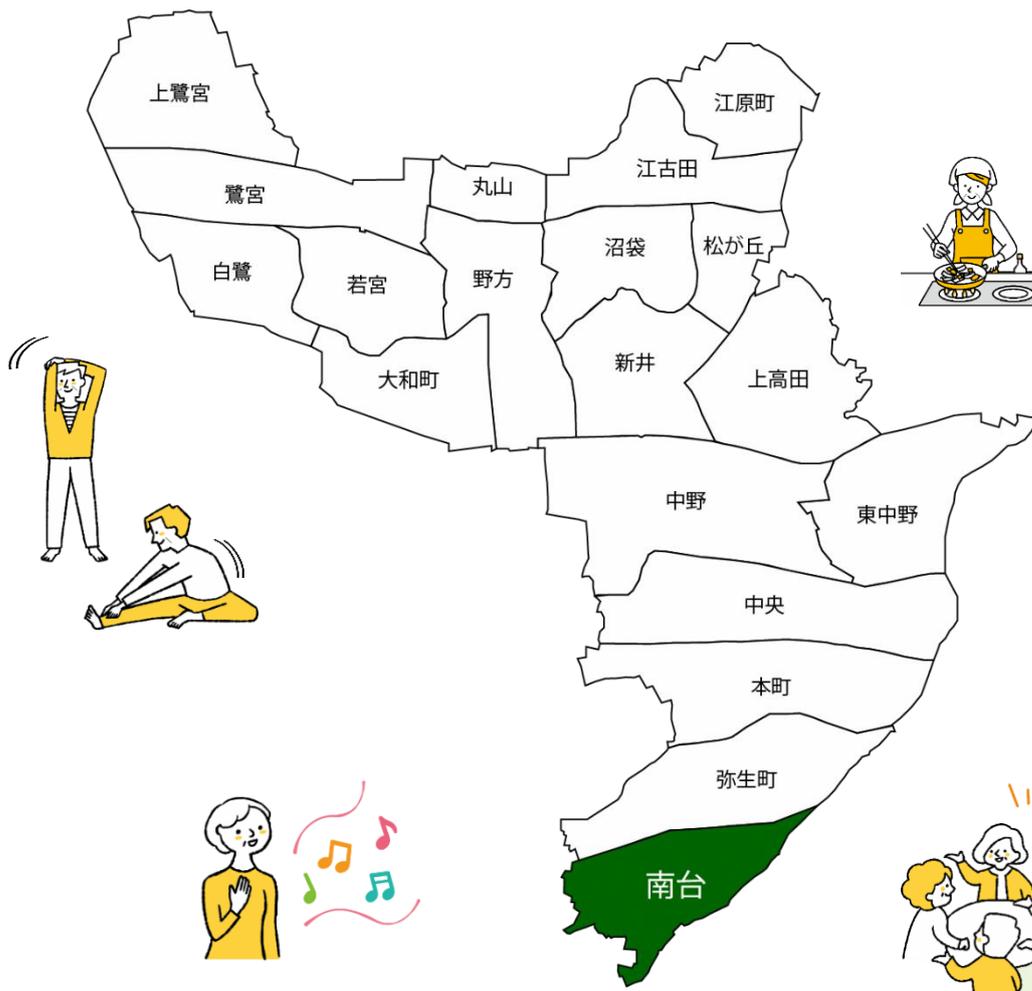


あしたにつながる元気をつくる!

シニアのための活動情報誌

# なか活ガイド

## 南台



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
しんやまの家	4
南部高齢者会館	9
南台のその他の通いの場	14
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

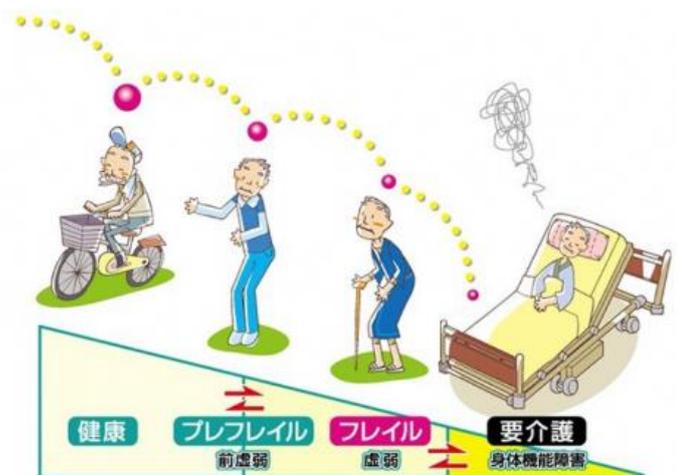
中野区の区有施設です

## 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(歩く)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。

# しんやまの家



住所	南台4-25-1	電話	03-3229-8175
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"> <li>・レジデンスサウスビル(マンション)1階</li> <li>・京王バス 渋63/宿45「新山通り」徒歩5分</li> </ul>		

