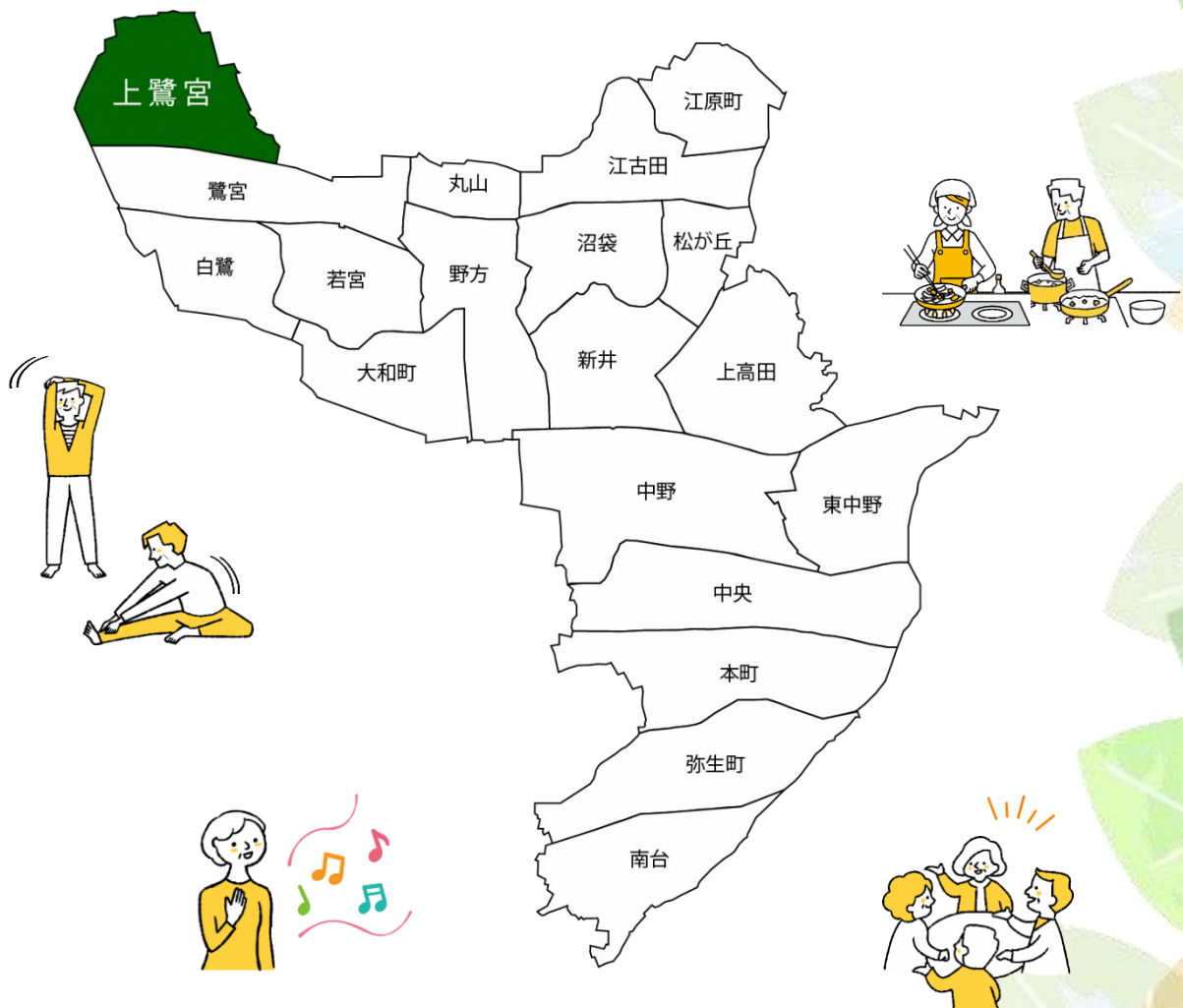


あしたにつながる元気をつくる！

シニアのための活動情報誌

なか活ガイド

上鷺宮



令和7年度 第2版

中野区 地域包括ケア推進課 介護予防推進係

目次

なか活ガイドについて	2
上鷺宮区民活動センター	4
上鷺宮区民活動センター分室(上鷺宮二丁目集会室)	9
上鷺宮のその他の通いの場	10
体力や生活機能を取り戻したい方のためのサービス	11
★高齢者の生活相談窓口(地域包括支援センター)	12
なか活ガイド掲載特典・掲載したい自主団体の皆様へ	13

