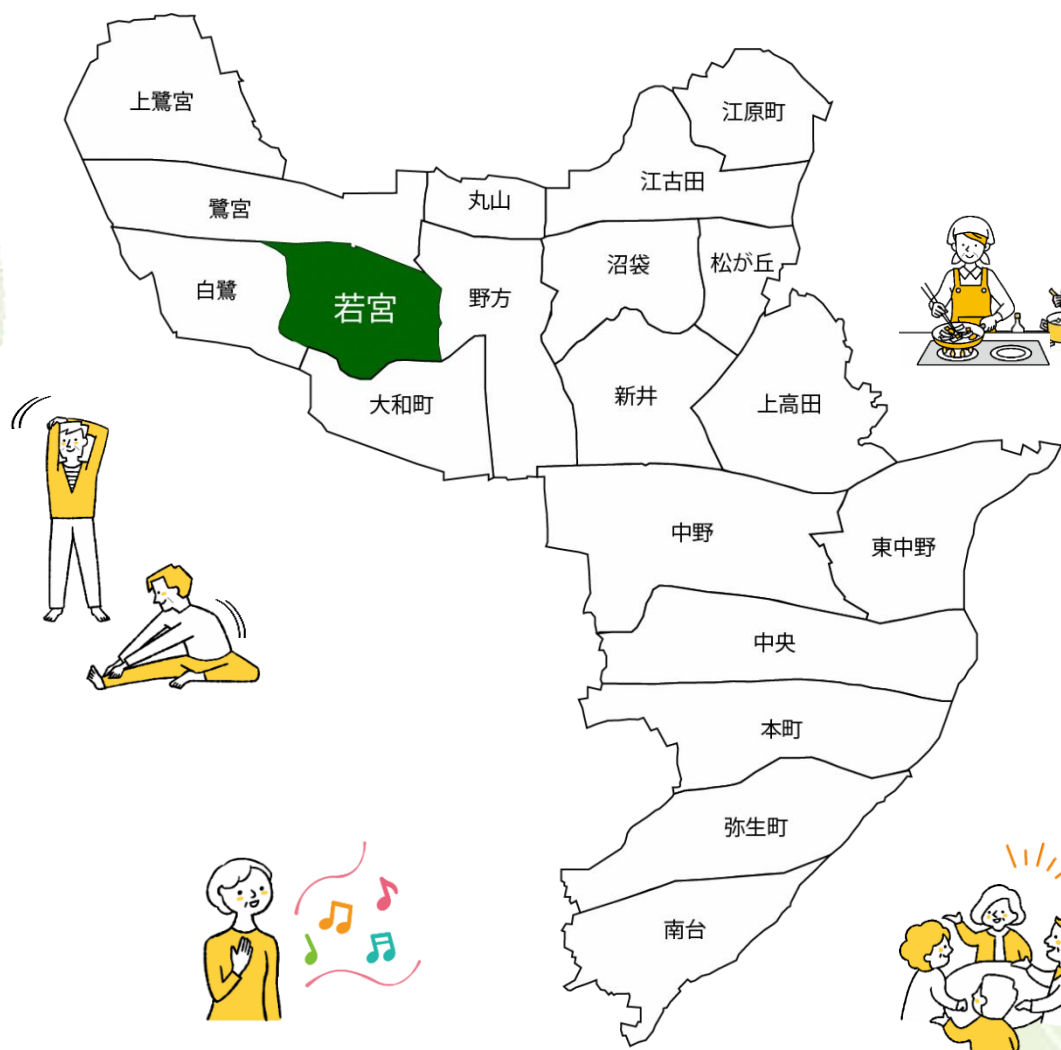


あしたにつながる元気をつくる！

シニアのための活動情報誌

なか活ガイド

若 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
若宮いこいの家	4
鷺宮高齢者会館	8
若宮のその他の通いの場	12
体力や生活機能を取り戻したい方のためのサービス	13
★高齢者の生活相談窓口（地域包括支援センター）	14
なか活ガイド掲載特典・掲載したい自主団体の皆様へ	16

