン	毎週(水)(金) 10:00~11:30	100円 お菓子付 ロビーにて
囲碁・将棋	囲碁・将棋	毎週(月~金) 13:00~16:00	参加者募集しています
コーヒータイム	サロン	月末に月1回 13:00~15:00	100円 お菓子付

🌀 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
ワイワイ体操 第1コース	体操	(木) ①10:00~ ②12:00~	全11回 6月~8月 (お休みの週あり)
ワイワイ体操 第2コース	体操	(木) ①10:00~ ②12:00~	全11回 8月~11月 (お休みの週あり)
ワイワイ体操 第3コース	体操	(木) ①10:00~ ②12:00~	全11回 11月~3月 (お休みの週あり)

🌀 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
健康体操(全2回)	体操	6/4・7/2(水) 13:30~15:00	募集日時:5/1~ 講師:健康運動指導士
ボッチャ(全2回)	ボッチャ	6/25・7/9(水)	募集日時:5/1~

		13:30~15:00	講師:中野区スポーツ推進委員会副会長
フレイル予防	体操	9/10(水) 13:30~15:00	募集:7/22~ 講師:作業療法士
体を整える体操 (全2回)	体操	9/30・10/28(火) 13:30~15:00	募集:7/22~ 講師:コンディショニング・ケア道標
太極拳(全2回)	太極拳	10/2・10/16(木) 13:30~15:00	募集:8/1~ 講師:日中太極拳交流会指導員
落語を楽しむ	落語	10/8(水) 13:30~15:00	募集:8/1~ 落語家:桂 鷹治氏
懐かしい歌を歌おう	歌	11/12(水)	募集:10/1~ 可知 日出男氏
誤嚥性肺炎予防のための 口腔ケア	口腔	12/10(水)	募集:10/1~ 講師:言語聴覚士

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>			

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、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	ぬくもりサロン	定員	10名
日時	毎週火曜日9:30~12:30	参加費	600円(昼食代)
内容	<p>9:30 お茶とおしゃべり</p> <p>9:50 健康チェック</p> <p>10:00 元気アップ体操など 軽い体操</p> <p>10:10 手芸・折り紙・ぬり絵・ ゲーム・間違い探し など、毎回企画した内容 (途中、お茶・トイレ休憩)</p> <p>11:15 軽い体操、音読など</p> <p>11:30 昼食・コーヒータイム</p> <p>12:30 終了</p>		
<p>朝一番に体調チェックを兼ねたおしゃべりタイムがあります。地域の行事や名勝、四季折々の話題など、テーマはいつもたくさんあります。</p> <p>軽い体操の後、指先を使った工作・折り紙・手芸や脳トレを兼ねたゲーム・音読などを毎回いろいろ企画しています。</p> <p>お食事とコーヒータイムは、ゆっくり時間をとっています。</p> <p>お誕生日会、七夕会、クリスマス会、新年会などの行事もあります。</p> <p>一日をお一人で過ごすことが多い方。週1回、楽しい時間を過ごしてみませんか。参加希望の方はお問合せください。</p>			
<p>基本はお弁当を購入していますが、みそ汁・スープなどは館内で調理しています。</p> <p>月に1度はメニューを麺かカレーライスにして、管内で調理しています。</p> <p>季節の行事のメニューもあります。</p>			
 			

上高田東高齢者会館

住所	上高田4-17-3	電話	03-3228-7220
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	 <ul style="list-style-type: none"> ・関東バス 宿08「白桜小学校入口」徒歩8分 ・地下鉄東西線「落合駅」徒歩10分 ・西武新宿線「新井薬師前駅」南口徒歩11分 ・JR総武線、都営大江戸線「東中野駅」西口徒歩12分 		

高年齢者集会所「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。</p> <p>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。</p> <p>※集会室1は事業で使用している場合を除く。</p> <p>冷蔵庫・電子レンジ・マッサージチェアも使えます。 本の貸出しも行っています。</p>
	 

※会館が示す運動の強度(☆☆☆)