## 🗺️「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(事業の時間を除く)】</p> <p>気楽に立ち寄ってお休みください。</p> <p>打ち合わせなど、団体利用は事前に会館へご連絡ください。</p> 
----	--

Program名	活動内容	日時	備考
いきいき健康麻雀 サロン	麻雀	毎日(土日祝除く) 午後	
健康体操	体操	第1(月) 10:00~11:30	お元気な高齢者向きの体操 (登録制)
歌はともだち	音楽	第2・4(月) 10:00~11:30	音楽療法による心身のリフレッシュを!
らくうた	歌	第1(水) 10:00~11:30	ストレッチなどで体を解し、昔懐かしい歌等を楽しく歌います
ちょきん体操	体操	第2(水) 10:00~11:30	椅子に座ってできるやさしい「筋トレ」
Minicafe(ミニカフェ)	カフェ	第4(水) 13:00~15:00	お菓子とコーヒー300円
健康測定会	健康測定	2か月に1回 第4(水) 13:00~14:30	地域包括支援センターによる測定会
輪投げ練習会/大会	輪投げ	第2・4(木) 9:30~12:00	
いきいき健康麻雀教室	麻雀	毎週(金) 9:30~12:00	未経験者、初心者向け
しんやまの家 美術クラブ	美術	第2・4(金) 13:30~15:00	自主活動で切り絵作品作り等に挑戦
b(フラット)体操	体操	第2・4(金) 10:00~11:30	ふら~と気軽に参加する体操 (登録制)
総合防災訓練	イベント	3/27(金) 11:00~13:00	
しんやまの家まつり: 演芸の部	イベント	11/29(土) 10:00~16:00	演芸会場で発表します
しんやまの家まつり: 作品展	イベント	12/5(金) 12/6(土) 10:00~16:00	老人会・ミニデイ・美術クラブの作品を展示します
ハッピーるんるん Xmas コンサート	イベント	12/12(金) 13:00~15:00	歌と踊り、お芝居ありの楽しいコンサートです
新年お楽しみ会	イベント	1/7(水) 10:00~15:00	輪投げ・ダーツ・カードゲーム・ビンゴと会食があります
男の講座	イベント	3/20(金) 15:00~20:00	料理をして会食をします

🔊 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
カラオケプログラム による脳活性化塾	カラオケ	四半期毎(年4コース) 1コース9回	カラオケ機器を使って楽しみながら脳を活性化 申込み制(各25名)

🔊 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
B-fine B step (脳活性化教室) /たかまりコンビ	脳トレ	全6回(金) 4/18、5/23、 6/20、7/18、 8/22、9/19 ①9:50~10:40 ②10:50~11:40	(Brain - fine:脳を元気に、 Brain - step:脳をステップアップ)するための講座。楽しみながら体と脳を元気に!
#(シャープ)体操	体操	全4回 4/30(水) 5/28(水) 6/30(月) 7/30(水)	アクティブシニア向けの運動強度高め体操です
生活お役立ち講座	講座	7/11(金) 10:00~11:30	人生100年時代元気にいきき過ごすために
終活セミナー	終活	2/6(金) 10:00~11:30	終活・これから
認知症への向き合い方	認知症	9/5(金) 13:30~15:00	
腸活セミナー	腸活	10/17(金) 10:00~11:30	ヤクルトの講座です
栄養講座	栄養	10/31(金) 10:00~11:30	明治の講座です
腰痛・膝痛予防講座	転倒予防	11/7(金) 14:00~15:30	転ばぬ先の予防・姿勢・歩き方
口腔講座	口腔	11/21(金) 10:00~11:30	お口の健康を保つための講座

プログラム名	活動内容	日時	備考
名画鑑賞会	名画鑑賞	7/9(水) 8/6(水) 13:00~16:00	日本の映画をみんなで見ます
男の料理塾 ・納涼の集い	料理	8/8(金) 15:00~20:00	持ち物:バンダナ・エプロン 費用:1000円 奥様も招待
納涼イベント ・らくうたスペシャル	歌	7/30(金)	

### 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
 編み物を楽しむ会	手芸	第1・3(木・金) 13:30~16:30	作品は自由、編みたいものを編む。年1回しんやまの家での作品展に展示できることを目標にしています。時間の中でおしゃべり、お茶タイムを設けており楽しみのひとつになっております。 参加費:月1000円 持ち物:編み棒など 定員:1グループ10名 <問い合わせ先> 見学の際はしんやまの家に電話をお願いします。 03-3229-8175 【R7.7】

