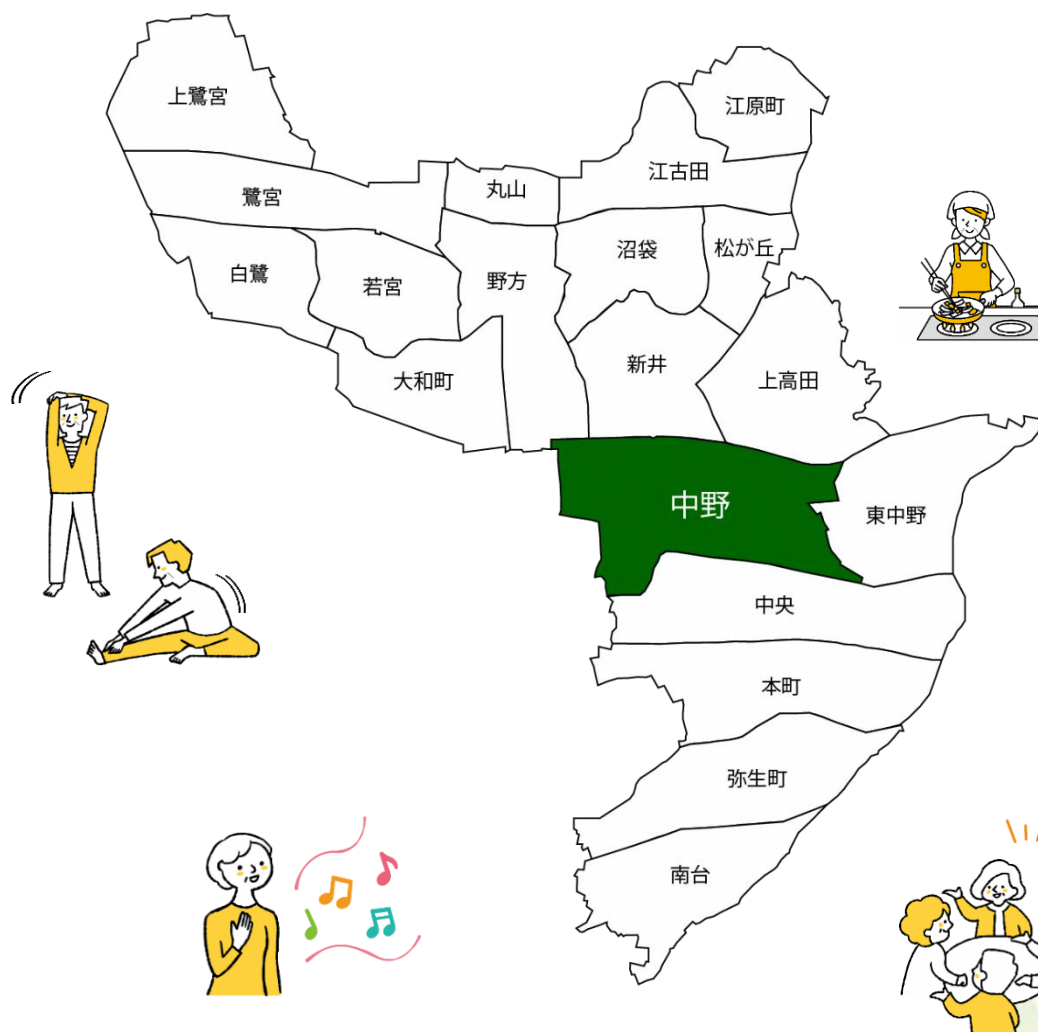


あしたにつながる元気をつくる！

シニアのための活動情報誌

なか活ガイド

中野



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
城山ふれあいの家(さくら館)	4
中野三丁目敬老館	7
昭和区民活動センター	9
中野のその他の通いの場	11
体力や生活機能を取り戻したい方のためのサービス	12
★高齢者の生活相談窓口(地域包括支援センター)	13
なか活ガイド掲載特典・掲載したい自主団体の皆様へ	16