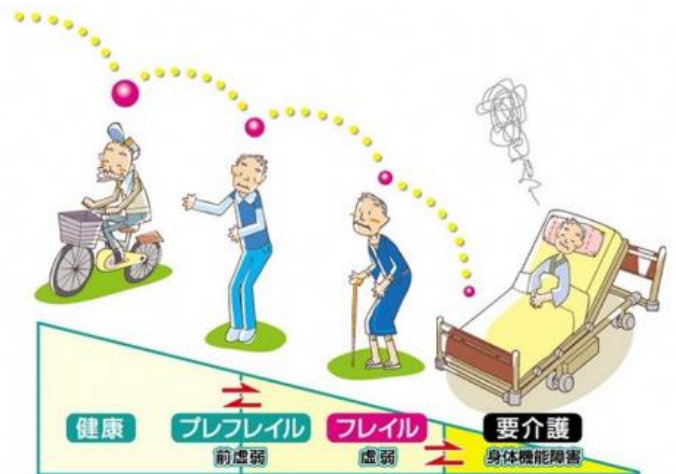
中野区の区有施設です

なか活ガイドについて

なか活ガイドは、中野区のシニアの皆様がいきいきと暮らし続けられるよう、楽しく参加できる活動を見つけられるように作られたガイドです。**楽しい活動に一つでも多く参加していただくことが介護予防・フレイル予防**となり、健康寿命の延伸にもつながります。気になる活動があれば必要なページを印刷してご利用ください！

フレイルを予防しよう

フレイル(虚弱)とは、「健康」と「要介護状態」の中間の時期にあるとされ、こころや体の動きが低下してきた状態です。**フレイルの状態になっても適切な対応で「健康」な状態に戻る**といわれています。フレイルを予防し、健康寿命を延ばすためには**「栄養(口腔)」「運動」「社会参加」**の3つが重要です。中でも、社会参加の機会が減少すると、フレイルの最初の入り口になりやすいことがわかっています。地域の集まりや趣味のサークルなどに参加をして、フレイルの最初のきっかけを予防しましょう。



出典:東京都大学高齢社会総合研究機構
「フレイルを予防して健康寿命を延ばしましょう」



～**あした**につながる元気をつくる！～

「**あした**」には

「**明日**」と「**あ(歩く)し(しゃべる)た(食べる)**」の意味が込められています。

マークについて

なか活ガイドには4つのマークが登場します。

加齢や疾患による不安がある方の第1歩には、マークのついた活動をお勧めします。

中野区が主催する事業

健康・生きがいづくり事業、音響機器活用プログラム、生活機能向上プログラム

区民活動センター運営委員会による地域事業、認知症地域支援推進事業

中野区社会福祉協議会が主催する事業

まちなかサロン

オレンジカフェ

認知症の方やご家族、ご近所の方、専門職など、どなたでも気軽にお越しいただけるカフェです。

 住民団体のうち、加齢や疾患により心身の状態に不安のある方の参加がしやすい活動です。

高齢者会館とは

60歳以上の方を対象に、健康づくり・介護予防事業などを目的とした各事業や趣味活動の支援を行っています。高齢者の地域における交流及び自主的な活動の促進を図るほか、高齢者が健康で充実した生活を送れるよう支援することにより、その福祉の向上を図ることを目的として、区内に16館が設置されています。

高齢者施設（松が丘シニアプラザ・やよいの園・中野三丁目敬老館）、ふれあいの家（みずの塔ふれあいの家・城山ふれあいの家）も高齢者会館の機能がある施設です。

区民活動センターとは

区民活動センターは、地域の皆さんによる地域自治活動の拠点として、地域活動の支援や集会室の貸し出しなどを行います。運営委員会による区の事業も行われています。

地域包括支援センターとは

地域包括支援センターは、高齢者の健康面や生活全般に関する相談を受け付けている、地域に密着した総合相談窓口です。各市区町村に設置されており、高齢者および高齢者を支える人たちが利用できます。相談できる内容は、日常生活でのちょっとした心配事から、病気、介護、金銭的な問題、虐待など多岐にわたります。多様な相談内容に対応するため、保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャー（主任介護支援専門員）などの専門スタッフが配置されています。高齢者本人の住所地によって担当センターが決まっているため、なか活ガイドの地域包括支援センターの担当地域をご確認ください。

