

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

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。



### 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1～3のすべてに該当する方
- 「なかの元気アップセミナー」への参加が有効とされた方

### お問い合わせ

### お申し込み

お住まい住所を担当する地域包括支援センター(P18～19)にご相談ください。

会場	定員	実施期間	曜日	実施時間	送迎	実施内容ワンポイント
中野区かみさぎホーム (上鷺宮三丁目17番4号)	10	2024年 5/9～7/25	毎週木	13時～15時	○	「転ばぬ先の杖」になる筋力とバランスを鍛え、転倒と骨折予防のコツを体得できる講座です
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	2024年 8/28～11/13	毎週水	13時～15時	○	リハビリと介護の専門職による転倒・骨折予防のプログラム 栄養士や看護師によるミニ講座も
やよいの園 (弥生町三丁目33番8号)	15	2024年 9/4～11/20	毎週水	13時～15時	—	腰痛膝痛対策に有効なストレッチと筋力トレーニングとともに身体全体の筋肉の調子を整えます
鷺宮高齢者会館 (若宮三丁目58番10号)	12	2024年 2025年 11/7～1/30 (1/2を除く)	毎週木	13時～15時	—	歩く姿勢を大切に筋力やバランス能力の改善が期待できる正しい歩き方のマスターを目指します
松が丘シニアプラザ (松が丘一丁目32番10号)	12	2024年 2025年 12/2～3/10 (12/30,1/13,2/24を除く)	毎週月	13時～15時	—	歩く姿勢を大切に筋力やバランス能力の改善が期待できる正しい歩き方のマスターを目指します
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)	7	2024年 2025年 12/7～3/15 (12/28,1/4,2/22を除く)	毎週土	10時～12時	—	下半身の筋力トレーニングとコンディショニングを楽しく行います 機能訓練士によるミニ講座も

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)

### お問い合わせ

### お申し込み

お住まい住所を担当する地域包括支援センター(P18～19)にご相談ください。



気軽に運動して  
健康を保ちたい

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。

### 実施会場

### コーシャハイム上鷺宮

(上鷺宮三丁目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

### 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

### 南台商店街会館

(南台二丁目24番15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

### 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



最新の情報は  
こちら



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)

## オンラインなかの元気アップ体操ひろば

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  
毎週水曜日：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