プログラム名	活動内容	日時	備考
みんなで歌おう	歌	第1(月) 10:00~11:30	1階ロビーのピアノを囲んで皆で歌います(月1回)
月曜太極拳	太極拳	第1・3(月) 14:00~15:30	楊名時太極拳師範による健康太極拳です ☆☆☆
わらって元気体操	体操	第2・4(月) 10:00~11:30	脳トレ・ゲームなど楽しく身体を動かします。椅子を使用 ☆
バランスアップ体操	体操	第1・3(月) 10:00~11:30	室内で出来る筋力アップ体操や脳トレで体と脳を鍛えます ☆ ☆
ピラティス	体操	第2・4(月) 13:30~14:30	リハビリ発祥のエクササイズ、体の内側に意識を向け集中して動くことで自律神経にも作用。体と心を整えます ☆~☆☆
ヨガ教室	ヨガ	第1・3(火) 13:30~15:00	ゆったりした呼吸、ゆったりした動きで体をきれいに! ☆☆
チューブ体操	体操	第2・4(火) 10:00~11:30	チューブを使って、どこでも出来る体操です いつまでも歩ける体になりましょう ☆☆
初級麻雀教室	麻雀	毎週(水) 9:30~11:30	初めての方対象
健美操	体操	第1・3(水) 13:30~15:00	音楽に合わせて身体を動かし、ゆがみを調整 じわっと温まる感じを実感してください ☆☆☆
中級麻雀教室	麻雀	毎週(木) 9:30~11:30	※要申込み
折り紙教室	折り紙	第1・3(木) 13:00~15:00	時節に合わせた折り紙を楽しみます 集会室1
はつらつ体操	体操	第1・3(木) 14:00~15:30	椅子・マットを使って衰えがちな筋力・柔軟性を維持し、はつらつと動ける身体づくりをしましょう ☆☆
ポールウォーキング	ウォーキング	第2・4(木) 10:00~11:00	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を作りましょう! ポールは貸出します 雨天時・熱中症の時季は会館で体操します ☆☆☆

金曜太極拳	太極拳	第1・3(金) 14:00~15:30	楊名時太極拳師範による健康太極拳です ☆☆
カラオケde体操	体操・カラオケ	ワイワイカラオケ体操 のない(金) 10:00~11:00	カラオケ機で体操・脳トレなどをします。ワイワイカラオケ体操が休みの時に行います。
公園カフェ	カフェ	毎月第3(火) 13:30~15:00	集会室1を使って挽きたてコーヒーとお菓子で、おしゃべりを楽しめます。

🔊 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
ワイワイカラオケ体操	体操・脳トレ	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

🔊 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
迎賓館赤坂離宮見学会	街歩き	4/25(金) 9:20~	
レアチーズケーキ	料理	5/20(火) 10:00~12:30	
新宿まち歩き	街歩き	7/1(火) 10:00~12:00	
朗読会	朗読	7/9(水) 13:30~15:00	
防災の話	防災	7/29(火) 10:00~11:30	
身近なもので防災用品	防災	8月5日(火) 10:00~11:30	
備蓄品を使った調理法	料理	8/19(火) 10:00~11:30	
蕎麦打ち体験	蕎麦打ち	9/18(木) 10:00~12:30	
文学散歩	街歩き	10/29(水) 10:00~11:30	
蕎麦打ち体験	蕎麦打ち	11/6(木) 10:00~12:30	
お正月料理	料理	12/19(金) 10:00~12:30	
65歳からの口腔ケア	口腔	1/29(木) 10:00~11:30	
ちらし寿司&	料理	2/3(火)	

おいなりさん		10:00~12:30	
蕎麦打ち体験	蕎麦打ち	2/5(木) 10:00~12:30	
コーヒー	カフェ	10/30(木) 13:30~15:00	

 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
サマーコンサート 二重奏	イベント	9/7(日) 13:00~15:00	

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
なかよし会	麻雀	毎週(火) 13:00~16:00	中級程度の方で麻雀の好きな方 60歳~ 参加費:年1200円 持ち物:室内履き 飲み物 定員:20名 【R7.9】
悠々会	麻雀	毎週(金) 13:00~16:00	麻雀の好きな方見学に来てくだ さい 60歳~ 参加費:年1200円 持ち物:室内履き 飲み物 定員:20名 【R7.9】

