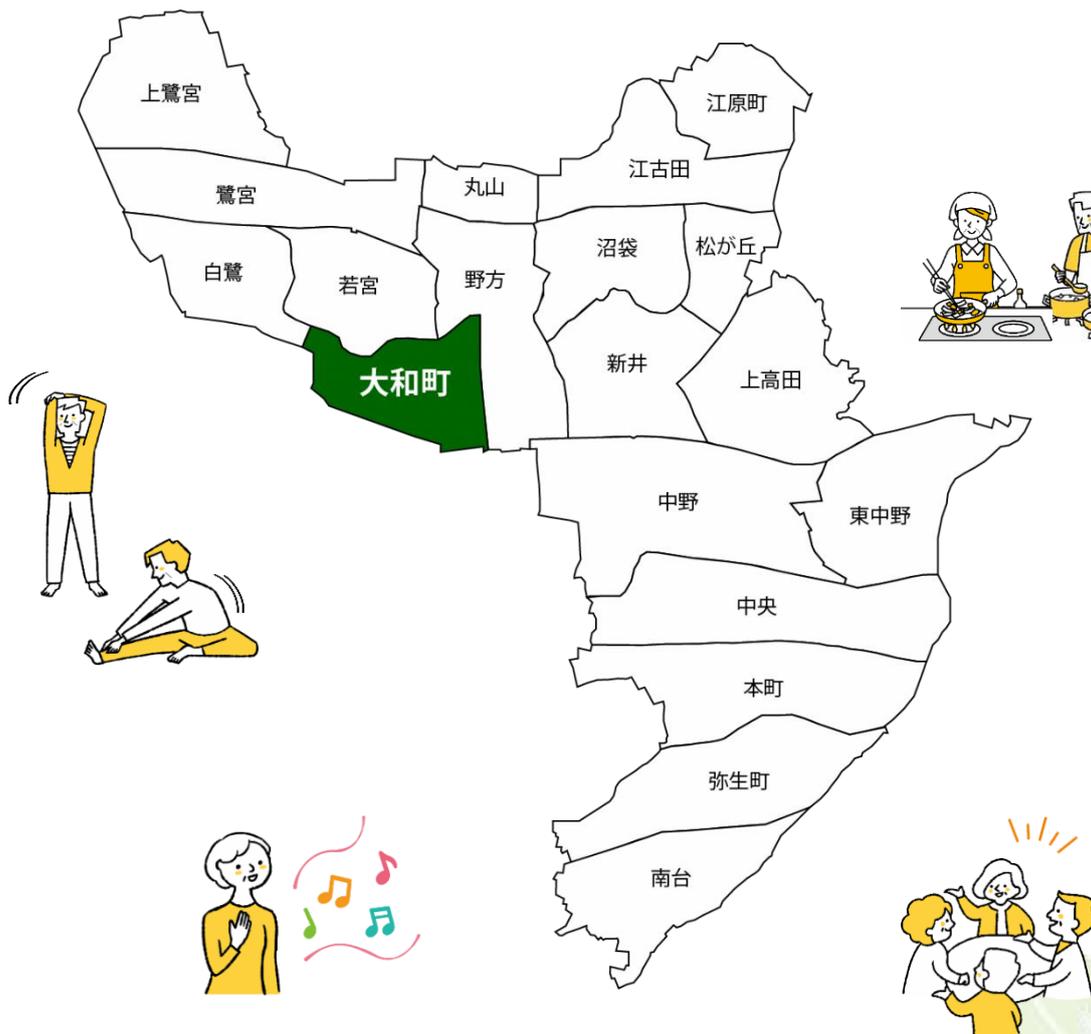


あしたにつながる元気をつくる!