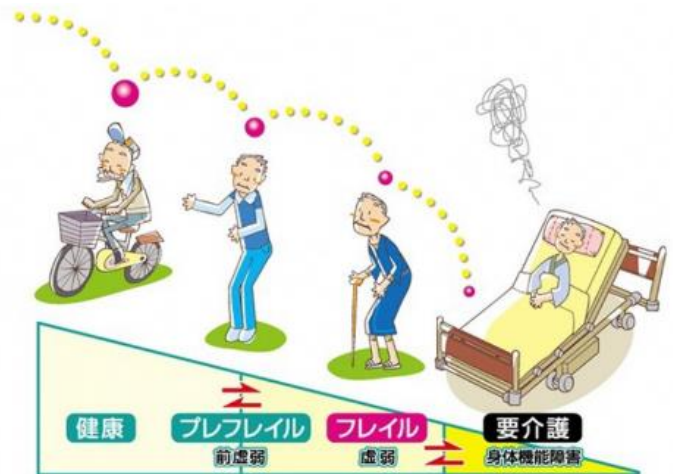
中野区の区有施設です

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。

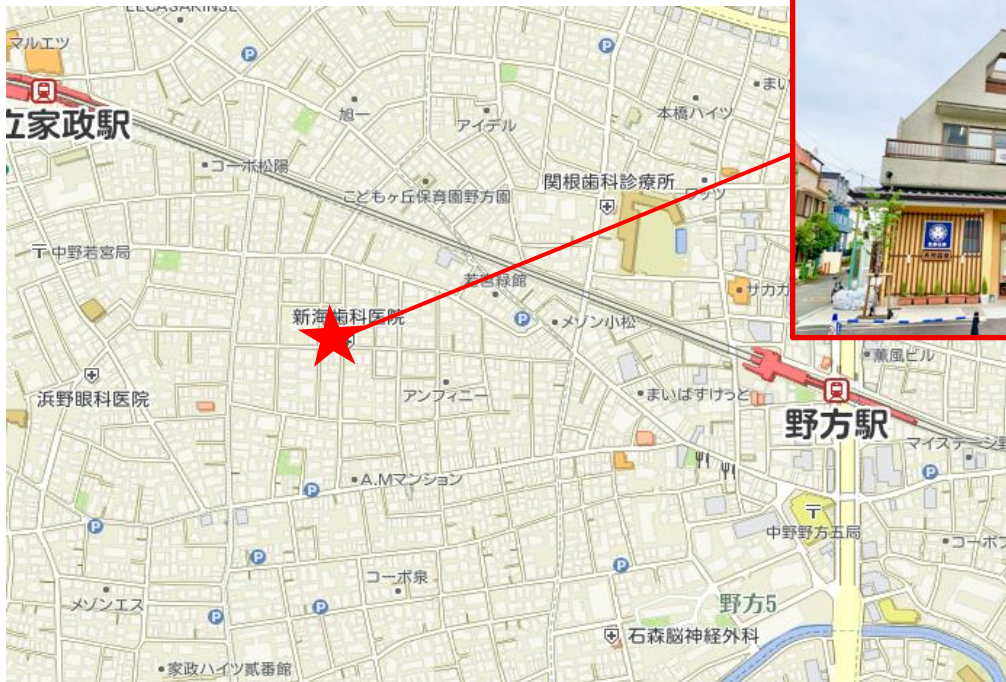
区民活動センターとは

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。

若宮いこいの家

住所	若宮1-49-1	電話	03-3310-9819
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	 ・たからゆ2階 ・西武新宿線「野方駅」徒歩6分 ・西武新宿線「都立家政駅」徒歩7分 ・関東バス 宿04・05/中01「野方駅」徒歩6分		

🗺️ 「ロビー」 ※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)】 60歳以上の方の、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
初心者麻雀教室	麻雀	毎週(月) 13:00~16:00	定員に達しています
らくらく 関節ストレッチ	体操	第1(月) 13:30~14:30	
スマホ教室	スマホ	第3(月) 13:30~15:00	
歌ごえサロン	歌	第1(火) 13:30~15:00	
みんなのうた	歌	第3(火) 13:30~15:00	
交流クッキング	料理	第4(火) 9:00~13:00	参加費:材料費400円
書道教室	書道	毎週(水) 10:00~11:00	
楽しいフラダンス	フラダンス	毎週(水) 13:00~15:00	
絵手紙の会	絵手紙	第1・3(木) 13:30~15:00	
楽しいイス体操	体操	第2・4(木) 10:00~11:00	
卓球教室	卓球	毎週(金) 10:00~12:00	定員に達しています
カラオケ教室	カラオケ	毎週(金) 10:00~12:00	
健康麻雀 葵の会	麻雀	毎週(土) 9:00~12:00	定員に達しています
演芸会	イベント	不定期	マジックショー・コンサート等

 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
音楽体操	体操	月3回(火) 10:00~11:00	

 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
らくらく 関節ストレッチ	体操	第1(月) 13:30~14:30	
いこい昼食会	食事会	不定期	

ロコモ予防体操	体操	不定期	
麻雀大会	麻雀	不定期	

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	いこいサロン	定員	15名
日時	毎週木曜日10:00～13:00	参加費	600円(昼食代)
内容	10:00 毎回別のメニューで 各種の活動 11:45 昼食 12:20 カラオケで合唱 (唱歌、懐メロ) 13:00 終了 年齢を重ねても介護を必要とせず、 健康的な生活を保つために。 『いこいサロン』は、若宮いこいの家で 高齢者の方(要支援の方にも)を対象に、 毎週1回指導者をお招きして、 健康生活の維持向上を目的に各種の体操、 ゲーム、手芸や合唱、演芸会、食事会など、 みなさんで楽しんでいただくサロンです。 近隣の商店街から毎回店を変えて、 テイクアウトの食事を購入しています。 (折詰め弁当、海苔巻き、おにぎり、 サンドイッチ、天丼、牛丼、ハンバーガーなど)   		

