

衰えた体力や生活機能を取り戻したい

介護予防・生活支援サービス事業対象者または要支援認定者

なかの元気アップセミナー・なかの元気アップ訪問

対象者

- 1 中野区民の方
- 2 「要支援」の認定者、または、基本チェックリストによる判定で「サービス事業対象者」になった方
- 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「なかの元気アップセミナー」への参加が有効とされた方

1～3のすべてに該当する方

※原則1人1回の利用です

なかの元気アップセミナー

加齢に伴い、生活機能が衰えてしまうと介護が必要となる可能性が高まります。なかの元気アップセミナーは短期間で集中的に運動機能・口腔機能・認知機能を改善し、要介護状態になることを未然に防ぐ約3か月のプログラムです。

会場	定員	日程	曜日	実施時間	送迎
やよいの園 (弥生町三丁目33番8号)	15	2026年 6月3日～8月19日	水	13～15時	○
松が丘シニアプラザ (松が丘一丁目32番10号)	12	2026年 6月4日～8月20日	木	13～15時	-
中野区かみさぎホーム (上鷲宮三丁目17番4号)	15	2026年 8月6日～10月22日	木	13～15時	○
東中野キングスガーデン (東中野四丁目2番16号)	15	2026年 9月29日～12月22日 (11/3を除く)	火	14～16時	○
東京総合保健福祉センター 江古田の森 (江古田三丁目14番19号)	15	2026年 10月7日～12月23日	水	13～15時	○
フィットネスデイLispo 中野宮園橋店 (中野三丁目9番6号1階)	10	2026年11月7日 ～2027年2月13日 (11/21, 12/26, 1/2を除く)	土	10～12時	○
健幸プラザ鷲宮 (若宮三丁目58番10号)	12	2026年11月26日 ～2027年2月25日 (12/31, 2/11を除く)	木	13～15時	-

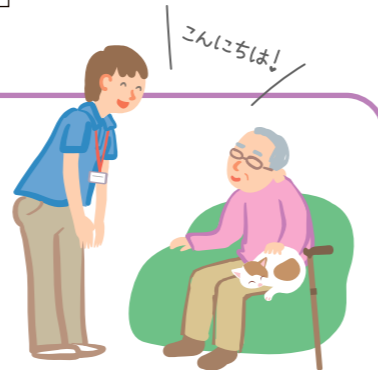
通いの場に行きたいけれど行けるか不安な方は

なかの元気アップ訪問

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。

[実施時間] 1回1時間

[実施回数] 最大6回まで(初回より3か月以内)



こんにちは!

参加者の声

今までは買い物に行っても重いものはヘルパーさんに頼っていたが、自分でも少しだが重いものを持って帰れるようになった

(80代女性)



(90代男性)



参加者の声

今までは杖で歩いていたが、杖なしで散歩できるようになった
お酒を飲めるほど食欲ももどって元気になった

気軽に運動して健康を保ちたい

実施会場

65歳以上の全高齢者対象

なかの元気アップ体操ひろば

おおむね65歳以上の方に向けた、元気な暮らしにかかせない筋力の保持をめざす体操の場です。椅子での運動と「なかの元気アップ体操」を中心に毎回一定の運動強度で行いますので、体力が心配な方も安心してご参加いただけます。

小淀ホーム

(中央一丁目18番3号)

開催日 毎週月曜日

[第1回] 9時40分～10時10分

[第2回] 10時30分～11時00分

コーシャハイム中野弥生町

(弥生町六丁目2番)

開催日 毎週火曜日

[第1回] 9時40分～10時10分

[第2回] 10時30分～11時00分

健幸プラザ本一※

(本町一丁目7番6号)

開催日 毎週火曜日

10時30分～11時00分

健幸プラザみどり館上高田※

(上高田四丁目14番3号)

開催日 毎週火・木曜日

[第1回] 10時30分～11時00分

[第2回] 14時00分～14時30分

コーシャハイム上鷲宮

(上鷲宮三丁目9番)

開催日 毎週水曜日

[第1回] 9時40分～10時10分

[第2回] 10時30分～11時00分

中野友愛ホーム

(江古田二丁目24番11号)

開催日 毎週木曜日

[第1回] 9時40分～10時10分

[第2回] 10時30分～11時00分

若宮3丁目家政会館

(若宮三丁目17番3号)

開催日 毎週金曜日

[第1回] 9時40分～10時10分

[第2回] 10時30分～11時00分

東京都生協連会館(3階)

(中央五丁目41番18号)

開催日 毎週金曜日

[第1回] 10時30分～11時00分

[第2回] 11時20分～11時50分

※オンライン体操ひろばを会場で繋いで実施しています

お申し込み 直接会場にお越しください。

お問い合わせ

中野区役所 介護予防推進係 ☎03-3228-8949

受付時間 月曜～金曜：8時30分～17時

[休業日] 土曜・日曜・祝日 / 年末年始(12月29日～1月3日)

最新の情報は
こちら



オンラインなかの元気アップひろば

スマートフォン、パソコンでZOOMアプリを使用します。ご自宅でインターネットをつないで行います。

開催日 毎週火曜日：10時30分～11時00分

毎週木曜日：14時00分～14時30分

お申し込み 初回は登録が必要です。

申し込みフォームまたはお電話で承ります。

申し込みフォーム →

中野区役所 介護予防推進係 ☎03-3228-8949



お問い合わせ

お申し込み

お住まい住所を担する地域包括支援センター(P18～19)にご相談ください。