

# 平成29年度高齢者会館定例事業一覧

※ 内容は変更する場合があります。詳細については各高齢者会館にお問合せください。

※ 対象は60歳以上の区内在住の方です。それ以外の方も対象となるものは備考欄に記載があります。

高齢者会館名	事業名	内容	実施日	時間帯	費用・備考
宮園高齢者会館 (中央2-18-21) 3365-0318	毎日体操	簡単なストレッチ体操、ラジオ体操を行い、音楽に合わせてリズム体操をする。	毎日(休館日を除く)	会場にお問い合わせください。	
	長生き体操	ストレッチ体操やタオル体操で身体をほぐし、軽い発声練習をする。	第1・3木曜日	会場にお問い合わせください。	
	体幹トレーニング	骨盤底筋運動の要素を取り入れ、体を動かすことで高齢者の筋力向上を図る。	第1・3水曜日	会場にお問い合わせください。	
	フラダンス	フラダンスを楽しみながら、体力をつけ筋力向上を図る。	第1・3木曜日	会場にお問い合わせください。	
	折り紙(バラの会)	折り紙で季節の飾りや動植物を折る。	第1・3月曜日	会場にお問い合わせください。	会場にお問い合わせください。
	コーヒーサロン(はなみずき)	地域ボランティアで実行委員会を設け実施、地域との交流やいこいの場とする。	毎週水曜日	会場にお問い合わせください。	1回 100円
	食に関する健康講座	中部すこやか福祉センターの栄養士、保健師に簡単な一品を作ってもらい試食をしながら栄養や健康の話聞く。	不定期(2回)	会場にお問い合わせください。	1回 50円
	熱中症予防対策講座	熱中症の予防に関する講座を開催し、熱中症の予防知識を深める。また、落語や体操で楽しみながら涼しい会館で過ごす。	6月(1回)	会場にお問い合わせください。	
	わくわく講座	高齢者に似合った化粧の仕方、運動の取り入れ方等について専門家の話を聞く。	不定期(2回)	会場にお問い合わせください。	
昭和高齢者会館 (東中野3-19-18) 3367-0813	健康体操	カセットテープの音楽指導に従い、ゆっくりとした体操で体力作りをする。	毎日(休館日を除く)	午前10時半～11時半	
	すみれカフェ	月曜日～金曜日の開館時に喫茶を提供。様々な年代を対象に交流も。	毎日(休館日を除く)	会場にお問い合わせください。	1回50円～100円
	カラオケ教室	CDやカセットテープを流し、譜面を見て音楽に合わせて歌う。	毎週火曜日	午後1時半～3時半	
	ミニデイサービス	習字、歌、体操、ガーデニング、茶道など。	週1回	会場にお問い合わせください。	1回300円～500円
	前期 遊・和まつり	会場利用者とともに、その都度講師を依頼して実施。熱中症対策事業も同時に実施。	年1回(7月)	会場にお問い合わせください。	1回 200円
	後期 遊・和まつり	普段会館で生きがいづくりで頑張っているサークルの発表会。	年1回(2月)	会場にお問い合わせください。	1回 200円
	落語会	落語を楽しむ。	年4回	午後1時半～3時半	1回 500円
東中野いこいの家 (東中野4-9-22) 3364-5938	卓球教室	利用者同士の交流を深めながら、運動機能の向上を図る。	毎週月曜日	午後	
	カラオケ教室	前半は月の課題曲を練習、後半は好きな曲を一人一曲ずつ歌う。	毎週火曜日	午後	
	麻雀教室	手を使うことと考えることで、頭や手の体操をする。	毎週水曜日・金曜日	午後	
	囲碁教室	集中力と思考力で脳の活性化を図る。	毎週水曜日・金曜日	会場にお問い合わせください。	
	硬筆	集中力を高め、おだやかな心を育む。	第2・4木曜日	午後	
	日本舞踊体験教室	日舞を体験してもらうことで、踊りを通して体の軽やかさ動きや礼儀作法を身に付ける。	第2・4金曜日	午後	
	いす・ゆったり 体操	いすを利用して、種々の運動を行うことで、比較的スピーディな動きを出来るようにします。	第2・4金曜日	午後	
	詩吟と民謡を楽しむ会	皆で声を出して音読することで、脳の活性化とリフレッシュ効果がある。	第1・3水曜日	午前11時～12時	

