

健康を維持・向上する
プログラムや
趣味活動に参加したい

65歳以上の全高齢者対象

健幸プラザ(旧高齢者会館)

健康づくり、介護予防等を目的とした各種事業や趣味活動等の支援をおこないます。集会室等の利用は60歳以上の方も利用できます。各健幸プラザには担当スタッフが在籍していますのでお気軽にお問い合わせください。

健幸プラザ南部

(南台五丁目27番24号)
電話 03-3381-4261

健幸プラザしんやまの家

(南台四丁目25番1号)
電話 03-3229-8175

健幸プラザ本一

(本町一丁目7番6号)
電話 03-3373-2958

健幸プラザ東部

(中央二丁目18番21号)
電話 03-3365-0318

健幸プラザ昭和

(東中野三丁目19番18号)
電話 03-3367-0813

健幸プラザ東中野いこいの家

(東中野四丁目9番22号-201)
電話 03-3364-5938

健幸プラザ上高田二丁目公園

(上高田二丁目8番11号)
電話 03-3385-3307

健幸プラザみどり館上高田

(上高田四丁目17番3号)
電話 03-3228-7220

健幸プラザ沼袋

(沼袋一丁目34番14号)
電話 03-3387-7381

健幸プラザ野方

(野方二丁目29番12号)
電話 03-3388-9586

健幸プラザ東山

(野方四丁目41番7号)
電話 03-3228-5280

健幸プラザ鷺六

(鷺宮六丁目25番8号)
電話 03-3926-3656

健幸プラザ白鷺

(白鷺二丁目8番5号)
電話 03-3223-8938

健幸プラザ若宮いこいの家

(若宮一丁目49番1号)
電話 03-3310-9819

健幸プラザ若宮

(大和町四丁目51番11号)
電話 03-3338-2222

健幸プラザ鷺宮

(若宮三丁目58番10号)
電話 03-3310-1171

受付時間

月曜～金曜：9時～17時
[休業日] 土曜・日曜・祝日
年末年始(12月29日～1月3日)

地図アプリが
立ち上がります



お近くの健幸プラザを
探したい場合はこちら



高齢者施設

高齢者の活動の場を提供しています。
健康づくりや介護予防等を目的とした各種事業を行っています。

松が丘シニアプラザ

(松が丘一丁目32番10号)
電話 03-5380-5761

やよいの園

(弥生町三丁目33番8号)
電話 03-3370-9841

中野三丁目敬老館

(中野三丁目23番47号)
電話 03-6304-8579

ふれあいの家

ふれあいの家は乳幼児から高齢者までの交流施設です。
健康づくりや介護予防等を目的とした各種事業を行っています。

みずの塔ふれあいの家

(江古田一丁目9番24号)
電話 03-3954-6755

城山ふれあいの家(さくら館)

(中野一丁目20番4号)
電話 03-3363-0388



健幸プラザで実施しているプログラム

お問い合わせ 各事業・プログラムは健幸プラザにお問い合わせください。

健康・生きがいづくり事業

体操、創作、園芸、卓球、書道など、生きがいづくり、
仲間づくりにつながる運動や趣味の講座です。
(60歳以上の方も参加できます)



他にもさまざまな
自主グループ活動が
行われています

音響機器活用プログラム

音響機器を活用した健康体操のほか、
利用者の特性にあわせた、
音楽重視コース・体操重視コース・脳トレコース
を実施しています。



生活機能向上プログラム

介護予防に必要な「歩く」「食べる」「考える」の要素を
テーマとしたプログラムを行っています。



その他
こんな活動を
しています



ミニデイサービス

元気で長生きできるための3つの要素(運動・栄養・社会参加)を
入れ、健幸プラザスタッフや運動指導講師等が週1回3時間通年
(昼食付き)で実施するプログラムです。

お問い合わせ お住まいの住所地を担当する
地域包括支援センター(P18～P19)へご相談ください。

※介護保険における要支援1・2の方、事業対象者の方が優先です。