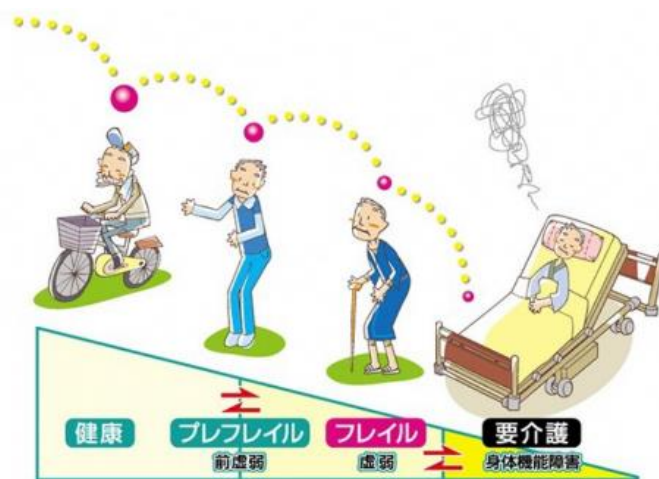
中野区の区有施設です

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活用ください！

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<)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。

城山ふれあいの家(さくら館)

住所	中野1-20-4	電話	03-3363-0388
時間	火曜～土曜9:00～17:00 【休業】日曜・祝日・年末年始(12/29～1/3)		
地図	 ・バス「堀越学園前」停留所から徒歩5分 ・JR総武線、都営地下鉄大江戸線「東中野駅」から徒歩10分 ・JR中央線、総武線、東京メトロ東西線「中野駅」から徒歩15分		

高齢者集会室「いこいの間」(1階)※中野区在住60歳以上

内容	【毎週 火曜日～土曜日 9:00～17:00】 中野区在住で60歳以上の方は、どなたでもご利用できます。 テレビの他、麻雀・囲碁・将棋などの用意があります。 麦茶のサービスがあり、ゆっくり寛げます。 お一人でもお友達と一緒でもお気軽にご利用ください。 「いこいの間」の受付場所は1階スタッフルームカウンターです。 陽当たり良好で 気持ちの良い空間です。 
----	---

交流事業

プログラム名	活動内容	日時	備考
さくら館まつり	イベント	7/12(土) 13:30~16:30	ステージ&展示
カフェさくらんぼ	カフェ	第3(木) 10:45~12:15 ※7・8月はお休み	コーヒーとケーキ250円 コーヒーのみ50円 ケーキのみ200円 コーヒーとパウンドケーキ(杉の子作業所で作られたケーキ)を販売し、地域の人々の交流の場を提供する。隔月に地域のアンサンブルグループの演奏を楽しんでいただく。 定員:約18名
囲碁・将棋にチャレンジ	囲碁・将棋	6/20(金) 14:00~16:00	大人・小学生以上の子供が参加できます

高齢者事業

プログラム名	活動内容	日時	備考
健康体操	体操	週1回程度	中部すこやか福祉センターにお問い合わせください

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
 にこにこ茶屋	ウォーキング うたごえ ランチ おしゃべり会	毎月1回(木) 9:00~15:00	さくら館でのランチ食堂、オレンジカフェ、ウォーキングなどは高齢者(ひとり暮らし)の方々を中心に運営を実施しています 参加費:ランチ大人300円 子供無料 <お問い合わせ> にこにこ茶屋 090-9153-8011 【R7.7】
 フォークダンス たんぼぼ	フォークダンス	月3回(水) 13:30~16:00 ※会場の取れ方により移動があります	世界中の地で踊られている民族舞踊をその地の踊り方、その地の音楽に合わせてステップをひとつずつ覚えます。それにより

