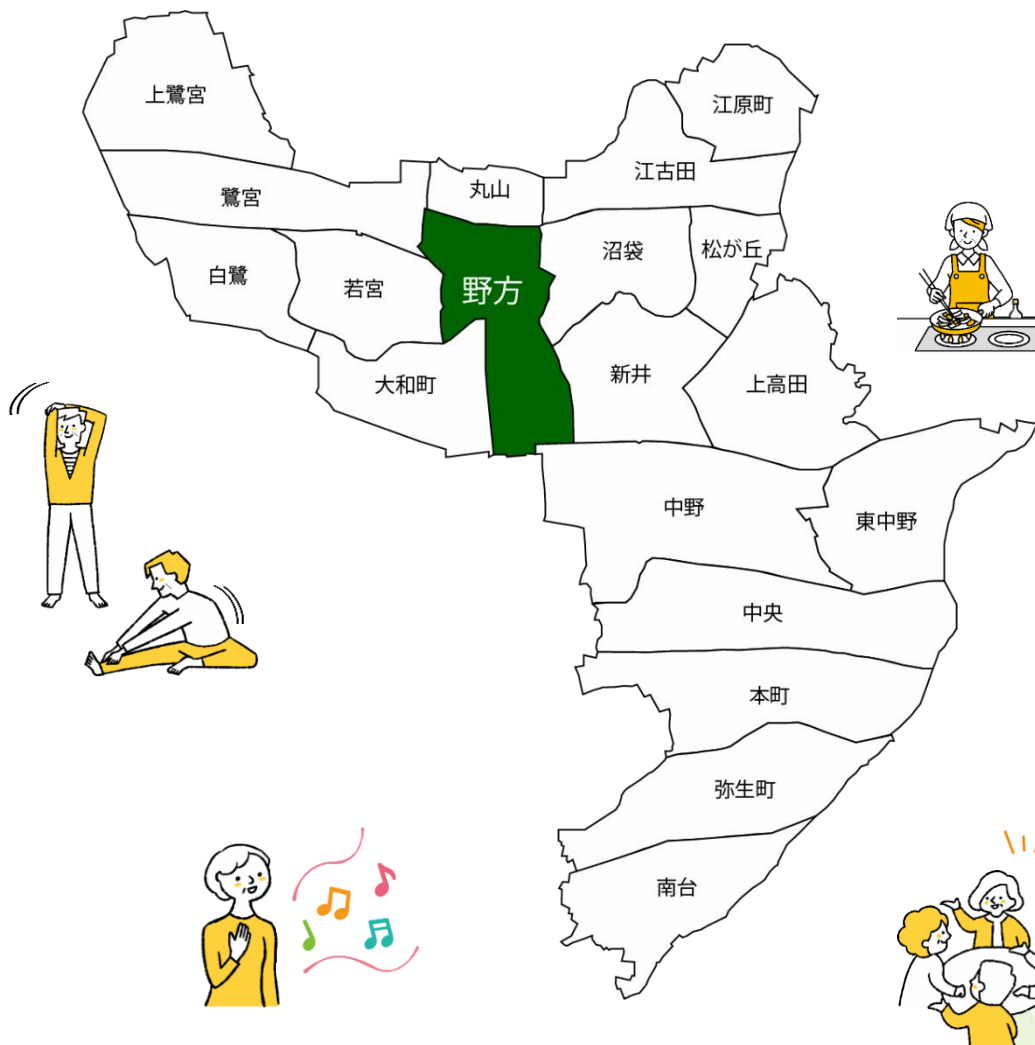


あしたにつながる元気をつくる！

シニアのための活動情報誌

なか活ガイド

野方



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
野方高齢者会館	4
東山高齢者会館	8
野方区民活動センター	13
野方のその他の通いの場	16
体力や生活機能を取り戻したい方のためのサービス	17
✿ 高齢者の生活相談窓口（地域包括支援センター）	18
なか活ガイド掲載特典・掲載したい自主団体の皆様へ	22

