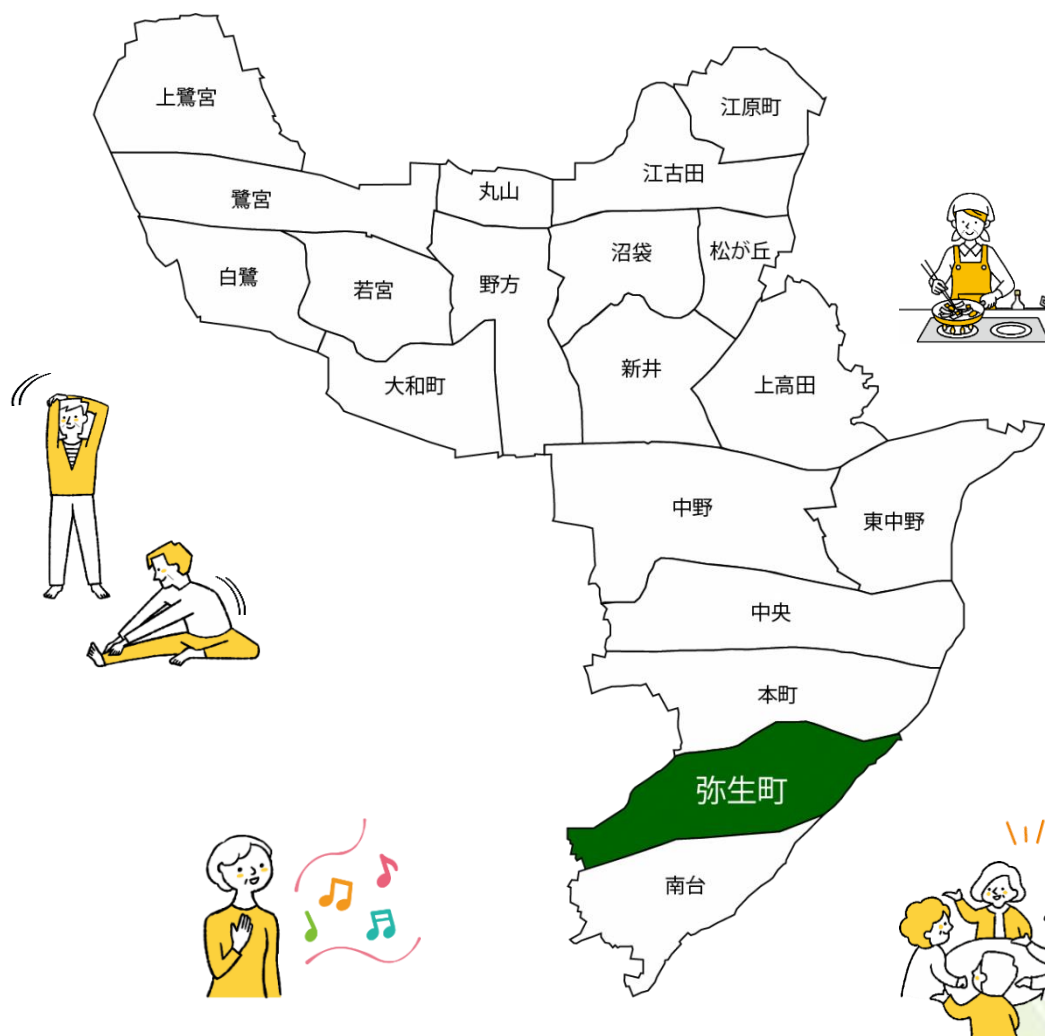


あしたにつながる元気をつくる！

シニアのための活動情報誌

なか活ガイド

弥生町



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
やよいの園(旧弥生高齢者福祉センター)	4
弥生区民活動センター	8
南中野区民活動センター	10
弥生町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	14
✿ 高齢者の生活相談窓口(地域包括支援センター)	15
なか活ガイド掲載特典・掲載したい自主団体の皆様へ	17

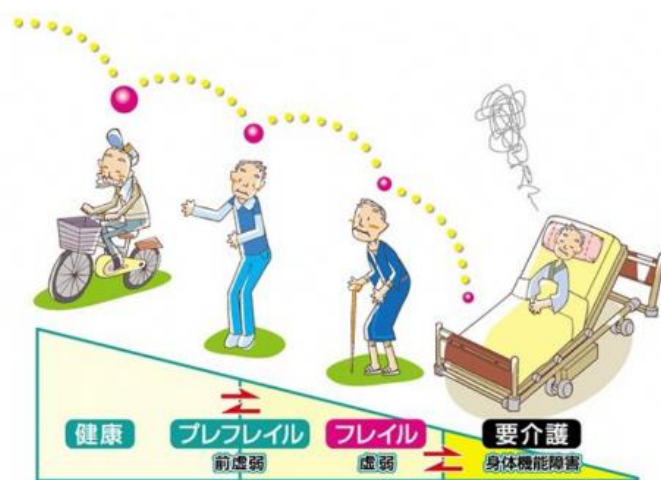
中野区の区有施設です

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。

やよいの園

住所	弥生町3-33-8	電話	03-3370-9841
時間	月曜～土曜9:00～17:00 【休業】日曜・祝日・年末年始(12/29～1/3)		
地図	 ・東京メトロ丸ノ内線「中野新橋駅」徒歩8分 ・京王バス 宿45/渋63「富士高校」徒歩8分		