			運動にもなる様踊っています。 参加費:1回200円~300円 持ち物:運動のできる靴・スカート <お問い合わせ> 三好靖子 080-5187-3872 【R7.7】
 新さくら会	歌	第1・3(木) 10:00~11:30	(日本の心を歌う)抒情歌 フォークソング、昭和30年代 からの懐かしい歌をピアノ伴奏 で歌う。 65歳から 参加費:月1000円 持ち物:歌集 【R7.7】
六目会	囲碁	毎週(金) 9:00~12:00	詰碁、手筋の勉強会。終了後対 局をする。 【R7.7】

中野三丁目敬老館

住所	中野3-23-47	電話	03-6304-8579
時間	月曜～土曜9:00～17:00 【休業】日曜・祝日・年末年始(12/29～1/3)		
地図	 ・京王バス 渋63「中央五丁目」徒歩5分 ・JR中央線、総武線、東京メトロ東西線「中野駅」南口 徒歩10分 ・自転車置き場が小さいため駐輪できない場合があります		

 健康・生きがいづくり事業 ※中野区在住60歳以上 ※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
健康体操	体操	第1・3(金) 15:00～16:00 16:00～17:00	1時間の体操を、入れ替え制で行います。
筋力アップ体操	体操	第2・4(金) 15:00～17:00	体幹運動等を行い、健康の維持・促進を促します。
あたま・こころ すっきり体操	脳トレ	第2(金) 13:00～15:00	楽しいゲームを通して、頭とこころを活性化させましょう。
八重桜	茶道	第1(金) 9:00～12:00	裏千家茶道を通して、心を和らげましょう。 300円(お茶菓子代)

 音響機器活用プログラム ※中野区在住65歳以上 ※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
ワイワイカラオケ体操 プログラム	体操・歌	毎週(木) 15:00～17:00 (全3コース 各11回)	音楽に合わせて、ストレッチ・脳トレ・歌を歌います

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
 一火会	料理など	第1(火)打ち合わせ 10:00~12:00 偶数月の第2(火) 料理 10:00~15:00	男性のみの集まりです。料理以外にもいろいろな活動があるので、まずはご案内のため中野3丁目敬老館の第1(火)の打ち合わせの時間に直接お越しください。 参加費:材料費等(2000円前後12月は2500~3000円を予定) 持ち物:エプロン、三角巾 ※料理の活動場所は中部すこやか福祉センターまたは東中野区民活動センターとなります。 【R7.8】
堀江囲碁会	囲碁	第1・第3・第5(火) 9:30~12:00	囲碁の対局など 60歳以上 【R7.8】
八月会	古文書	第2(土) 13:30~15:30	江戸時代の古文書を皆で読んで、その内容を検討します。 【R7.8】
百人一首の会	百人一首	第1・3(木) 10:00~12:00	百人一首を器械でランダムに読み上げ、ちらし取り、源平競技、競技かるた、時には坊主めくりも楽しめます。椅子に座ってテーブルの上の札を取り合います。 60歳以上・中野区民 【R7.8】
Coro Piccolo	歌	第1・3(月) 10:00~11:30 原則月2回	クラシックから童謡唱歌まで、楽しく歌います。のどの健康を保って若々しい声で歌うことを目指します。 月額3000円 持ち物:楽譜 【R7.8】

昭和区民活動センター(仮施設)

住所	中野5-4-7(温暖化対策推進オフィス跡施設)
電話	窓口:03-3385-1274 事業に関するお問い合わせ:03-3385-1271
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】毎月第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) *第3月曜に利用可能な場合もありますので詳しくはお問い合わせください。
地図	 ・昭和区民活動センターは建替え整備のため、2024年11月1日より温暖化対策推進オフィス跡施設に仮移転しました。 ・駐車場はありません ・関東バス 宿08「もみじ山通り」「中野五丁目」徒歩1分 ・1・2階は「中野ここわ保育園」です
※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://www.nakano-showa.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。	