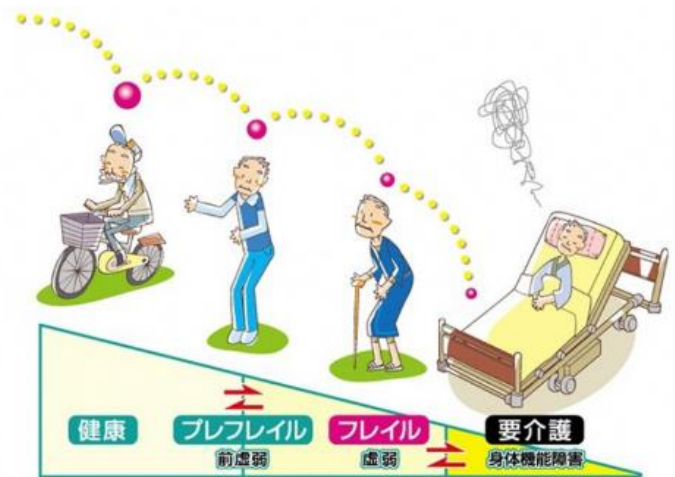
中野区の区有施設です

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。

野方高齢者会館

住所	中野区野方2-29-12	電話	03-3388-9586
時間	月曜～金曜9:00～17:00 【休業】土曜・日曜・祝日・年末年始(12/29～1/3)		
地図	 ・西武新宿線「野方駅」南口徒歩15分 ・西武新宿線「沼袋駅」南口徒歩15分		

「1階 集会室1」 ※中野区在住60歳以上

内容	【第2木曜日 13:30～16:00】 通常は貸し出しをしている集会室1を60歳以上の方の、交流の場として開放しています。 お一人でも、ご友人とでも、ゆったりお過ごしください。 「カフェNOGA」や「スマホカフェ」も開催しています。 (100円でコーヒー・紅茶、おかわり自由) 和室ですが 机と椅子もあります。 
----	--

 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
ダンベル体操	体操	月3回(月) ①9:45~10:45 ②11:00~12:00	ダンベルを握って体操
脳若返り教室	脳トレ	第2・3(火) 10:00~11:30	プリントを音読
楽しい折り紙	折り紙	第1・2(水) 9:30~11:30	
元気体操	体操	第1(木) 10:00~11:30	ゲームをおりまぜ楽しく体操
卓球開放	卓球	第1・3(木) 13:00~16:00	
カフェNOGA	カフェ	第2(木) 13:30~16:00	100円でコーヒー・紅茶おかわり自由・ちょこっとお菓子付
スマホカフェ	スマホ	第2(木) 13:30~15:00	奇数月(カフェNOGAと同時開催) サポーターが無料でスマホに関する相談にのってくれます。
介護出前相談	介護相談	第4(木) 13:00~14:00	中野北地域包括支援センター職員が相談にのってくれます。
転倒予防体操	体操	第4(木) 13:30~15:00	フレイル予防体操
いきいき体操	体操	月4回(金) ①10:00~10:45 ②11:00~11:45	ラジオ体操、座って寝て体操
ダンベル体操	体操	月3回(金) ①13:15~14:15 ②14:30~15:30	ダンベルを握って体操
声のレッスン	ボイストレーニング	第3(日) 13:30~15:00	年8回(5・6・7・9・10・11・1・2月) ボイストレーニングと歌
野方高齢者会館 「特別な1週間」	イベント	3月 最初の1週間	小さな小さな作品展開催 毎年3つ位の講座を用意

 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
スマイル体操	体操	(水) 10:00~12:00	年3期(1期11回) 音響機器を使って介護予防体操

 生活機能向上プログラム ※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
転倒予防講座	体操	(火) 10/14・28 11/11・25 12/9 13:30～15:00	講義含む
骨盤底筋体操	体操	(水) 5/7・21 6/4・18 7/2 13:30～15:30	女性のみ 講義含む
栄養講座	講義	年2～3回	講義と電子レンジ調理