🌀 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、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	すみれ会のミニデイ	定員	10名
日時	毎週水曜日10:00~13:00	参加費	500円(昼食代)
内容	<p>10:00 健康チェック 活動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・第1週:ピラティス ・第2週:習字 ・第3週:お楽しみ (紙芝居、季節のグッツづくり、おでかけ等) ・第4週:ゆったりヨガ <p>11:45 口腔体操</p> <p>12:00 昼食</p> <p>13:00 終了</p>		
	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 20px; padding: 10px;"> <p>年をとっても、障害を持って、この街に住み続けられるように、体操や脳トレ、指先を使う手芸等にチャレンジしています。</p> <p>最近はじめたボッチャは年齢関係なく皆さんお上手で凄く盛り上がっています。</p> <p>一人暮らしの方が多いので、手作りランチが好評で、皆さん楽しみにしています。</p> <p>歩いていらっしゃれる方、募集中です。</p> </div>		
			<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px;"> <p>第1週:弁当と手作り味噌汁</p> <p>第2~4週:館内調理</p> </div>
			

上高田区民活動センター

住所	上高田2-11-1
電話	窓口:03-3389-1311 事業に関するお問い合わせ:03-3389-1325
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>・京王バス 中92「江古田四丁目」徒歩1分 ・関東バス 宿08「もみじ山通」徒歩5分 ・関東バス 中12/国際興業バス 池11「中野五丁目」徒歩5分 ・西武新宿線「新井薬師前駅」南口徒歩10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。</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://www.nakano-kamitakada.gr.jp/>

地域ニュース:年1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
上高田かがやきマップ	地域団体情報 マップ発行事業	年1回発行/不定期	地域の施設・団体のネットワーク情報紙 上高田区民活動センターで配布

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
 中野傾聴ボランティア きくぞう	傾聴	原則第3(月) 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】

～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

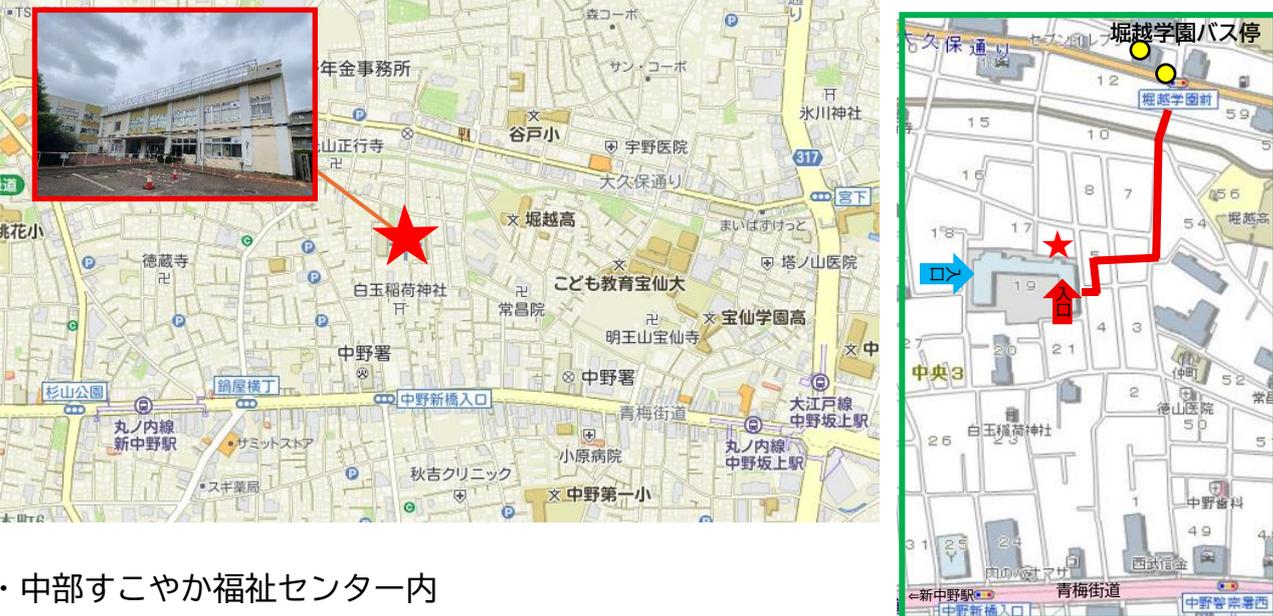
通いの場に行くための付き添いがないと不安な方

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『中野地域包括支援センター』

担当地域	上高田1丁目～5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	 <ul style="list-style-type: none"> ・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 <p style="text-align: right;">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。