いこいの場 ※中野区在住60歳以上

内容	【毎週 月曜日～土曜日 9:00～17:00】 おしゃべりを楽しむことができます。 飲食持ち込み可能です。 
----	---

プログラム名	活動内容	日時	備考
はみんぐ体操 男性クラス	体操	第2・4(火) 14:45～15:45 前期4月～9月 後期10月～3月	座って行う軽い体操(申込制)
はみんぐ体操 女性クラス	体操	第2・4(火) 13:30～14:30 前期4月～9月 後期10月～3月	座って行う軽い体操(申込制)
みんなの体操	体操	第2・4(水) 15:00～16:30 前期4月～9月 後期10月～3月	音楽に合わせて体を動かす 体操(申込制)
若返り音楽園	歌・脳トレ	第1(月) 10:00～11:30 ※祝日の場合振替	音楽療法士による 歌って・笑って・動いて・元気に！
アートで脳トレ	脳トレ	第2(水) 10:00～11:30	臨床美術士による 1回600円 くだものや野菜などをパステル や色鉛筆、墨などいろいろな画 材で描いたり立体作品を作ったり します
ふりふり体操	体操	毎週(月)・(水) ※祝日休み 12:00～12:45	座位・立位で体操、脳トレ
盆踊りで健康体操	体操	第3(水) 10:00～11:30	なじみの曲で楽しくカラダを動かして運動不足を解消しましょう
写仏の時間	写仏	第2(月) 9:30～11:00 ※祝日の場合振替	自主学習 プリント1枚10円 持ち物:筆ペン
写経の時間	写経	第4(月) 9:30～11:00 ※祝日の場合振替	自主学習 プリント1枚10円 持ち物:筆ペン
書写の時間	書写	第3(月) 9:30～11:00 ※祝日の場合振替	自主学習 プリント1枚10円 持ち物:筆ペン
楽しく踊ろう フリーダンス	社交ダンス	第1・3(木) 13:00～15:00 ※祝日・事業開催日は 休み	未経験 OK

プログラム名	活動内容	日時	備考
ヨガで生き生き 健康生活	ヨガ	4/28(月) 13:30~15:00	座って出来るヨガで身体の流れを感じ介護予防に繋げる
落語の笑いで健康に	落語	5/26(月) 13:30~15:00	落語を聞き内容を頭で理解し大きな声で笑うことでリフレッシュと脳の活性化を目指す
ハーブクラフト教室	クラフト	6/23(月) 13:30~15:00	ハーブクラフトを使い手先を動かすことで認知症予防に繋げる
コツコツ筋トレ&ストレッチで転ばない 身体を作ろう	体操	6/30(月) 13:30~15:00	体操やレクリエーションを取り入れ、脳や身体に刺激を与えて、脳トレを行うことで心身機能向上を図る
いつまでも美味しく 食べるために ～口腔ケアの重要性	口腔	7/28(月) 13:30~15:00	歯科衛生士口腔ケアの重要性を学び介護予防に繋げる
身体と口の フレイル予防	体操	8/25(月) 13:30~15:00	介護予防体操を学び下肢筋力の維持、向上を図る
落語の笑いで健康に	落語	9/22(月) 13:30~15:00	落語を聞き内容を頭で理解し大きな声で笑うことでリフレッシュと脳の活性化を目指す
笑って楽しく 身体を動かす	体操	9/29(月) 13:30~15:00	体操やレクリエーションを取り入れ、脳や身体に刺激を与えて、脳トレを行うことで心身機能向上を図る
猫背を改善しよう！	体操	10/27(月) 13:30~15:00	理学療法士による猫背予防の身体を知ることで介護予防に繋げる
未永く自分の口で 美味しく食べる為に	口腔	11/17(月) 13:30~15:00	自分の口で食べることは健康寿命を延ばします
ハーブクラフト教室	クラフト	12/22(月) 13:30~15:00	ハーブクラフトを使い手先を動かすことで認知症予防に繋げる
転倒予防と セルフエクササイズ	体操	1/26(月) 13:30~15:00	ロコモ予防体操を学び介護予防を図る
ハーブクラフト教室	クラフト	2/16(月) 13:30~15:00	ドライフラワーを使った、色鮮やかなリースづくり。手指を動かす事で脳の活性化に繋げる
落語の笑いで健康に！	落語	2/25(水) 13:30~15:00	落語を聞き内容を頭で理解し大きな声で笑うことでリフレッシュと脳の活性化を目指す
頭と身体の体操	体操	3月23日(月) 13:30~15:00	体操やレクリエーションを取り入れ、脳や身体に刺激を与え

