

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

### 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。各高齢者会館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。

#### 南部高齢者会館

(南台五丁目27番24号)  
電話 03-3381-4261

#### 上高田東高齢者会館

(上高田四丁目17番3号)  
電話 03-3228-7220

#### 若宮高齢者会館

(大和町四丁目51番11号)  
電話 03-3338-2222

#### しんやまの家

(南台四丁目25番1号)  
電話 03-3229-8175

#### 上高田高齢者会館

(上高田二丁目8番11号)  
電話 03-3385-3307

#### 鷺六高齢者会館

(鷺宮六丁目25番8号)  
電話 03-3926-3656

#### 本一高齢者会館

(本町一丁目7番6号)  
電話 03-3373-2958

#### 沼袋高齢者会館

(沼袋一丁目34番14号)  
電話 03-3387-7381

#### 白鷺高齢者会館

(白鷺二丁目8番5号)  
電話 03-3223-8938

#### 宮園高齢者会館

(中央二丁目18番21号)  
電話 03-3365-0318

#### 野方高齢者会館

(野方二丁目29番12号)  
電話 03-3388-9586

#### 鷺宮高齢者会館

(若宮三丁目58番10号)  
電話 03-3310-1171

#### 東中野いこいの家

(東中野四丁目9番22号-201)  
電話 03-3364-5938

#### 東山高齢者会館

(野方四丁目41番7号)  
電話 03-3228-5280

#### 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)

#### 昭和高齢者会館

(東中野三丁目19番18号)  
電話 03-3367-0813

#### 若宮いこいの家

(若宮一丁目49番1号)  
電話 03-3310-9819

地図アプリが  
立ち上がります

お近くの高齢者会館を  
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。

#### みずのとうふれあいの家

(江古田一丁目9番24号)  
電話 03-3954-6755

#### 城山ふれあいの家

(中野一丁目20番4号)  
電話 03-3363-0388



### 高齢者会館で実施している プログラム

お問い合わせ 各事業・プログラムは高齢者会館にお問い合わせください。

他にもさまざまな  
自主グループ活動が  
行われています

#### 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)



#### 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。

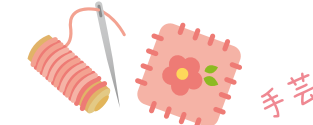


#### 生活機能向上プログラム

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、  
会館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、介護予防・生活支援サービス事業  
対象の方が優先です。