上鷺宮区民活動センター

住所	上鷺宮3-7-6
電話	窓口:03-3970-9131 事業に関するお問い合わせ:03-3970-9182
時間	窓口受付時間 月曜～金曜8:30～17:00 【休業】土曜・日曜・祝日・年末年始(12/29～1/3) 利用時間(集会室等) 9:00～22:00 【休館日】4月・7月・10月・1月の第3月曜(祝日に当たるときは直後の休日でない日) 年末年始(12/29～1/3)

地図	 ・西武池袋線「富士見台駅」徒歩8分 ・車でのご来館はご遠慮ください。障害のある方は事前にお問合わせください。
----	---

※事業の詳細は運営委員会のホームページまたは地域ニュースでご確認ください。

ホームページ:<https://nakano-kamisagi.gr.jp/>

地域ニュース:年4回発行 区民活動センター、区役所等で配布しています。

 健康・生きがいづくり事業 ※60歳以上 ※参加ご希望の方は事前にお問合わせください

プログラム名	活動内容	日時	備考
月曜関節ストレッチ	体操	第2・4(月) 10:00～11:30	椅子に座っての関節ストレッチです。 全19回 定員22名 ※令和7年度は満員です。
パワフルトリム体操	体操	第2・4(月) 10:00～11:30	誰もができる有酸素運動のトリム体操です。

			全19回 定員12名 ※令和7年度は満員です。
ボッチャ大作戦	運動	第1・3(金) 10:00~11:00	カーリングの要素もあり、高齢者にも楽しむことができ、認知機能の向上を図ります。 全21回 定員8名 ※令和7年度は満員です。

 音響機器活用プログラム ※65歳以上 ※参加ご希望の方は事前にお問い合わせください

プログラム名	活動内容	日時	備考
テレビ健康体操	体操	毎週(木) 10:00~12:00	テレビを利用した体操、口腔運動、脳トレなどを行います。 全33回 定員20名 ※令和7年度は満員です。

 生活機能向上プログラム ※65歳以上 ※参加ご希望の方は事前にお問い合わせください

プログラム名	活動内容	日時	備考
折り紙おるおる	折り紙	第1(火) 13:30~15:00	季節の題材をテーマにした折り紙を楽しむことで、脳の活性化を図ります。 全11回 定員8名 ※令和7年度は満員です。
プラチナヨガ	ヨガ	第1・3(木) 14:00~16:00	身体の柔軟性と日常生活に不可欠な筋力・持久力を高めます。 全22回 定員12名 ※令和7年度は満員です。
栄養講座	栄養講座	未定	バランスのよい食事について、管理栄養士の方から話を聞きます。 要予約

 区民活動センター運営委員会による地域事業 ※参加ご希望の方は事前にお問い合わせください

プログラム名	活動内容	日時	備考
ソフトトリム体操	体操	第1・3(月) 10:00~11:30	誰もができるトリム体操の入門編です。 全17回

			定員8名 ※令和7年度は満員です。
ゆっくり体操	体操	第1・3(月) 毎週(金) 10:00~11:30	理学療法士による体操、口腔運動、脳トレにより、介護状態にならない身体づくりです。 全63回 定員14名 ※令和7年度は満員です。
うたいましょう	歌唱	第1(月) 13:30~14:30	ピアノに合わせ、懐メロ、童謡、唱歌などを歌い、認知症予防を図ります。 全10回 定員20名 ※令和7年度は満員です。
ハートでボッチャ	ボッチャ	第2・4(月) 13:30~15:30	カーリングの要素もあり、高齢者にも楽しむことができ、試合を通じ交流を図ります。 全19回 定員12名 対象:女性 ※令和7年度は満員です。
いろいろ色鉛筆画	色鉛筆画	第1(火) 9:00~10:00	色鉛筆で手軽にスケッチを楽しみながら、脳の活性化を促します。 全11回 定員12名 ※令和7年度は満員です。
フラワー アレンジメント	生け花	第1(火) 10:30~11:30	生花をアレンジすることを通じて、想像力を豊かにします。 全10回 定員8名 ※令和7年度は満員です。
だれでもスマホ教室	スマホ教室	第1(火) 10:30~12:00	便利なスマホの機能を高齢者も自在に使いこなし、より便利で快適な生活を楽しみます。 全12回 定員12名 ※令和7年度は満員です。
大人のラジオ体操	体操	毎週(水) 9:30~10:00	ラジオ体操を通じ、健康な身体を目指します。 全41回 定員18名 ※令和7年度は満員です。