シニアのための活動情報誌

なか活ガイド

大和町



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
若宮高齢者会館	4
大和区民活動センター	10
体力や生活機能を取り戻したい方のためのサービス	13
✿高齢者の生活相談窓口（地域包括支援センター）	14

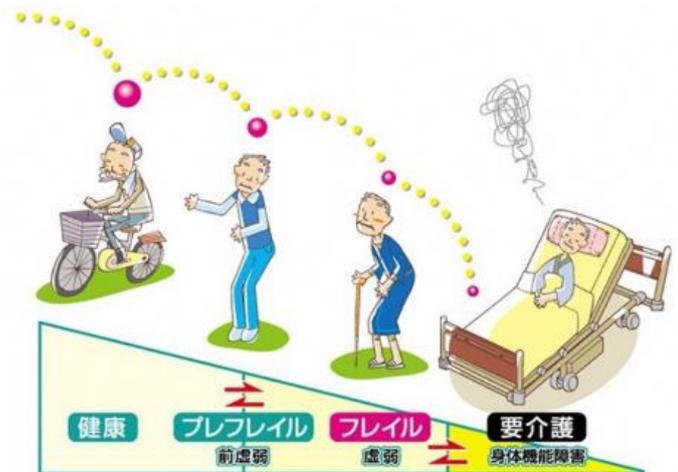
中野区の区有施設です

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。

若宮高齢者会館

住所	大和町4-51-11	電話	03-3338-2222
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>お待ちしてま〜す!</p> <ul style="list-style-type: none"> ・妙正寺川沿いの都営大和町住宅の一角にあります ・西武新宿線「鷺ノ宮駅」「都立家政駅」徒歩15分 ・関東バス 阿45「お伊勢の森」徒歩7分 ・関東バス K05・06「若宮交番西」「白鷺せせらぎ公園」徒歩4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(事業の時間を除く)】</p> <p>お一人でも、ご友人とでも、お茶を飲んだり、おしゃべりしたり、ゆったりお過ごしください。 事業時間を除いて利用できます。</p> <p>第2・3(水)13:30～15:30は、コーヒーサロンを行っています。 麦茶の用意はいつでもあります。</p> <p>熱中症予防対策として、 夏は青森県のおいしいリンゴジュースのサービスも行っていきます。 (無くなり次第終了です。)</p> 
----	--

プログラム名	活動内容	日時	備考
麻雀教室	麻雀	毎週(月) 9:30~11:30	初心者には先生が教えます。
音楽療法「歌の広場」	歌	第2(火) ①10:00~10:50 ②11:00~11:50	唱歌や童謡など馴染みのある歌を先生のピアノ伴奏で歌います。
カラオケボックスA	カラオケ	第1・3(火) 14:00~16:00	順番に1人ずつ好きな曲を歌います。
健康カラオケ教室	カラオケ	第1・3(水) 10:00~11:45	月1曲を目安に新曲を学びます(主に演歌)。
カラオケボックスC	カラオケ	第2・4(水) 10:00~12:00	順番に1人ずつ好きな曲を歌います。
コーヒーサロン	サロン	第2・3(水) 13:30~15:30	コーヒーを飲みながらおしゃべりを楽しみます(1杯100円)。
スポーツ麻雀	麻雀	毎週(水) 13:00~16:00	場所を解放しています。グループで麻雀を楽しんでください。
手芸・工作クラブ	手芸・工作	第1(木) 10:00~11:30	見本をみてその都度申込制(材料の実費負担あり)
スマートフォン教室	スマホ	第1(木) 13:30~14:30	スマートフォンの使い方の講義です。 14:30~15:00に個別の相談もできます。
チューブ&ストレッチ	体操	第3(木) ①10:00~10:50 ②11:00~11:50	チューブを使った体操です。
カラオケボックスB	カラオケ	第1・3(金) 14:00~16:00	順番に1人ずつ好きな曲を歌います。
楽しい歌声	歌	第4(金) ①10:00~10:50 ②11:00~11:50	唱歌や童謡など馴染みのある歌を先生のピアノ伴奏で歌います。
体のメンテナンス	体操	第2(金) ①10:00~10:50 ②11:00~11:50	チューブを使った体操です。
花壇に花を咲かせる会	庭づくり	随時	会館の庭の手入れ
屋内で楽しむ夏祭り	イベント	7/20(日) 14:00~15:00 (13:30開場)	夏祭り in サマーコンサート 明治大学マンドリン倶楽部によるコンサートです。
新春の集い	イベント	1/25(日) 時間未定	津軽三味線のコンサートと獅子舞