 熱中症対策事業 ※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
熱中症予防講座	講義 ストレッチ	6/25 13:00～14:00	

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。			

※要支援1・2、事業対象者(基本チェックリスト該当者)の方が優先です

※参加ご希望の方は、高齢者会館または地域包括支援センターへご相談ください

名称	ドレミくらぶ	定員	10名
日時	毎週水曜日12:30～15:30	参加費	800円(昼食代、おやつ代)
内容	12:30 昼食 13:00 レクリエーション 13:45 健康チェック 14:00 体操 15:00 お茶タイム 15:30 終了 昼食は、仕出し弁当を配達していただいたり、お弁当屋で購入しています。 参加者が毎回「楽しい。」「ずっとやめずに続けたい。」「ありがとう。」と言ってくれること、それが野方のミニデイの1番のPRです。 身体条件の異なる方々が、同じように楽しく過ごせるように気を配り、レクリエーションを計画しています。 折り紙、ぬり絵、かご作り、スクラッチアート、脳トレプリント、声出し、時にはカードゲームなどで楽しんでいます。 参加者は毎回新しいことへの挑戦で、体操を含め良いリハビリになると喜び、互いに助け合い、補い合いながら過ごしています。   		

東山高齢者会館

住所	中野区野方4-41-7	電話	03-3228-5280
時間	月曜～金曜9:00～17:00 【休業】土曜・日曜・祝日・年末年始(12/29～1/3)		
地図	 ・東山公園の隣です ・西武新宿線「野方駅」徒歩10分		

集会室1 ※中野区在住60歳以上

内容	【毎週 月曜日～金曜日 9:00～17:00(事業の時間をのぞく)】 銀幕のスター、佐分利信さんの邸宅跡地に立つ会館です。 そのお庭は、今は公園となっており、四季おりおりの木々やお花で見事な景観です。 会館の大きな窓から、陽がたっぷり入り、のんびりとそのお庭を眺め、四季を満喫できます。 ときには、お庭を近くの保育園児がお散歩に来ては、かわいい姿とその歓声に思わず笑顔がこぼれます。 お一人でも、お友達同士でも、またランチを召し上がったり、お茶を飲んだりしながら、みなさまが思いのままにゆったりとした時間を楽しんでいただけます。 また、冬は床暖房、夏は麦茶のサービスもあります。 のんびりとした時間をお過ごしください。 陽当たり良好で 気持ちの良い空間です。 
----	--

 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
折り紙教室	折り紙	第2・4(月) 10:00～11:30	講師の指導で作品を作ります。 第2週は折り紙を通して園児と交流します。
東山体操	体操	毎週(火) 11:00～11:30	椅子に座ってできる30分の体操です。しっかり運動できます。
ボッチャを楽しむ	ボッチャ	第2(火) 13:30～15:00	8月は休み 障害者スポーツですが、楽しくプレイしています。どなたでもどうぞ。
スマホカフェ	スマホ	第4(火) 13:30～15:00	中野ICTサポーターがスマホの悩みを解決してくれます。
太極拳	太極拳	①第1・3(水) ②第2・4(水) 10:00～11:30	8月は休み 講師指導と演舞。 ①と②のグループに分かれて行います。
ふれあい会食会	食事会	第2(金) 11:30～12:30	会費:600円 彩り豊かな季節の手作り料理を味わいながら、楽しく交流します。
コーヒーサロン	サロン	第3・4(金) 10:00～11:30	1杯100円(菓子付)で、コーヒー・紅茶とアイスクリームを提供。談笑を楽しみます。
ひなまつり	イベント	3月	
東山まつり	イベント	5/24	

 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
はつらつ体操	脳トレ体操	毎週(火) 10:00～11:30	全11回コースが年に3回 (会員入替制) 音響機器を使って講師が体操・歌・脳トレなどを行います。

