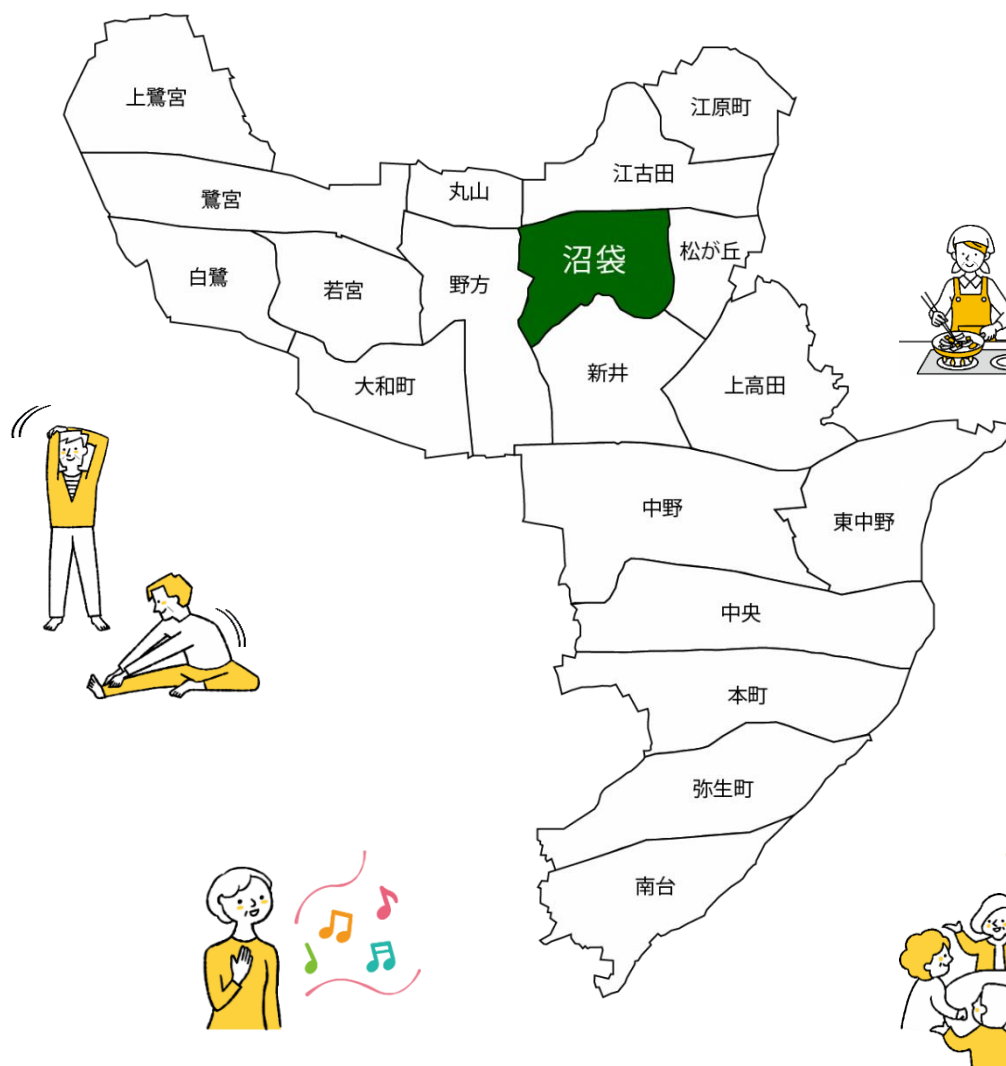


あしたにつながる元気をつくる！

シニアのための活動情報誌

なか活ガイド

沼袋



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

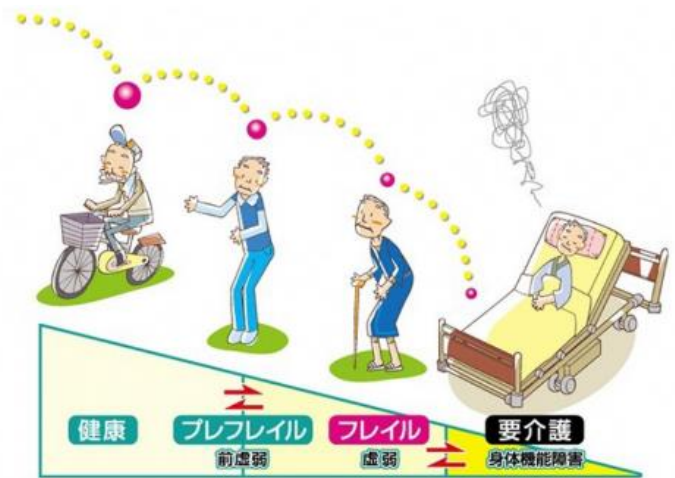
なか活ガイドについて	2	
沼袋高齢者会館(沼袋つつじ会館)	4	
沼袋区民活動センター	9	中野区の区有施設です
体力や生活機能を取り戻したい方のためのサービス	11	
★高齢者の生活相談窓口(地域包括支援センター)	12	
なか活ガイド掲載特典・掲載したい自主団体の皆様へ	13	

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<)<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。

沼袋高齢者会館(沼袋つつじ会館)

住所	中野区沼袋1-34-14	電話	03-3387-7381
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	 ・沼袋保育園と同じ建物です ・駐車場・駐輪場はありません ・西武新宿線「沼袋駅」北口徒歩2分		

「談話室」(1階) ※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)】 談話室でおしゃべりを楽しむことができます。 月曜日は、お食事の持ち込みOKです。 また、この日はコーヒー・お茶・紅茶を50円で提供しています。 
----	---