🔊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
若宮テレビ体操	体操	(月) ①13:30~14:15 ②14:30~15:15	音響を活用(DAM利用)したプログラムでインストラクターがリードしてくれます。 年33回(毎月2~3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
ころばない体操	体操	第3(火) ①10:00~10:50 ②11:00~11:50	足、足指を鍛え全身のバランス感覚を養う運動
フレイル予防総合講座	体操他	第4(火) 10:00~11:00	フレイル予防(歩く・食べる・考える)をテーマに毎月講師が変わります。(7月12月を除く)
若宮ランチ	食事会	年3回程度 12:00~	手作りランチを楽しみます。食後にお楽しみ会もあります。 材料費実費負担あり。

🔊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
屋内で楽しむ夏祭り	イベント	7/22(火) 10:00~12:00 (13:30開場)	若宮高齢者会館で涼しく楽しい一日を 歯科衛生士の講話、保育園児の和太鼓演奏、大道芸を行います。 スバルカンパニーのクッキー販売も行います。
元気で夏を過ごすために 15分間で学ぶ 熱中症予防ミニ講座	講座	7/17(木) 10:50~11:05	どなたでもご参加ください。
元気で夏を過ごすために 15分間で学ぶ 熱中症予防ミニ講座	講座	7/25(金) 10:50~11:05	どなたでもご参加ください。
元気で夏を過ごすために 15分間で学ぶ 熱中症予防ミニ講座	講座	8/6(水) 10:00~10:15	どなたでもご参加ください。
元気で夏を過ごすために 15分間で学ぶ 熱中症予防ミニ講座	講座	8/26(火) 10:00~10:15	どなたでもご参加ください。

地域住民による自主団体

*部屋の都合等で活動日を変更することがあります。見学の際は会館に確認してください

団体名	活動内容	日時	備考
友愛クラブ 若宮寿会 『若宮なかよし クラブ』	輪投げ	毎週(火) 13:00~15:00	輪投げを楽しんでいます。 年1000円(友愛クラブ会費) 持ち物:上履き 【R7.7】
友愛クラブ 若宮寿会 『コールなの花』	コーラス	第1・3(水) 13:30~15:00	歌の好きな仲間が集い、ハーモ ニーとおしゃべりを楽しんでい ます。 月2000円(友愛クラブ会費 含む) 【R7.7】
 若宮フレンドの会	卓球	第2~4(木) 13:00~16:00	活動の見学は自由です。 参加費なし 持ち物:ラケット・上履き 【R7.7】
友愛クラブ 若宮寿会 『若宮囲碁クラブ』	囲碁	毎週(金・土・日) 13:00~17:00	毎週(金・土・日)の午後、囲碁を 楽しみ、相互の親睦を深めてい ます。 60歳以上 年1000円(友愛クラブ会費) 【R7.7】
 大和空手教室	空手	第2・4(日) 10:00~11:10	小学1年以上、年齢男女問わず 伝統空手の基本と型を教えてい ます。 参加費:なし 持ち物:飲み物 定員:20名 <お問い合わせ> 大和空手教室代表 白藤純朗 090-2318-0593 【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	キラリデイ	定員	11名
日時	毎週火曜日10:00~13:00 (祭日、5週目は休み)	参加費	700円(昼食代)
内容	<p>10:00 健康チェック</p> <p>10:15 舌体操 ダンベル体操 足指体操</p> <p>10:30 全身体操</p> <p>11:00 工作・手芸</p> <p>12:00 昼食・コーヒータイム・雑談</p> <p>13:00 健康チェック・終了</p>		

