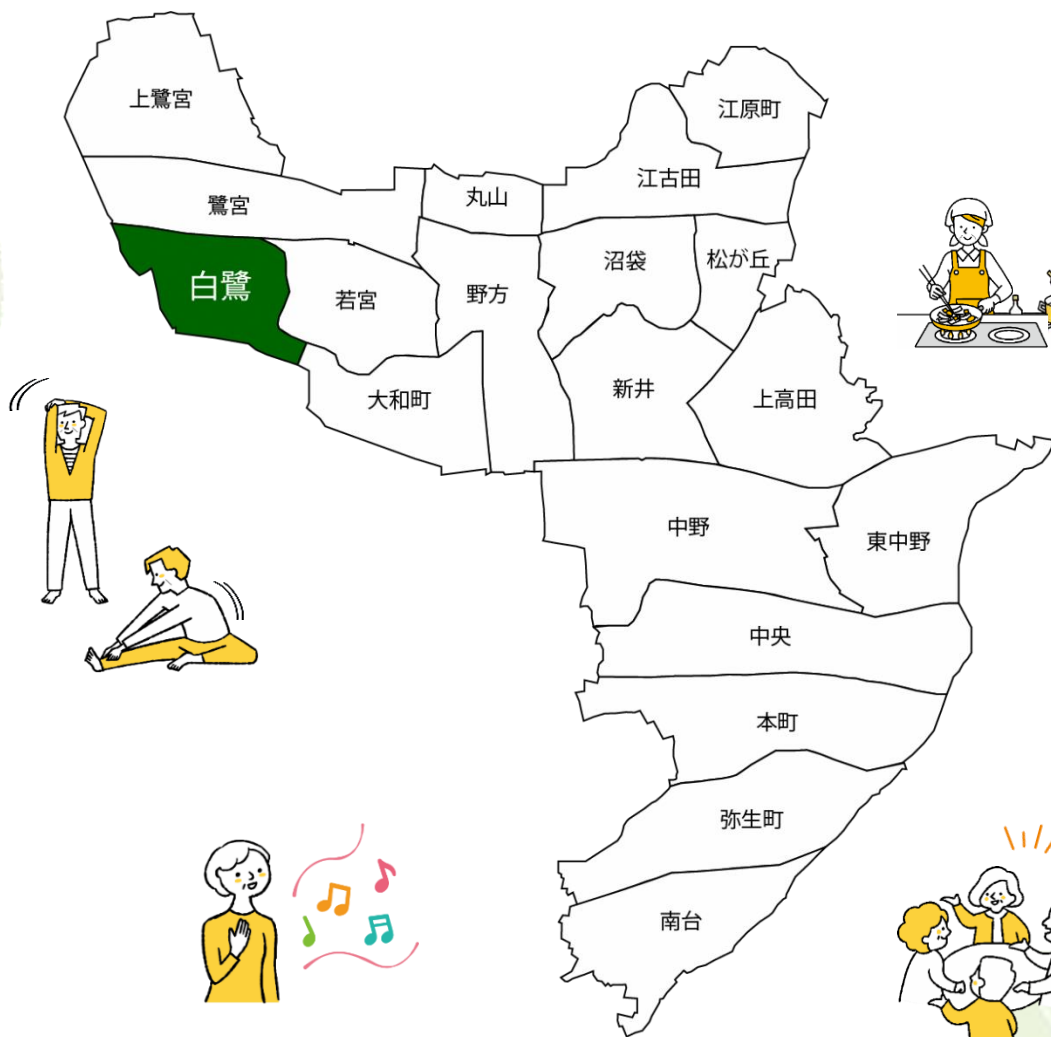


あしたにつながる元気をつくる！

シニアのための活動情報誌

なか活ガイド

白鷺



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

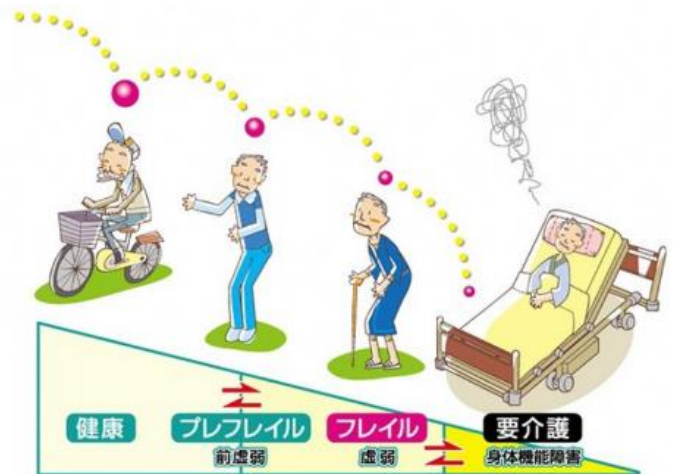
なか活ガイドについて	2	
白鷺高齢者会館	4	
鷺宮区民活動センター分室(白鷺高齢者一丁目集会室)	8	中野区の区有施設です
白鷺のその他の通いの場	10	
体力や生活機能を取り戻したい方のためのサービス	12	
★高齢者の生活相談窓口(地域包括支援センター)	13	
なか活ガイド掲載特典・掲載したい自主団体の皆様へ	16	