 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	しんやまの家ミニデイサービス	定員	15名
日時	第1・3木曜日10:00~13:00第 2・4木曜日12:00~15:00	参加費	500円(昼食代)

内容

<第1・3木曜日>

10:00 ものづくり教室  
(タペストリー他)

12:00 ランチ・お話し会

13:00 終了

<第2・4木曜日>

12:00 ランチ・お話し会

13:00 くつろぎタイム

13:30 いきいきアート(第2)  
b(フラット)チェア体操(第4)

15:00 終了

「毎週ここに来るのが楽しみだよ!」との声を励みに、ケアスタッフは新しい企画に余念がありません。

季節ごとの手作り作品が完成するたびに、感動はひとしおです。館内にしばし展示して、来館者にアピールしています。

いきいきアートは臨床美術士の指導のもとに、自分だけの世界が広がります。

食後は昔話に花が咲き、ときには高齢者を取り巻く社会問題をテーマに、ミニ講座を行っています。

ミニデイ調理スタッフによる手作り料理を提供しています。

毎回バランスのとれた家庭料理を召し上がっていただいています。



# 南部高齢者会館

住所	南台5-27-24	電話	03-3381-4261
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 宿33「広町住宅」徒歩1分          ・東京メトロ丸ノ内線「方南町駅」徒歩5分</p>		

## 🕒 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 (事業の時間を除く)】</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。</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; width: fit-content; margin: 10px auto;">                 お茶とコーヒーを無料で                  提供しています             </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
伝承遊びを楽しもう!!	昔遊び	第4(火) 10:00~12:00	指先を使う作品作り
ほほえみエクササイズ	体操	第1・3・4(木) 10:00~12:00	筋力の維持増進と転倒予防
新・体操	体操	第2・4(火) 13:30~14:45	関節をほぐす体操
タオル体操	体操	第2、3、4(金) 10:00~12:00	タオルを使った筋力アップ体操
映画鑑賞会	鑑賞会	第1(水) 10:00~	大きな画面での映画鑑賞
絵手紙	水彩画	第1(木) 10:00~12:00	絵手紙を通じ親睦を図る
筋力アップ体操	体操	第1・2・3(木) 14:00~15:00	タオルやボールなどを使った全身体操
スマホ寺小屋	教室	奇数月の第4(木) 13:30~15:00	スマホを誰でも簡単に学ぶ
お抹茶サークル	茶道	年3回 13:30~15:30	抹茶を楽しむ
七夕祭り	七夕	7月4日(金) 10:00~12:00	保育園の園児と交流
防災訓練	減災を学ぶ	9月 11:00~12:00	初期消火、救命訓練
年忘れ演芸会	発表会	12月 13:30~16:00	演芸の発表会
新春の集い	新春	1月 10:00~12:00	保育園の園児と交流
作品展	作品展	2月1日~2月28日 10:00~16:00	会館利用者の作品を展示し、鑑賞してもらう

 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	健康教室	10:00~11:15	音響機器を使った体操 年間3コース、1コース11回

 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
栄養教室	教室	年1回 13:30~14:30	専門職による教室
いきいきアート教室	教室	年3回 13:00~15:00	様々な材料を使った作品作り
体力づくり教室	教室	1月から3月の水曜日 1コース8回 13:30~15:00	腰痛、膝痛の予防体操

 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
映画鑑賞会	鑑賞会	月1回 7月・8月・9月	大きな画面での映画鑑賞
栄養教室	教室	年1回 7月	専門職による教室

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
 臯月会	会食・カラオケなど	毎月第3(日) 奇数月 会食 12:00~15:00 偶数月 カラオケ 13:00~15:00	毎月1回高齢者会館にて集合して会食したり、カラオケを楽しんでいます 年1200円(友愛クラブ会費) 持ち物:水 ※その他、月2~3回日舞(コーシャハイム中野弥生町集会室)や麻雀(やよいの園)で活動をしています 【R7.8】
南台健寿会	麻雀・カラオケ・踊り・ポッチャなど	定例会 第1・2・4月曜 13:30~15:30	定例会ではポッチャやビンゴ、足輪送りなどの活動をしています。その他、麻雀・カラオケ・踊りを不定期で集まって行っています。まずは定例会の日にご参加ください。 年1000円(友愛クラブ会費)