利用者がリーダーとなり体操を行う事や、PTの先生の指導の運動、会館事業の参加などで、成果が上がっています。

会館事業は歌の広場・ころばない体操・フレイル予防総合講座に参加しています。

仕出し弁当は毎週違うメニューをスタッフが考えるので、何が出るか楽しみようです。

食後は、コーヒーを飲みながら、楽しくおしゃべりしています。

暑気払い、クリスマス、お正月など季節ごとにイベントを行い、ゲームをしたりケーキなどで楽しめます。

※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	ミントデイ	定員	14名
日時	毎週金曜日10:00~13:00	参加費	700円(昼食代)

内容	<p>10:00 健康チェック 今日のスケジュール</p> <p>10:15 軽体操</p> <p>11:00 折り紙・工作・歌等</p> <p>12:00 昼食・コーヒータイム おしゃべり等</p> <p>13:00 終わりの挨拶</p>	<p>月1回PTの先生の指導で運動があります。</p> <p>会館事業(講師ありの講座)にも参加しています。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体のメンテナンス「チューブ体操」 ・楽しい歌声「先生のピアノ演奏で歌う」 <p>保育園児との交流も行っています。</p> <p>手指を動かすこと、完成した作品を楽しむことを目的に折り紙や工作をします。</p> <p>苦手な方はスタッフがサポートします。</p> <p>苦手な事は助け合い、自分のできることは率先してお手伝いする、とてもいい雰囲気になっています。</p>
----	--	---



仕出し弁当、サンドウィッチ等、スタッフが毎週違うメニューを考えて提供しているので、皆さん楽しみにしています。



お誕生日の祝い会や、忘年会、暑気払いなど季節行事も楽しみの一つです。

大和区民活動センター

住所	大和町2-44-6
電話	窓口:03-3339-6141 事業に関するお問い合わせ:03-3339-6125
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】年末年始(12/29～1/3) *館内一斉清掃日などのため使用できない場合があります。 *利用方法等、詳しくはお問い合わせください。

地図



- ・関東バス 阿45「高円寺通」徒歩10分
- ・関東バス 中01・05「八幡前」徒歩10分
- ・JR「高円寺駅」徒歩15分
- ・西武新宿線「都立家政駅」徒歩15分
- ・駐車場はありません

※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:<http://www.nakano-yamato.gr.jp/>

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 ※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
カトレア健康体操 みんなでワイワイ ／ボッチャ	ボッチャ	毎月第1(月) 13:30～15:00 11月は開催なし	2020年の東京オリンピックの競技種目にも選ばれた「ボッチャ」を行います。

			講師:長野 誠(ながのまこと) 先生/スポーツボランティア 参加費:無料 開催日当日、会場へ直接お越しください。
カトレア健康体操 椅子体操	体操	毎月第3(月) 13:30~15:00 8月は第4週 9月は開催なし 12月は第2週 に行います	椅子に座ったまま出来る体操です。レクリエーションも織り交ぜ、和やかにを行っています。 講師:山本明子(やまもとあきこ)先生/中野区トリム体操連盟会長 参加費:無料 開催当日、会場へ直接お越しください。
カフェカトレア	カフェ	毎週(水) 10:00~13:00	大和地区の優しいグループ「カトレアの会」のみなさんがボランティアで運営している地域のコミュニティカフェです。 コーヒーもしくは紅茶を100円(お菓子付き)でお出しします。 どなたでもご参加いただけますので、一人でもお気軽におしゃべりに来てください!
大和町文化財を守る会	文化財	毎月第1(木) 15:00~17:00	大和地域の歴史や文化財を残そうと活動しています。 大和地域の歴史や文化に興味のある方。 参加費:無料
いいんかい しゃべっても良員会	男性の会	毎月第4(木) 15:00~17:00	60歳以上・男性優先の会です。 毎回メンバーの一人が講師になって、やってきた仕事のこと、日ごろ思っていること、趣味のことなどを自由にお披露目する場です。 参加費:無料
敬老の集い	イベント	9/8(月) 13:00~15:00	60歳以上の方で大和地区にお住いの方優先です。 8/18(月)10時~8/27(水)まで受付、先着50名まで。 お電話・メール・窓口へ直接お越しいただき受け付けます。