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。

白鷺高齢者会館

住所	白鷺2-8-5	電話	03-3223-8938
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「鷺ノ宮駅」徒歩7分 ・関東バス 阿01・04/荻04・05・06・07/K05・06「白鷺二丁目」徒歩1分		

「集会室1」「談話室」 ※中野区在住60歳以上

内容	【月曜日～金曜日 9:00～17:00(事業の時間を除く)】 憩い・集いのスペースです。 お一人でも、ご友人とでも、ゆったりお過ごしください。 お茶を飲んだり、おしゃべりしたり、囲碁、将棋などもできます。 		
----	--	--	--

 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
足腰を元気にする 体操	体操	第1・第3(月) 9:30~10:30 11:00~12:00	持ち物:室内用の靴・飲み物
すわって筋力アップ	体操	第2・第4(月) 9:30~10:30 11:00~12:00	持ち物:室内用の靴・飲み物
脳と体の満10体操	体操	第1・第3(火) 9:30~10:30 11:00~12:00	持ち物:室内用の靴・飲み物
ゆる体操	体操	第2・第4(火) 10:00~11:00	持ち物:室内用の靴・飲み物
初級者卓球クラブ	卓球	毎週(水) 13:30~15:30	第5週はお休み
ちょきボラ	古切手整理	第2(木) 13:00~14:00	
オンライン体操ひろば	体操	第2(木) 14:00~14:30	『なかの元気アップ体操ひろば』をオンラインで実施しています。
もくようサロン	手芸	第3(木) 1:30~15:30	主に毛糸を使った作品を作っています。
布ダンベル体操	体操	毎週(金) 9:30~10:30 11:00~12:00	
みんなの音楽室	歌	第1または第3(金) 13:30~15:00	
ボッチャ倶楽部	ボッチャ	第2(金) 13:30~15:00	
スマホ相談室	スマホ	第4(金) 14:00~15:30	
上記以外にも単発で映画会や講演会等を開催しています。			

 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
カラオケ体操	体操	毎週(月) 13:30~15:30	5月から開始 (8、9月はお休みあり)

 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
シニアの講座	講座	第2(木) 10:00~11:30	毎回、専門の講師をお呼びして 講座形式で開催します。

 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
映画会	映画	8月~9月(月) 13:30~15:30	全4回

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	うえんずデイ	定員	11名
日時	毎週水曜日9:30～12:30	参加費	550円(昼食代)
内容	9:30 口腔体操 9:45 脳トレ (週替わりで別内容) 10:50 筋トレ シナプソロジー 11:50 昼食 当館のミニデイは、専門の指導士のもと、毎週口腔体操や脳トレ、筋トレを行っています。 無理なく、楽しく！をモットーにしており、皆さん毎回「来るのが楽しみ。」とおっしゃっています。 脳トレは習字、なぞり書き、クイズなどを週ごとに変えながら行っています。 手作りボウリングに熱中することもある。 筋トレは足腰の鍛錬を中心に、脳を刺激して活性させる運動を織り交ぜています。 昼食は賑やかな談笑のときです。 近隣の弁当店から仕出し弁当を取り寄せています。 アレルギー等で弁当を持参する方もいます。    		

鷺宮区民活動センター分室(白鷺一丁目集会室)

住所	白鷺1-4-27
電話	窓口:03-3330-4111(鷺宮区民活動センター) 事業に関するお問い合わせ:03-3330-4127(鷺宮区民活動センター)
時間	窓口受付時間 窓口業務は行っておりません。職員・管理人は常駐していません。 *集会室の使用申請は、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のうち集会室として貸出ししている時間のみ開館。 【休館日】年末年始(12/29~1/3) *館内一斉清掃日などのため使用できない場合があります。
地図	 ・西武新宿線「鷺ノ宮駅」徒歩8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/> (鷺宮区民活動センターURL)