区民活動センター運営委員会による地域事業 ※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
すてっぷサロン	サロン	1月・8月を除く第4木曜 13:30～15:00	落語会・ボッチャ・体操・クリスマス会などのイベントを行う、地域の60歳以上の皆さまの交流の場。 参加費:100円(お茶・お菓子)

すてっぷクラブ	サロン	1月・8月を除く第2・第4木曜 13:00～15:30	囲碁・将棋・麻雀を通じて地域の60歳以上の皆さまの交流を深める場。 参加費:無料
みんなでグラウンドゴルフ	グラウンドゴルフ	6/8(日) 10:00～11:30	毎年6月頃開催するグラウンドゴルフ大会。賞金・参加記念品あり。先着50人。 参加費:無料 会場:桃園第二小学校校庭
昭和地区ふれあいコンサート	コンサート	11/24(月・振) 13:00～16:30	毎年11月末頃開催。地域の学校や団体などによる、合唱・吹奏楽・和太鼓・お囃子・津軽三味線など多彩なジャンルのコンサート。 参加費:無料 会場:桃園第二小学校体育館
子どもと一緒に体験する防災訓練	防災訓練	日時未定(令和8年2月頃)	地域の方と子どもたちが一緒に防災訓練を行う。 詳細未定

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。

プログラム名	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。			

中野のその他の通いの場

①なかのZERO 西館

住所・アクセス			
中野2-9-7 ・JR中央線、総武線、東京メトロ東西線 「中野駅」南口徒歩8分			
			
団体名・事業名	活動内容	日時	備考
 中野傾聴ボランティア きくぞう	傾聴	原則第2(木) 14:00~17:00	お話を聴くことを通して、ふれ合うすべての人たちと私たちが、幸せで平和な楽しい人生を送ることを目的としています。 中野区内中心 予約優先 <お問い合わせ> きくぞう 080-7128-1179 【R7.7】

②中野区役所 ミーティングルームA

住所・アクセス			
中野4-11-19 ・JR中央線、総武線、東京メトロ東西線 「中野駅」北口徒歩6分			
			
団体名・事業名	活動内容	日時	備考
 なかの ICT サポーター 『スマホカフェ in 区役所』	スマホ相談会	年2回不定期開催	サポーター(ボランティア)がスマホ等の困りごとの相談会を開催しています。 <お問い合わせ> 中野区役所 介護予防推進係 03-3228-8949 ※住民主体サービス事業実施団体です。複数会場で活動しています。

～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『東中野地域包括支援センター』

担当 地域	中野1丁目1～31, 33～49, 51～53番、54番1～5号、56番10号(一部)、11号(一部)、13号(一部)、57～63番 ※(一部)の地区の担当については、センターにお尋ねください。		
住所	東中野1-5-1	電話	03-3366-3318
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	 東中野ツナヨシくん  ・ 関東バス「東中野1丁目」徒歩1分 ・ JR総武線、都営地下鉄大江戸線「東中野駅」徒歩8分 ・ 東京メトロ丸ノ内線、都営地下鉄大江戸線「中野坂上駅」徒歩8分		

東中野地域包括支援センターは、地域の高齢者が住み慣れた場所で安心して暮らし続けられるよう、介護・福祉・医療・保健の相談や支援を日々行っています。

私たちは、介護サービスに頼る前に、日常生活の中で「できること」を増やすこと、「やりがい」や「生きがい」が続けられることを大切にしています。買い物や散歩、地域の活動への参加など、ちょっとした外出や交流が、心と体の「元気」につながります。そしてその積み重ねが、介護予防となり、自立した生活の継続につながります。

最近では、元気になることで「介護保険からの卒業」を目指す取組みにも力を入れています。一度介護サービスをご利用になった方でも、活動量が増えることで介護からの卒業できる可能性があります。もちろん活動量が増えるような社会資源創出や企画にも取り組んでいます。