鷺宮高齢者会館

住所	若宮3-58-10	電話	03-3310-1171
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	  ・鷺宮すこやか福祉センター3階 ・西武新宿線「鷺ノ宮駅」徒歩3分		

🌀「ラウンジ」 ※中野区在住60歳以上

内容	【月曜日～金曜日 9:00～17:00(事業の時間をのぞく)】 60歳以上の方の、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、テレビを見たり など。 
----	--

 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
アンサンブル	歌	第2(水) 10:30~11:30	全8回
歌のレッスン	歌	第3(水) 10:30~11:30	全12回
バランスアップ	体操	第1・3(水) 13:30~14:30	全16回
転倒予防体操	体操	第2・4(金) 10:00~11:00	全16回
元気にすごすための 栄養講座	栄養	第3(金) 10:30~11:30	全6回
健康輪投げ	輪投げ	第4(金) 13:30~15:30	毎月

 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
ハミングエクササイズ	体操	毎週(火) 10:00~11:30	5/13~10/14
ハミングエクササイズ	体操	毎週(火) 10:00~11:30	11/11~3/10

 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
骨盤底筋体操	体操	5・6月(木) 13:30~15:30	全5回 女性限定
栄養講座	栄養	5・10・3月(金) 13:30~14:30	全3回
健康講座	講座・体操	7・8月(火) 10:00~11:30	全5回
脳トレ講座	脳トレ	2月 13:30~14:30	全1回

 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	講義 体操		熱中症にまけない体づくり

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・事業名	活動内容	日時	備考
鷺宮英会話クラブ (SEC)	英会話	第1・2・4(土) ①9:00~10:20 ②10:30~11:50	英語でのおしゃべりを楽しんだり、テキストを使った英語レッスン。まずはご見学お待ちしております。 対象者:60歳以上・中野区在住 参加費:月3000円 持ち物:スリッパ・筆記用具・テキスト <お問い合わせ> saginomiyaenglish@outlook.jp 【R7.9】
マロニエの会	コーラス	第2・4(月) 13:30~15:00 ※変更する場合も あります	健康体操と呼吸法で心も身体も元気に楽しく歌っています 参加費:月2000円 持ち物:飲み物 【R7.9】
 ボディケアくらぶ	体操	第2・4(木) 13:15~14:15	リズム体操、筋力トレーニング、ストレッチ。 対象者:60歳以上の女性 参加費:500円 持ち物:タオル・飲み物 <お問い合わせ> 加治由美子 070-3107-5822 【R7.10】

※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	かようクラブ	定員	10名
日時	毎週火曜日 12:30～15:30	参加費	500円(昼食代) 100円(おやつ代)
内容	12:30 健康チェック 昼食  仕出し弁当やパン等を 配達していただいています。 13:30 レクリエーション 14:00 体操 15:00 お茶タイム 15:30 終了 参加される方がそれぞれ役割を持って活動を楽しまれています。 職員の提供する脳トレや折り紙等を使った物作りだけでなく、ときには参加される方が講師や発表者になって、押し花やミニコンサートなど、様々な活動を行っています。 ADL(日常生活動作)の異なる方々が同じように楽しめるよう、工夫しています。 体操は週替わりで2名の指導員が参加者それぞれに合わせたプログラムを行い、自宅でもできるトレーニング法などもアドバイスしています。   		

若宮のその他の通いの場

①都営若宮二丁目アパート1号棟 集会室

住所・アクセス			
若宮2-56-1 ・西武新宿線「鷺ノ宮駅」徒歩11分 ・関東バス K05・06 「白鷺せせらぎ公園」徒歩2分			
			
団体名・事業名	活動内容	日時	備考
友愛クラブ  白鷺長寿会 『麻雀』	麻雀	第2・4(火) 13:00~17:00	9月から活動を開始しました。 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 【R7.9】

②若宮3丁目家政会館

住所・アクセス			
若宮3-17-3 ・西武新宿線「都立家政駅」徒歩1分 ・西武新宿線「鷺ノ宮駅」徒歩9分			
			
団体名・事業名	活動内容	日時	備考
一般介護予防事業  なかの元気アップ 体操ひろば	体操	毎週(金) ①9:40~10:10 ②10:30~11:00	元気に暮らし続ける筋力を保つ 体操です。椅子での運動となかの 元気アップ体操を中心に行い ます。直接お越しください。 持ち物:飲料水、室内用運動靴 <お問い合わせ> 中野区役所 介護予防推進係 03-3228-8949

～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 齡 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	若宮1丁目1～6番、7番1～9、15、16号、8番1～7、8(一部)、14～19号、 9番、11番1、2号、17～23、28～59番 若宮2、3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。

高齡者の生活・介護の相談窓口『江古田地域包括支援センター』

担当 地域	若宮1丁目7番10～14号、8番8(一部)、9～13号、10番、11番5～15号、 12～16, 24～27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	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