高齢者会館名	事業名	内容	実施日	時間帯	費用・備考
上高田高齢者会館 (上高田2-8-11) 3385-3307	定例手芸	小物作り(箱物、人形作り)	第1・2・4金曜日、第3月曜日	午前10時～12時	1回 500円
	コーヒーサロン	利用者とのコミュニケーションの場とする。	毎週火曜日・木曜日	午前10時～午後3時	1回 100円
	カラオケ教室	カラオケを楽しむことにより気持ちの高揚を図り健康維持につなげる。	毎週水曜日	午前9時半～12時	1回 100円
	ダンベル体操	椅子体操・ダンベル(350g)を使った運動を行う。	毎週木曜日	午前10時～12時	
	囲碁・将棋	仲間同士で教え合い、楽しいひと時を過ごす。	月曜日～木曜日	午後1時～5時	
	定例ぬり絵	市販のぬり絵を買い好みの色鉛筆で色づけする。	毎週金曜日	午後1時～3時	
	熱中症対策事業	「熱中症予防サロン」7月～9月の暑い季節の熱中症避暑サロンを開設する。	会場にお問い合わせください。	会場にお問い合わせください。	
	園芸教室	会館敷地内に草花を植えて会館利用者に喜んでいただいている。	年3回	会場にお問い合わせください。	
	グランドゴルフ	会館隣接の公園を利用し屋外でのスポーツを楽しむ。	第1・3木曜日	午後1時30分～2時30分	
	ダーツ競技	ダーツ用具を使用して楽しく遊ぶ。	第2・4木曜日	午後1時30分～2時30分	
	夏休み囲碁・将棋	地域の子ども達に高齢者から囲碁や将棋を教えることで交流の場とする。	夏休み期間(4回)	会場にお問い合わせください。	
	会館まつり	カラオケ・民舞・大正琴等会館利用者の発表の場。	年1回10月実施予定	会場にお問い合わせください。	
カラオケ娯楽会	カラオケ教室参加者の発表の場であり準備作業等も共同で行う。休憩時には弁当を食べて歓談する。	12月第2水曜日に予定	会場にお問い合わせください。		
上高田東高齢者会館 (上高田4-17-3) 3228-7220	折り紙・写仏教室	地域の高齢者を講師に折り紙や写仏を習う。	第1・3木曜日	会場にお問い合わせください。	
	すみれカフェ	様々な年代間の交流を深めるカフェ。水曜日は、抹茶の日。	月曜日から金曜日の開館時	会場にお問い合わせください。	1回50円
	ミニデイ・サービス	消しゴム印、年賀状づくり、写経、紙芝居などを楽しむ。	第2・4水曜日	会場にお問い合わせください。	1回300円～500円
	健美操	太極拳とヨガをミックスした健康体操。	会場にお問い合わせください。	会場にお問い合わせください。	
	チューブ体操	健康運動指導士の指導でチューブを使った体操。	第2・4火曜日	会場にお問い合わせください。	
	輪投げ	健康増進のゲーム。	会場にお問い合わせください。	会場にお問い合わせください。	
	熱中症予防事業	ヒーリング音楽とお話でクールシェア	会場にお問い合わせください。	会場にお問い合わせください。	
	初級麻雀教室	健康麻雀で脳トレーニング	毎週木曜日	会場にお問い合わせください。	
	英会話教室	東京オリンピックで海外の方をおもてなしする目的の英会話	毎週水曜日	会場にお問い合わせください。	
	茶道教室	お抹茶を楽しみながら茶道の心得を身に着ける。	第1水曜日	会場にお問い合わせください。	1回500円
	太極拳	静かな動きの中で体のしなやかさと筋肉をつける。	第2、第4月曜日から金曜日の開館時	会場にお問い合わせください。	