シルバーフラ	フラダンス	第1・3(水) 10:00~11:00	高齢者が明るく楽しくできるフラダンスをモットーに、心身の健康維持向上を図ります。 全23回 定員10名 ※令和7年度は満員です。
かみさぎ碁楽会	囲碁	毎週(水・金) 13:00~15:00	主に男性高齢者の居場所づくりを目的に、初心者から上級者まで和気藹々に囲碁を楽しみます。 全92回 定員8名
グランパ・クッキング	料理	第1(木) 10:00~12:00	料理初心者のおじいちゃんのための料理教室です。 全11回 定員6名 ※令和7年度は満員です。
金曜関節ストレッチ	ストレッチ	第1・3(金) 10:00~11:30	基礎運動で筋肉・骨・関節を鍛え、足腰を強化し、転倒予防を図ります。 全21回 定員10名 ※令和7年度は満員です。
手芸の時間	手芸	第2・4(金) ①10:00~11:30 ②13:30~15:00	さまざまな年代の人が一緒に課題に取り組み、アイデアを出しながら手芸を楽しみます。 全24回 定員10名 ※令和7年度は満員です。
脳トレ「折句」	脳トレ	第1(金) 15:00~16:15	与えられた句から忘れた言葉を引き出し、その言葉を折り込んだ新たな別の句をつくることで、認知症の予防につなげます。 全11回 定員8名 ※令和7年度は満員です。
エンディングノートの すすめ	終活	5/30(金)	最後の時まで自分らしくあるために、エンディングノートを作成しました。 定員22名
あじさいコンサート	音楽鑑賞	6/14(土)	テノール歌手の清らかで美しい歌声とピアノ演奏を楽しみました。

			定員３５名
落語会	落語鑑賞	８／９（金）	地元在住の落語家を招いて、手軽に落語を楽しみました。 定員３５名
寄せ植え	寄せ植え	不定期	年３回程度、季節の花を用いて寄せ植えを行います。 定員１０名
各種コンサート	音楽鑑賞	不定期	様々なジャンルの歌手を招いて、音楽を楽しみます。 定員３５名
かみさぎシネマ	映画鑑賞	不定期	年５回程度、邦画や洋画を楽しみます。 定員２０名
クリスマス人形劇	人形劇	未定	クリスマスの時期に合わせ、人形劇を楽しみます。 定員３５名

地域住民による自主団体

※問い合わせ先の記載がない団体は、直接ご訪問ください。

なお、都合により活動日程が変更されている場合がありますのでご了承ください。

団体名	活動内容	日時	備考
現在、掲載できる団体がありません。 皆さまのご登録をお待ちしております。			

上鷺宮区民活動センター分室(上鷺宮二丁目集会室)

住所	上鷺宮2-4-6
電話	窓口：03-5241-4590(上鷺宮区民活動センター分室)
時間	窓口受付時間 窓口業務は行っていません。 ＊集会室の使用申請は、上鷺宮区民活動センターで受け付けています。 利用時間(集会室等) 9:00～22:00 【休館日】4月・7月・10月・1月の第3月曜(祝日に当たるときは直後の休日でない日) 年末年始(12/29～1/3)
地図	 ・西武新宿線「鷺ノ宮駅」徒歩10分

地域住民による自主団体

※問い合わせ先の記載がない団体は、直接ご訪問ください。

なお、都合により活動日程が変更されている場合がありますのでご了承ください。

団体名	活動内容	日時	備考
現在、掲載できる団体がありません。 皆さまのご登録をお待ちしております。			

上鷲宮のその他の通いの場

①コーシャハイム上鷲宮 コミュニティサロン

住所・アクセス			
上鷲宮3-9 ・西武新宿線「富士見台駅」徒歩4分			
			
団体名・事業名	活動内容	日時	備考
一般介護予防事業  なかの元気アップ 体操ひろば	体操	毎週(水) ①9:40~10:10 ②10:30~11:00	元気に暮らし続ける筋力を保つ 体操です。椅子での運動となかの 元気アップ体操を中心に行い ます。直接お越しください。 持ち物:飲料水、室内用運動靴 <お問い合わせ> 中野区役所 介護予防推進係 03-3228-8949

～体力や生活機能を取り戻したい方のためのサービス～

お問い合わせ・お申込みは**お住まいの住所地を担当する地域包括支援センター**にご相談ください。

対象者:①～③すべてに該当する方

- ①中野区民の方 ②要支援またはサービス事業対象者となった方
- 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利用が有効と判断された方

