

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

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

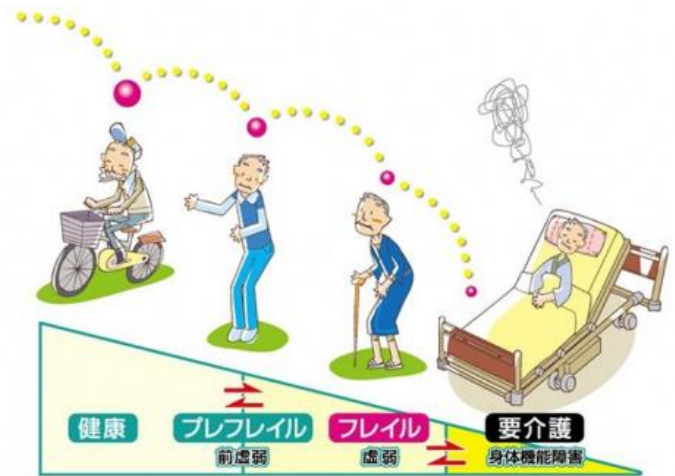
なか活ガイドについて	2	
鷺六高齢者会館	4	
鷺宮区民活動センター	8	中野区の区有施設です
体力や生活機能を取り戻したい方のためのサービス	10	
★高齢者の生活相談窓口（地域包括支援センター）	11	
なか活ガイド掲載特典・掲載したい自主団体の皆様へ	12	

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。

鷺六高齢者会館

住所	鷺宮 6-25-8	電話	03-3926-3656
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	 ・関東バス K01 「北中野中学校」 徒歩3分・「武蔵台小学校」 徒歩4分 ・西武新宿線「下井草駅」 徒歩8分		

 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
ゲームの広場(麻雀)	麻雀	毎週(月) 13:00～15:30	麻雀で頭の体操と仲間づくり
しなやか 関節ストレッチ	体操	第1・3(月) ①10:00～10:45 ②10:45～11:30	呼吸法を取り入れストレッチ体操
手話ダンス	ダンス	第2・4(月) 10:00～11:30	さまざまな曲に合わせ、 しなやかな身体を作ろう
チューブで筋力アップ	体操	第1(火) ①10:00～10:45 ②10:45～11:30	チューブを使って柔軟な 体づくり
ガッツリ体操	体操	第1・3(火) 14:00～15:00	身体の動きを知って体力づくり
健康体操	体操	第2・3・4(火) ①10:00～11:00 ②11:00～12:00	音楽に合わせて健康体操
歌えば元気	歌	第2・4(火) ①13:30～14:10	大きな声で歌って笑って ストレス発散

		②14:20～15:00	
将棋	将棋	第1・3・5(水) 10:00～11:30	将棋で頭の体操
水のヨガ	ヨガ	第1(水) 14:00～15:30	心と体を癒す大人のヨガ
らくらく 関節ストレッチ	体操	第2・4(水) ①10:00～10:45 ②10:45～11:30	椅子を利用してストレッチ 体操
レッツトリム	体操	第2・4(水) ①14:00～15:00 ②15:00～16:00	トリム体操で体力増進、怪我の 予防
囲碁	囲碁	毎週(水) 13:00～15:30	囲碁を通して仲間づくり 女性も奮ってご参加ください
筋膜エクササイズ	体操	第2(木) ①13:30～14:15 ②14:15～15:00	チューブを利用して、全身の こりの解消を
ゲームの広場(囲碁)	囲碁	毎週(金) 13:00～15:30	囲碁で頭の体操
グランマの手	手芸	第1・3(金) ①9:30～10:45 ②10:45～12:00	毛糸や糸を使って、ものづくり を楽しもう 材料費 1回300円程度
スマホ教室	スマホ	第2(金) 10:30～11:30	初心者向け 使い方何でも相談
輪投げ	輪投げ	第2・4(金) 14:00～15:30	国際公式輪投げ 姿勢・呼吸を整えストレス解消
山のヨガ	ヨガ	第3(金) ①14:00～15:00 ②15:00～16:00	心と体を癒す大人のヨガ

 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
TV健康体操	体操	月曜(不定期) ①13:30～14:30 ②14:40～15:40	テレビを使って転倒予防体操 ※全33回

 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
レッツトリム	体操	第2・4(水) ①14:00～15:00 ②15:00～16:00	トリム体操で体力増進、怪我の 予防 ※健康・生きがいづくり事業と 併せて行っています。

口腔ケア講座	講座	5/29(木) 10:00~11:00	
グランマの手	手芸	第1・3(金) ①9:30~10:45 ②10:45~12:00	毛糸や糸を使って、ものづくりを楽しもう 材料費 1回300円程度 ※健康・生きがいづくり事業と併せて行っています。

 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
夏の食事のおはなし	講座	7/29(火) 10:00~11:00	しっかり食べて猛暑をのりきろう!! 管理栄養士による講座です。
納涼コンサート	コンサート	7/29(火) 14:00~15:00	テノール歌手の清らかで美しい歌声で至福のひとときを

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
 鷺六囲碁の会	囲碁	毎週(水・金・土) 13:00~16:00	初心者も歓迎します。 60歳以上。マスク着用。 【R7.7】

※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	ないすでい	定員	10名
日時	毎週木曜日10:00~12:30 (第5週を除く)	参加費	550円(昼食代)
内容	10:00 健康チェック 10:30 フレイル予防体操 ストレッチ 脳トレ など 11:30 昼食 12:30 終了 一人一人の生活状況・身体状況を聞き取りながら、 血圧を測り、健康チェックを行います。 講師による体操、ストレッチ、脳トレなどを行い、 和やかな雰囲気の中で活動しています。 昼食は「週替わりのお弁当」と スタッフ手作りの「具たくさんお味噌汁」で、 栄養バランスを考えた食事です。		
 			

鷺宮区民活動センター

住所	鷺宮3-22-5
電話	窓口:03-3330-4111 事業に関するお問い合わせ:03-3330-4127
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】年末年始(12/29～1/3) ＊館内一斉清掃日などのため利用できない場合があります。
地図	 ・鷺宮図書館、鷺宮地域事務所と同じ建物です。 ・西武新宿線「鷺ノ宮駅」徒歩3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://nakano-saginomiya.gr.jp/ 地域ニュース:年4回発行 鷺宮区民活動センター、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
第4回 鷺宮かるた大会	かるた対戦	7/21(祝) 13:30～15:30	場所:鷺の杜小学校体育館 事前申込制 応募資格:鷺宮地区と近隣の在住・在勤・在学の小学生以上。 一般の部に参加できます。
第7回 フォトコンテスト	写真募集と 展示	応募期間 7月下旬～ 11/28(金)	鷺宮のまちの自慢スポットや推しスポットなど撮影して応募して下さい。

		写真展 2/6(金)～2/8(日) 10:00～16:00 最終日12:00迄	応募者には、全作品を掲載した フォトブックをプレゼントしま す。 入賞作品は、表彰状、副賞の贈 呈。
第10回 今昔写真展	写真展示	2/6(金)～2/8(日) 10:00～16:00 最終日14:00迄予 定	鷺宮・白鷺・若宮・上鷺宮の昔の 写真を展示します。 昔の写真をお持ちの方は、事前 に連絡をお待ちしております。

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
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『上鷺宮地域包括支援センター』

担当 地域	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