 生活機能向上プログラム ※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
ロコモ予防体操	体操	10月 毎週(水)	全5回
東山文化講座	講座	6/12(木) 13:30～15:00	老後の人生楽しく生きられたら！人生に彩りを。事例をもと

			にしてのお話
東山文化講座	絵画	7/7(月) 13:30~15:00	七夕絵画教室
東山文化講座	絵画	9/25(木) 13:30~15:00	月見絵画教室
東山文化講座	体操 栄養講座	9/18(木) 13:30~15:00	元気アップ体操・栄養指導
東山文化講座	吹矢	10/9(木) 13:30~15:00	吹矢教室
東山文化講座	絵画	10/23(木) 13:30~15:00	クリスマス絵画教室
東山文化講座	プリザーブド フラワー	10/30(木) 13:30~15:00	プリザーブドフラワー
東山文化講座	イベント	未定	クリスマスコンサート
東山文化講座 男性限定 連続講座①	太極拳	5/23(金) 14:00~16:30	動く禅！心と身体を整える太極拳
東山文化講座 男性限定 連続講座②	科学遊び	6/5(木) 13:30~16:00	作って遊ぶ、手品もできる科学遊び、科学マジック
東山文化講座 男性限定 連続講座③	そば打ち	6/19(木) 10:00~13:00	粋な男のそば打ち教室
東山文化講座 男性限定 連続講座④	吹矢	7/4(金) 13:30~16:00	腹式呼吸と正しい姿勢、スポーツウェルネス吹矢
東山文化講座 男性限定 連続講座⑤	スポーツ ボイス	7/17(木) 14:00~16:30	声帯の筋トレで若々しい声をスポーツボイス

 熱中症対策事業 ※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
納涼会 熱中症予防講座	イベント	7/31(木) 11:00~13:00	参加費:500円 夏バテ対策栄養講座、筋肉量測定、カレーライスも食べられます。

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
 生き生きクラブ	歌 軽体操 トランプ	毎週(月・水・金) 13:30~15:00	人生の残り時間を生き生きクラブで楽しみましょう。

			①体操：椅子に座って体を動かす。死ぬまで一人でトイレに行けるよう。 ②早口言葉：口腔ケア。誤嚥を防ぐ。 ③昭和の歌：楽しい思い出の歌。若かった頃を思い出しますよ。 ④トランプ：七並べ・ババ抜き。指先の運動、記憶力、ボケ防止に最適。 ぜひお待ちしております。 【R7.10】
 東山卓球クラブ	卓球	毎週(木) 9:00～12:00	ラリーの練習をすることで上手になります。初心者の方、大歓迎です！ 持ち物：ラケット・上履き <問い合わせ先> 東山高齢者会館 03-3228-5280 【R7.8】
 リコ東山	フラダンス	毎週(木) 13:45～15:30	鏡のあるお部屋で踊っています。初心者の方も楽しく踊れます。 参加費：月1000円 【R7.8】

※要支援1・2、事業対象者(基本チェックリスト該当者)の方が優先です

※参加ご希望の方は、高齢者会館または地域包括支援センターへご相談ください

名称	このみの会	定員	10名
日時	毎週水曜日10:00～13:00	参加費	500円(昼食代)
内容	10:00 健康チェック 10:30 アクティビティ 11:30 体操 12:00 昼食 13:00 終了 「体調を整え、この日を待っている。」との参加者の声がすべてを表現しています。 お茶を飲みながら世間話から始まり、リビングルームでくつろいでいるような、和やかに笑いの絶えない時間が流れます。 体操、歌、脳トレ、作品づくり等さまざまな活動に加え、子育て世代等との交流を深めています。 最近では、自主的な活動も増え、自分たちでやりたいことや社会問題なども話し合っています。		
  			
子育て世代との交流は、相互に良い効果が生まれつつあり、ひいては相互の支え合いに繋がっていくことが期待できます。 スタッフは全般にわたり、参加者間のコミュニケーションを円滑にするよう心がけています。			