プログラム名	活動内容	日時	備考
輪投げ運動	輪投げ	毎週(月) 10:00~11:00	高齢者の間で全国的に行われており、東京都・中野区の競技大会もあります。 経験者にはスキルアップ指導を、初心者には基礎的技術の指導を行っています。 楽しくやることを心がけています。
サロン・ド・つつじ	サロン	毎週(月) 10:30~15:00 6月~9月16:00まで	コーヒーサロン。 高齢者の出会いの場、語らいの場です。 楽しい時を過ごしましょう。
はつらつ体操	体操	①第1・3(火) 10:00~11:00 ②第2・4(火) 10:00~11:00	トリム体操をベースとした筋力を回復・維持できる筋力運動です。 2グループ制。
若返り体操	体操	毎週(火・木) 10:00~12:00	体操後、お茶を飲みながら談笑するなどして親睦も図り、こころの健康も目指しています。
元気が出る体操	体操	第1・3(水) 10:00~11:00	身障者向けの体操も取り入れ、事故防止を図るための筋力アップ体操。比較的体力に自信のない人向けの体操です。
手話ダンス	手話ダンス	第1・3(水) 13:00~15:00	音楽に合わせて歌いながら手話ダンスを行います。
つつじコーラス	歌	第1(金) 10:00~12:00	発声するための体操とコーラスの練習をしています。
男性健康体操教室	体操	第2・4(金) 10:00~11:00	男性向けの、筋力の回復・維持のための筋力運動。 体力に自信のない人にもお勧めです。
歌はともだち	歌	第3(金) 10:00~12:00	発声するための体操と、様々なジャンルの歌を希望に応じて歌い、楽しんでいます。
会館祭り	イベント	9/26(金) 13:00~15:30	会館を利用している団体の練習成果の発表会。 最後、保育園児も参加します。

 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
ワイワイ体操 第1コース	体操	5/8～7/17(木) 全11回 ①10:00～11:00 ②11:00～12:00	各定員15名
ワイワイ体操 第2コース	体操	8/21～10/30(木) 全11回 ①10:00～11:00 ②11:00～12:00	各定員15名
ワイワイ体操 第3コース	体操	12/4～2/26(木) 全11回 ①10:00～11:00 ②11:00～12:00	各定員15名

 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
脳トレ・ゲーム	脳トレ	第2(水) 10:00～12:00	「身体を動かす」「言葉を出す」「一緒に作る」ことを、回想法・リズム体操・チーム対抗・スキップ予防ゲーム等を通じて実施することにより、脳を活性化します。
いきいき体操	体操	第4(水) 10:00～11:00	筋力運動の他、脳トレ・骨盤底筋体操にも重点をおいています。
栄養講座1 腸活について	料理	10/17(金) 10:00～12:00	腸を元気にする食材を使って料理実習を行います。 持ち物:エプロン・三角巾・飲み物 参加費:500円
栄養講座2 郷土料理	料理	11/27(木) 10:00～12:00	甲州料理で心をホットに！ 持ち物:エプロン・三角巾・飲み物 参加費:500円
パーソナルカラー講習	パーソナルカラー	7/24(木) 10:00～12:00	自分に合う色を探して、生活を豊かにしよう。
ボッチャお楽しみ会	ボッチャ	11/6(木) 13:30～15:00	3チームに分かれてゲームを行います。
クリスマス会	イベント	12/8(月) 13:30～15:00	ピアノとバイオリンのデュオコンサート

新春演芸会	落語	1/19(月) 13:30~15:00	落語会
和楽器コンサート	音楽	2/16(月) 13:30~15:00	日本古来の音楽演奏
輪投げ教室	輪投げ	3/16(月) 10:00~12:00	初心者対象の輪投げ教室

 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
納涼祭①	イベント	7/14(月) 13:30~15:00	講演会
納涼祭②	イベント	9/1(月) 13:30~15:00	ハープとクラリネットのデュオコンサート

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	金曜クラブ	定員	１０名
日時	毎週金曜日１２：３０～１５：３０	参加費	５００円(昼食代)

内容

１２：３０ 昼食

１３：００ 手芸、絵手紙、工作、脳トレ等

１４：００ 体操

１５：００ ティータイム

１５：３０ 終了

高齢者向けの配食サービスを利用して食事を提供しています。

食事の固さの希望にも配慮し栄養バランスのとれた彩りのよいお弁当です。

レクリエーションは、ゲーム・脳トレ・歌・絵手紙や工作等、毎回工夫をこらして提供しています。

座ってできる体操、椅子の背につかまってできる体操を、無理をしないで楽しく行っています。

ティータイムでは、お茶を飲みながらおしゃべりに花を咲かせて気持ちがすっきりした気分になります。

和気あいあいとした雰囲気で行っており、みなさん心待ちにして参加してくれています。



沼袋区民活動センター

住所	沼袋2-40-18
電話	窓口:03-3389-4571 事業に関するお問い合わせ:03-3389-4572
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 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	 ・西武新宿線「沼袋駅」徒歩7分 ・京王バス 中92「江古田四丁目」徒歩1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://nakano-numabukuro.jimdosite.com/ 地域ニュース:年5回発行 沼袋区民活動センター、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
元気へ一步! ぬまぶくろ ステップアップ体操	体操	毎週(木) 14:00～14:30	中野元気アップ体操ひろばをオンラインでつないで参加している。 定員8名(予約なし) 地域の方優先

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。		

～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『江古田地域包括支援センター』

担当 地域	沼袋全域		
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「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/>

なか活ガイド掲載特典

＼ いつまでも元気に活動が続けたい皆様へ 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