地域の皆さんと一緒に、支え合いながら、『元気に暮らせるまちづくり』を進めています。「ちょっと気になる」「誰かに相談したい」そんな時は、どうぞお気軽にご相談ください。

東中野地域包括支援センターは、皆さんの身近な相談窓口です。様々な関係機関や事業所、多職種と連携、協働しながら地域の皆様の困りごとの解決を目指します。

通いの場や地域の活動を通じて、笑顔とつながりを広げていきましょう。

✿ 高齢者の生活・介護の相談窓口『中野地域包括支援センター』

担当 地域	中野1丁目32, 50, 54番9～13号、55番、56番1～9, 10(一部)、11(一部)、12, 13(一部)号 中野2、3丁目全域 中野4丁目1, 2, 8～10, 13～21番、22番1, 2号 中野5丁目1～67番 中野6丁目全域 ※(一部)の地区の担当については、センターにお尋ねください。		
住所	中央3-19-1	電話	03-3367-7802
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	 堀越学園バス停からの案内ルート ・中部すこやか福祉センター内 ・関東バス宿04・05/京王バス渋64「堀越学園」徒歩5分 ・京王バス中71・中87「中央四丁目」徒歩7分 ・東京メトロ丸ノ内線「新中野駅」徒歩10分		
★中野地域包括センターは以前仲町小学校だった建物を利用しております。 住宅街で目印がないため、来所していただいた方からわかりづらいというお話をよくお聞きします。近くには中野消防署、堀越学園、肉のハナマサなどがあります。 ★中野区で一番高齢者人口の多い地域を担当しています。 現在、職員は看護師・保健師が3名、社会福祉士が3名、主任介護支援専門員が2名、介護支援専門員が2名の合計10名で、男性4名・女性6名となっています。 20代から60代までの社会経験豊かな職員が、チームで総合相談、介護予防ケアマネジメント、権利擁護、地域のネットワークづくりに取り組んでいます。 ★毎月第三月曜日には「ケアマネサロンなかの」というケアマネジャー対象の勉強会・交流会を開いています。 ★また、毎月第四土曜日(7, 8, 12月は除く)は、地域の高齢者の交流と居場所づくり及び介護予防を目的とした「とまり木カフェ」を開催しており、脳年齢測定、体操教室、認知症予防講座、高齢者に適した健康や防災・防犯講座など内容は様々です。 ★同じ建物内に中部すこやか福祉センター、障害者相談支援事業所、子育てひろばどんぐり、中部スポーツ・コミュニティプラザがあります。			

✿ 高齢者の生活・介護の相談窓口『中野北地域包括支援センター』

担当 地域	中野4丁目3～7, 11, 12番、22番3号、23番 中野5丁目68番		
住所	松が丘1-32-10	電話	03-5380-6005
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

バス停
下田橋



バス停
哲学堂公園入口

- ・松が丘シニアプラザ内
- ・関東バス 中20・24・27・43「下田橋」すぐ
- ・京王バス 中92「下田橋」すぐ
- ・関東バス 中10・12・30・41・45/池11「哲学堂公園入口」徒歩6分
- ・国際興業バス 池11「哲学堂公園入口」徒歩6分
- ・西武新宿線「新井薬師駅」徒歩13分

◆地域包括支援センターってどんなところ

地域包括支援センターは、地域の高齢者の総合相談、権利擁護や地域の支援体制づくり、介護予防等の必要な援助を行い、高齢者の保健医療の向上及び福祉の増進を包括的に支援することを目的とし、地域包括ケアの実現に向けた中核的な機関として市町村が設置しています。

(厚生労働省 HP より抜粋)

◆具体的には・・・

地域包括支援センターには

- ・社会福祉士
- ・主任介護支援専門員
- ・保健師

の3職種の相談員が在籍し、区民の皆さまからの相談を受け取り、電話や訪問での対応をしております。



野方高齢者会館出前講座

毎月第4木曜日
午後1時～2時
野方高齢者会館にて出張
相談窓口を設置しています。

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