野方区民活動センター

住所	野方5-3-1
電話	窓口:03-3330-4121 事業に関するお問い合わせ:03-3330-4394
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2月曜 年末年始(12/29～1/3)

地図	 ・西武新宿線「野方駅」徒歩2分 ・車での来館はご遠慮ください。障害のある方は事前にお問い合わせください。
----	---

※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://nogata-kuminn-katudou-senter-unneiinnkai.jimdosite.com/>

地域ニュース:年6回発行 区民活動センター、区民活動センター分室、野方駅、野方図書館、丸山郵便局、野方高齢者会館、東山高齢者会館で配布しています。

音響機器活用プログラム ※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
介護予防体操 1コース	体操	終了	会場:ギャラリー 全11回 申込制
介護予防体操 2コース	体操	8/22～11/7 毎週(金) 10:00～11:30	会場:ギャラリー (多目的室の日もあります) 全11回

			申込制
介護予防体操 3コース	体操	1/9～3/27 毎週(金) 10:00～11:30	会場:ギャラリー (多目的室の日もあります) 全11回 申込制

 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
生活講座	歌・健康 など	年3回 不定期	会場:ギャラリー 歌や、健康に関する講座など、その回ごとのテーマで開催しています。
敬老のつどい	イベント	9/10(水) 13:00開場 13:30～16:30	会場:野方ホール 第1部:野方警察の交通安全講話 第2部:映画上映
年忘れ寄席	イベント	12/6(土) 13:30～16:40	会場:野方ホール 第1部:野方警察の防犯講話 第2部:寄席 プレゼント抽選会もあります。 真打・前座・コントなどがある楽しい本格寄席です。

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
 暮らしの保健室 野方 『認知症ルーム』	サロン	第4(火) 14:00～16:00	会場:洋室C 認知症が心配な方、診断を受けた方、介護しているご家族など、どなたでも気軽に集える場です。 心配事や困った事はもちろん、楽しい話や介護の情報交換など皆さんと一緒に話ができればいいなと思っています。 江古田地域包括支援センターの職員がお茶やお菓子をご用意してお待ちしております。 お気軽にお立ち寄りください。 <お問い合わせ>

			野方区民活動センター 03-3330-4383 【R7.10】
 ウィズサロン	サロン	第2(木) 10:00~12:00	会場:ギャラリー リハビリテーション専門職による健康体操、医師のお話等、毎月異なるプログラムを実施しています。 参加費:100円 <お問い合わせ> 野方区民活動センター 03-3330-4383 【R7.8】
 中野傾聴ボランティア きくぞう	傾聴	原則第3(木) ①14:00~14:50 ②15:00~15:50	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】
 男の健康ボイス野方	スポーツボイス ストレッチ ・歌唱	毎月1回(水) 毎月3回(金) 13:00~15:00	音響機器を活用してスポーツボイスで健康を ～腹式呼吸で声帯の筋トレ～ 仲間と一緒に元気に楽しく活動しています。 会費:月100円 <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。 【R7.8】
 暮らしの保健室 野方 『がんカフェ』	サロン	第2(金) 14:00~16:00	会場:洋室C 暮らしの中で医療や健康、介護などのちょっとした疑問や困りごとの相談ができます。 <お問い合わせ> 野方区民活動センター 03-3330-4383 【R7.8】

野方のその他の通いの場

①なごみ訪問看護ステーション

住所・アクセス			
野方1-29-4 竹内ビル1階 ・JR「中野駅」徒歩14分 ・西武新宿線「野方駅」徒歩19分			
			
団体名・事業名	活動内容	日時	備考
 オレンジカフェ なごみ	茶話会・ 認知症マフ 作り	第4(日) 14:30~16:30	少人数で飲み物を飲みながら楽しくお話しする認知症カフェです。認知症の理解を深める話題提供や、認知症マフ作りをしています。医療や介護の専門職もいるので気軽に相談もできます。編み物ができる方がいたらぜひ、一緒に認知症マフを作りましょう。 参加費:200円 定員:8名