なかの元気アップセミナー

また元気を取り戻して活動をしたいと思っている方

なかの元気アップセミナーは、短期間で集中的に生活機能を改善していくプログラムです。病気やケガなどから回復してきたものの、以前にできていたことがやりにくくなっている方の「またやりたい」を支援し、その先も健康的な状態を維持していくことを目的とした事業です。



【令和7年度なかの元気アップセミナー予定表】 1回2時間 おおむね3か月 全12回

実施会場	定員	実施期間	曜日	開始時間	送迎
東中野キングスガーデン(東中野4丁目)	15	10/7～12/23	火	14:00	あり
東京総合保健福祉センター 江古田の森(江古田3丁目)	15	10/1～12/17	水	午後1時	あり
やよいの園(弥生町3丁目)	15	9/3～11/19	水	午後1時	あり
鷺宮高齢者会館(若宮3丁目)	12	10/2～12/25	木	午後1時	なし
松ヶ丘シニアプラザ(松ヶ丘1丁目)	12	10/7～12/23	火	午後1時	なし
フィットネスデイ Lispo 中野宮園橋店(中野3丁目)	10	12/6～3/14	土	午前10時	あり
かみさぎホーム(上鷺宮3丁目)	15	1/6～3/26	木	午後1時	あり

なかの元気アップ訪問

通いの場に行きたいけれど外に出るのが不安な方

なかの元気アップ訪問は、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。1回1時間 最大6回まで(初回より3か月以内)



シルバーサポート

通いの場に行くための付き添いがないと不安な方

シルバー人材センターの会員が、掃除や買い物の代行、外出支援(介助を伴わない病院や地域活動の場への同行)等を行います。

利用料金 1時間あたり200円

利用回数 月に最大5時間まで。月2回2時間ずつや月5回1時間ずつ等、必要に応じて柔軟に利用可能です。

✿ 高齢者の生活・介護の相談窓口『上鷺宮地域包括支援センター』

担当 地域	上鷺宮全域		
住所	上鷺宮3-17-4	電話	03-3577-8123
時間	月曜～土曜8:30～17:00 【休業】日曜・祝日・年末年始(12/29～1/3) ※緊急のご相談は24時間電話対応します。		
地図	 ・かみさぎホーム内 ・西武バス 練43「富士見台駅」目の前 ・関東バス 中24・阿01「中村橋」徒歩10分 ・西武池袋線「富士見台駅」徒歩3分		

中野区では、「健康福祉都市なかの」を実現するための4つの基本目標を定めています。

- 1 誰もが、安心して暮らせるまちづくり
- 2 健康でいきいきとした生活の継続
- 3 みんなで支えあうまちづくり
- 4 住み慣れた地域での生活の継続



皆様の身近な相談窓口になるために、
訪問相談もお受けします！
お気軽にご連絡下さい！

私たちは、中野区の支援のもと、地域の皆さまとの活動を通じて、一緒に悩みを共有し、課題に取り組んでいきたいと思っています。

なか活ガイド掲載特典

＼ いつまでも元気に活動を続けたい皆様へ 団体のサポート制度をご利用ください ／

特典 1

1年に1回(1時間以内)リハビリテーション専門職に出張講座を依頼できます
※年間の申し込み数の上限に達した場合は利用できない場合があります。お電話でお問い合わせください。(依頼例:フレイルについて知りたい・転倒予防の話を聞きたい・お口の機能を保つための話を聞きたい など)

特典 2

団体活動の継続に不安がある場合や、心身に不安がある方がいた場合など、リハビリテーション専門職に相談ができます

なか活ガイドに掲載したい自主団体の皆様へ

なか活ガイドに掲載を希望する、地域住民による自主団体を募集しております。
下記QRコードを読み取っていただくとホームページ上の「掲載について」という項目に登録の案内があります。QRコードが読み込めない場合は、下記お問い合わせまでご連絡ください。皆さまのご登録をお待ちしております！



令和7年度版

初 版：令和7年10月

第2版：令和7年11月

《お問い合わせ》

中野区 地域支えあい推進部 地域包括ケア推進課 介護予防推進係

電話：03-3228-8949

メール：kaigoyobou@city.tokyo-nakano.lg.jp

※自主団体の活動日程や内容に関するお問い合わせは
当係ではお受けできません