			【R7.8】
 八島ひばりの会 (八島末広の会の サークル)	カラオケ・ 輪投げ	月2回 不定期(金) 13:30~15:00 歌声・カラオケ 15:00~16:00 輪投げ	カラオケはひとり2~3曲歌えます。一人で歌うのが苦手な方は、みんなで歌う歌声活動も希望により可能です。輪投げは希望者のみです。 参加費：年会費1200円 月会費100円 持ち物：飲料水 【R7.8】
 八島ひばりの会 (八島末広の会の サークル)	合同体操ゲーム・ 輪投げ	月1回 不定期(金) 13:30~15:00 運動ゲーム 15:00~16:00 輪投げ	運動ゲームは、お手玉ボッチャ、室内グランドゴルフ、輪投げ、おまけとしてビンゴゲーム。3時からの輪投げは希望者のみです。 参加費：年会費1200円 月会費100円 持ち物：飲料水 【R7.8】
 八島末広会	大人の塗り 絵・脳トレパ ズル・折り紙	月1回 不定期 第2か第3の(水) 13:30~15:00	塗り絵、折り紙など手を使って集中して作業することは、心身の健康にとっても良いと思います。迷路や間違い探しなど脳トレのプリントにも取り組みます。 参加費：年会費1200円 月会費100円 持ち物：飲料水、色鉛筆(購入も補佐します) 【R7.8】
八島末広会	ラージボール 卓球(初心 者・初級者レ ベル)・輪投 げ(公式スポ ーツ輪投げ)	月2回 不定期 (木)または(土) 13:30~15:00 ラージボール卓球 15:00~16:00 輪投げ	卓球初心者の方も楽しく活動できると思います。現在60代~90代の方が参加しています。月に1回はコーチの指導を受けることもできます。(一人当たり3分~5分)3時からは輪投げをやります。 参加費：年会費1200円 1回100円も可 持ち物：飲料水、体育室用運動靴 【R7.8】

🌀 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	南部ミニデイ	定員	13名
日時	毎週月曜日10:00~13:00	参加費	500円(昼食代)
内容	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>10:00 血圧測定 席決め(週変わり) 生き生き体操</p> <p>10:30 ゴムボール 手拭等を使った体操 背筋やひざの体操 口腔の体操 しりとり</p> <p>11:50 昼食</p> <p>13:00 終了</p> </div> <div style="width: 50%; border: 1px solid black; border-radius: 20px; padding: 10px;"> <p>介護・認知症予防のために頭の体操として、30分生き生き体操を行っています。</p> <p>健康管理指導の講師が中心となり、ゴムボールや手拭を使って転倒防止、体力維持の体操を行っています。</p> <p>月1回地域包括支援センターとの交流・指導があります。</p> <p>栄養バランスが整った仕出し弁当を食べながら、思い思いの会話を楽しんでいます。</p> <p>全員とても仲が良く、用事や病気でお休みした時には「淋しかった」「早く来たかった」とミニデイを楽しみにしている声が聞かれます。</p> <p>月曜の祝日が続くと、「休みが早く終わって」と心待ちにしています。</p> </div> </div> <div style="margin-top: 20px; display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="width: 40%;">  </div> <div style="width: 40%; border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px;"> <p>550キロカロリーのお弁当を業者に注文、配達していただいています。</p> </div> </div> <div style="margin-top: 20px; text-align: center;">  </div>		

# 南台のその他の通いの場

## ①南台商店街会館

住所・アクセス			
南台2-24-15 ・京王線「幡ヶ谷駅」徒歩13分 ・東京メトロ丸ノ内線「中野新橋駅」徒歩14分  南台商店街振興組合事務所と書いてある建物の1階			
			
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(木) 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

## ～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『南中野地域包括支援センター』

担当地域	南台1丁目～5丁目全域		
住所	弥生5-11-26	電話	03-5340-7885
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>・みなみらいず2階</li> <li>・京王バス「富士高校」徒歩1分</li> <li>・東京メトロ丸の内線「中野富士見町」徒歩7分</li> </ul>		

こんにちは！南中野地域包括支援センターです（^▽^）/

当センターでは幅広い年齢層の職員が強みや経験を活かして協働しています。

## 【センターの特徴】

すこやか福祉センターや障害者相談支援事業所と同じフロアにあり、多世代・多分野の連携がとりやすい環境にあります。情報共有や同行訪問、地域行事と一緒に参加する等協働しています。

## 【今年度の主な事業】

相談支援以外にも、さまざまな取り組みをしています。一部ご紹介します。

- 健康測定会**…高齢者会館や地域行事にて測定や相談を実施し介護予防普及啓発をしています。
- 認知症地域支援**…サポーター養成講座やRUN伴（ランとも）等、地域の理解協力を拡げます。
- 多職種権利擁護勉強会**…支援者の皆さんと虐待・消費者被害など対応力向上を目指します。
- ケアマネジャー支援**…毎月ミーティングや研修・事例検討を共催し顔の見える関係を作っています。

## 【情報発信】

センターの活動報告や研修・講座のお知らせなど、地域の皆様や関係者に向けてホームページにて日々情報発信しています。LINE（ライン）に登録いただくと様々な情報をお届けいたしますので、ぜひご登録下さい！

●ホームページはこちら⇒



●LINE登録はこちら⇒