～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『中野北地域包括支援センター』**

担当 地域	野方1丁目1～35, 43～49, 54～58番 野方2丁目		
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います。



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。

🌸 高齢者の生活・介護の相談窓口『鷺宮地域包括支援センター』

担当 地域	野方1丁目36～42, 50～53番 野方5丁目7番1～4号、8, 9番、35番4～10号		
住所	若宮3-58-10	電話	03-3310-2553
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			
	・鷺宮すこやか福祉センター内 ・関東バス「鷺ノ宮駅」徒歩3分 ・西武新宿線「鷺ノ宮駅」南口より徒歩2分		

「鷺宮地域包括支援センター」のある「鷺宮すこやか福祉センター」は、公園の緑に囲まれた静かな環境にあります。「障害者相談支援事業所」、「高齢者会館」が併設されており、各機関と連携しながらご支援しやすい体制になっています。

皆様の様々なご相談に加え、地域での活動も定期的を実施しています。

誰もが認知症になっても地域で暮らし続けられるよう、認知症について学べる「認知症サポーター養成講座」、交流サロン「こらっせ白鷺」での介護相談会があります。

また、当センターから距離のある大和町にお住まいの方には、出張包括として毎月第2金曜日に「大和区民活動センター」開催している「大和なんでも相談会」でのご相談もお勧めです。ぜひお立ち寄りください。

現在、都立家政商店街の皆さまと地域全体で見守る仕組みを作っていくことになっています。小さな気づきが大きな支えにつながるよう、日々の関わりを大切にしながら、地域のつながりを育んでいきます。

地域の皆さまが安心して暮らせるよう、今後もさまざまな活動を展開してまいります。ぜひ、お気軽にご相談ください。また、地域の皆さまのご理解とご協力のほど、今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

✿ 高齢者の生活・介護の相談窓口『江古田地域包括支援センター』

担当 地域	野方3～4丁目全域 野方5丁目1～6番、7番(1～4号を除く)、10番～34番、35番1,2号 野方6丁目1～35番、36番13～15号、40番1～3,15～22号、41～44番、45番11～17号、47番1号、48～51番		
住所	江古田4-31-10	電話	03-3387-5550
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	 ・北部すこやか福祉センター内 ・京王バス「江古田4丁目」徒歩2分 ・西武新宿線「沼袋駅」北口徒歩13分		

江古田地域包括支援センターは、区内でも高齢化率が高いエリアのひとつにあります。

周辺には病院や特別養護老人ホームが多く、地域の高齢者支援にとって重要な拠点となっています。

当センターには、社会福祉士4名、保健師・看護師各1名、主任ケアマネジャー2名、ケアマネジャー1名、事務員1名の計10名が所属しており、チームワークを大切にしながら日々の業務に取り組んでいます。

地域の皆さまや関係機関との繋がりを大切に、定期的に懇談会を開催し、顔の見える関係づくりを進めています。さらに、昨年からは「くらしの保健室～認知症ルーム～」を開設し、毎月第4火曜日に野方ウィズで開催しています。認知症の方やご家族が気軽に相談でき、ほっと一息つけるような場所を目指しています。

また、介護が必要になった時にご相談いただく窓口であると同時に、地域の皆さまがいつまでも元気に暮らしていただけるよう、今年度から「健康講座」もスタートしました。

これからも、地域の皆さまが安心して暮らし続けられるよう、一緒に地域づくりを進めてまいります。

活動の様子はホームページにも掲載しておりますので、ぜひご覧ください。

<https://jiseikai.jp/nakano/comprehensive-center/>

高齡者の生活・介護の相談窓口『上鷲宮地域包括支援センター』

担当 地域	野方6丁目36番1～12号、37～39番、40番5～14号、45番1～10号、46番、47番2～16号、52,53番		
住所	上鷲宮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