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
クローバー卓球クラブ	卓球	月4回(金) 13:00~16:00	卓球を中心に運動能力を向上させ、同時に心身の活性を図り、生命の健全と維持を追求することをモットーに、各自の生活の安定と互助等も考慮にいれている。 50代~70代 参加費:100円 持ち物:ラケット 定員:8名 <お問い合わせ> クローバー 03-3337-7004 【R7.8】

～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『鷺宮地域包括支援センター』

担当 地域	大和町1丁目1～11, 16～68番 大和町2丁目3～49番 大和町3、4丁目全域		
住所	若宮3-58-10	電話	03-3310-2553
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



- ・鷺宮すこやか福祉センター内
- ・関東バス「鷺ノ宮駅」徒歩3分
- ・西武新宿線「鷺ノ宮駅」南口より徒歩2分

「鷺宮地域包括支援センター」のある「鷺宮すこやか福祉センター」は、公園の緑に囲まれた静かな環境にあります。「障害者相談支援事業所」、「高齢者会館」が併設されており、各機関と連携しながらご支援しやすい体制になっています。

皆様の様々なご相談に加え、地域での活動も定期的を実施しています。

誰もが認知症になっても地域で暮らし続けられるよう、認知症について学べる「認知症サポーター養成講座」、交流サロン「こらっせ白鷺」での介護相談会があります。

また、当センターから距離のある大和町にお住まいの方には、出張包括として毎月第2金曜日に「大和区民活動センター」開催している「大和なんでも相談会」でのご相談もお勧めです。ぜひお立ち寄りください。

現在、都立家政商店街の皆さまと地域全体で見守る仕組みを作っていくことになっています。小さな気づきが大きな支えにつながるよう、日々の関わりを大切にしながら、地域のつながりを育んでいきます。

地域の皆さまが安心して暮らせるよう、今後もさまざまな活動を展開してまいります。ぜひ、お気軽にご相談ください。また、地域の皆さまのご理解とご協力のほど、今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

🌸 高齢者の生活・介護の相談窓口『中野北地域包括支援センター』

担当地域	大和町1丁目12～15番 大和町2丁目1, 2番		
住所	松が丘1-32-10	電話	03-5380-6005
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



バス停
下田橋

バス停
哲学堂公園入口

- ・松が丘シニアプラザ内
- ・関東バス 中20・24・27・43 「下田橋」すぐ
- ・京王バス 中92 「下田橋」すぐ
- ・関東バス 中10・12・30・41・45/池11 「哲学堂公園入口」徒歩6分
- ・国際興業バス 池11 「哲学堂公園入口」徒歩6分
- ・西武新宿線「新井薬師駅」徒歩13分

◆地域包括支援センターってどんなところ

地域包括支援センターは、地域の高齢者の総合相談、権利擁護や地域の支援体制づくり、介護予防等の必要な援助を行い、高齢者の保健医療の向上及び福祉の増進を包括的に支援することを目的とし、地域包括ケアの実現に向けた中核的な機関として市町村が設置しています。

(厚生労働省 HP より抜粋)

◆具体的には…

地域包括支援センターには

- ・社会福祉士
- ・主任介護支援専門員
- ・保健師

の3職種の相談員が在籍し、区民の皆さまからの相談を受け取り、電話や訪問での対応をしております。



野方高齢者会館出前講座

毎月第4木曜日

午後1時～2時

野方高齢者会館にて出張
相談窓口を設置しています。