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。

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
さぎカラ・げんき体操 第1コース	体操	5/9~7/18 毎週(金) 10:00~12:00	全11回 定員20名 要予約
さぎカラ・げんき体操 第2コース	体操	10/3~12/12 毎週(金) 10:00~12:00	全11回 定員20名 要予約

さぎカラ・げんき体操 第3コース	体操	1/9～3/27 毎週(金) 10:00～12:00	全11回 定員20名 要予約
---------------------	----	----------------------------------	----------------------

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
 友愛クラブ 白鷺長寿会 『卓球・カラオケ ・輪投げ』	卓球 カラオケ 輪投げ	毎週(水) 13:00～17:00	日により活動内容が異なります。スケジュールを作成しお知らせしています。 60歳以上 年1200円(友愛クラブ会費) 持ち物:卓球の場合ラケット <お問い合わせ> 中野区役所 地域自治推進係 03-3228-8921 【R7.8】

白鷺のその他の通いの場

①白鷺せせらぎ公園

住所・アクセス			
白鷺1-4 ・西武新宿線「鷺ノ宮駅」 徒歩10分 ・西武新宿線「都立家政駅」 徒歩15分 ・関東バス K05・06 「白鷺せせらぎ公園」徒歩2分			
			
団体名	活動内容	日時	備考
友愛クラブ  白鷺長寿会 『グランドゴルフ』	グランドゴルフ	毎週(月・木) 11:00~13:00	最高気温が31℃以上の予報の場合、中止となります。 年に2回大会があります。 60歳以上 年1200円(友愛クラブ会費) 持ち物:グランドゴルフ バット <お問い合わせ> 中野区役所 地域自治推進係 03-3228-8921 【R7.8】

②都営白鷺一丁目第3アパート

住所・アクセス			
白鷺1-4 ・関東バス K05・06 「白鷺せせらぎ公園」 徒歩2分			
			
団体名	活動内容	日時	備考
友愛クラブ  白鷺長寿会 『奉仕活動』	ごみ拾い	第2・4(土) 9:00~10:00	ボランティア活動として、鷺宮都営住宅のごみ拾いを行っています。 集合場所は5号棟の前です。 暑い時期・寒い時期は活動をお休みします。 60歳以上

			年1200円(友愛クラブ会費) <お問い合わせ> 中野区役所 地域自治推進係 03-3228-8921 【R7.8】
--	--	--	--

③しらさぎ桜苑

住所・アクセス			
白鷺1-14-8 ・西武新宿線「鷺ノ宮駅」徒歩6分			
			
団体名・事業名	活動内容	日時	備考
認知症地域支援推進事業  ささえさんプラザ 『ささえサロン』	認知症相談 カフェ	第1(水) 9:30~12:30	気軽に認知症の相談ができるゆったりとしたカフェです。 <お問い合わせ> ささえさんプラザ 03-5356-5447
認知症地域支援推進事業  ささえさんプラザ 『脳活タイム』	認知症相談 脳トレ	第2(火) 13:00~16:00	気軽に認知症の相談ができる場です。楽しい企画にお茶を飲みながらご参加ください。 <お問い合わせ> ささえさんプラザ 03-5356-5447
認知症地域支援推進事業  ささえさんプラザ 『シアターカフェ』	認知症相談 映画鑑賞 カフェ	第3(木) 13:00~16:00	気軽に認知症の相談ができる場です。映画を見終わったらカフェもあります。 <お問い合わせ> ささえさんプラザ 03-5356-5447
認知症地域支援推進事業  ささえさんプラザ 『カフェ』	認知症相談 カフェ	第4(木) 13:00~16:00	気軽に認知症の相談ができる場です。 <お問い合わせ> ささえさんプラザ 03-5356-5447
※「ささえさんプラザ」では、ボランティア・認知症サポーター・認知症サポートリーダーの方も受け入れています。地域や人のために何かやってみたいという方、ぜひお越しください。			

 まちなかサロン 駒ちゃんサロン	健康ミニ講座 脳トレ 健康測定	第1(水) 13:30~15:00	健康に関する講座を聞いたり、 脳トレやお茶を飲みながら楽し く過ごします。看護師による体 組成計や血圧の測定、個別健康 相談もあります。 参加費:100円 <お問い合わせ> しらさぎ桜苑 03-5356-5447 vc@nakanoshakyo.com 【R7.9】
---	--------------------------------	------------------------------	--

～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

また元氣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『鷺宮地域包括支援センター』

担当 地域	白鷺1丁目全域		
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に行っています。

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」でのご相談もおすすめです。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『上鷺宮地域包括支援センター』

担当 地域	白鷺2、3丁目全域		
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		



**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！**

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

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