			て、脳トレを行うことで心身機能向上を図る
--	--	--	----------------------

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
 ラッキー会	キーボード演奏、タオル体操などのレクリエーション	第2・4(金) 13:00~15:00	なつかしい唱歌、歌謡曲からクラシックまで幅広いジャンル曲を演奏します。楽譜がわからなくても大丈夫です。(ふりがな付) 参加費:月3000円 持ち物:楽譜(コピーしてお渡しします) 【R7.8】
弥生同好会	麻雀	毎週(水) 13:00~17:00	元気で楽しく麻雀ができる方。誰とでも(中級者程度の方)50~80歳まで 持ち物:スリッパ、飲み水は自由にお持ちください 【R7.8】

弥生区民活動センター

住所	弥生町1-58-14
電話	窓口:03-3372-4000 事業に関するお問い合わせ:03-3372-0845
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(祝日に当たるときは、直後の休日でない日) 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	 ・東京メトロ丸ノ内線「中野新橋駅」徒歩6分 ・京王バス 渋64「弥生町一丁目」徒歩8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-yayoi.gr.jp/ 地域ニュース:年4回発行 区民活動センター、区役所等で配布しています

 健康・生きがいづくり事業 ※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
シニアヨガ	ヨガ	第1(月) ①13:00～14:00 ②14:45～15:30	受付は終了しました ヨガインストラクターによるヨガです 全9回 定員18名

シニアヨガ	ヨガ	第4(火) 10:30~11:30	受付は終了しました ヨガインストラクターによるヨガです。 全9回 定員18名
発声と表情筋トレーニング	発声	第3(金) 11:00~12:00	受付は終了しました 歌手・コミュニケーションマナートレーナー・ビューティアドバイザーの先生 全10回 定員20名
ラッピング講座	ラッピング	・7月7日(月) ・8月4日(月) ・9月1日(月) 10:00~11:30	受付は終了しました 元杉野服飾大学講師の先生。 全3回 定員18名

 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
弥生映画祭	映画	8月2日(土) ①13:30~ はたらく細胞 ②16:30~ キネマの神様	大きな画面で映画を楽しみましょう 7月15日より募集開始 各回 先着50名 無料
タウンウォーキング	ウォーキング	2026年3月初旬 午前中	中野区内、または近隣の史跡や施設、公園などを回り楽しく歩き、参加者の交流と健康づくりにつなげます 募集は2026年1月以降の予定

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。			

南中野区民活動センター

住所	弥生町5-5-2
電話	窓口：03-3382-1456 事業に関するお問い合わせ：03-3382-1635
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(祝日に当たるときは、直後の休日でない日) 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	 ・京王バス 渋63/宿45「南台交差点」下車 徒歩1分 ・東京メトロ丸ノ内線「中野富士見町駅」徒歩10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://www.nakano-minaminakano.gr.jp/ 地域ニュース：年6回発行 区民活動センターで配布しています	

区民活動センター運営委員会による地域事業 ※参加ご希望の方は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
ラジオ体操で健康づくり	体操	6/20(金) 10:30～	元NHKラジオ体操指導者の多胡先生 予約不要、参加費無料
ロコモティブ シンドローム講座	体操	10/27(月) 13:30～	ロコモ美立体操インストラクターの川股先生

			予約不要、参加費無料
声と表情筋トレーニング	体操	11/19(水)、 12/17(水) 13:30～	声と表情筋トレーナー歌手の長澤かおる先生 予約不要、参加費無料
ボッチャ競技体験講座	競技	8/14(木) 13:30～	日赤東京都支部事業部 予約不要、参加費無料
俳句入門～楽しく言葉の世界を拓く～	俳句	10/7(火)、11/4(火)、12/2(火) 13:30～	日本伝統俳句協会の藤森荘吉先生 予約不要、参加費無料、要筆記用具
南中野マンドリンコンサート	音楽	8/24(日) 13:30～	マンドリンクラブ楽・結 予約不要、参加費無料
第9回 南中野コンサート	音楽	9/28(日) 13:30～	武蔵野音楽大学卒業生・学生 予約不要、参加費無料
南中野ジャズ講座 ～初めてのラテンジャズ～	音楽	10/24(金) 13:30～	ジャズライター小西啓一氏 ゲストはピアニスト森村献氏 （「オルケスタ・デル・ソル」「熱帯ジャズ楽団」他） 予約不要、参加費無料
歳末寄席 ～笑いで健康増進～	落語	12/11(水) 13:30～	春風亭柏枝師匠 予約不要、参加費無料

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 八島末広会	ラージボール卓球(初心者・初級者レベル)・輪投げ(公式スポーツ輪投げ)	月2回 不定期 (木)または(土) 13:00～15:00 ラージボール卓球 15:00～16:00 輪投げ	卓球初心者の方も楽しく活動できると思います。現在60代～90代の方が参加しています。月に1回はコーチの指導を受けることもできます。(一人あたり3～5分)15時からは輪投げをやります。 参加費:年会費1200円 1回100円も可 持ち物:飲料水、室内用運動靴 <お問い合わせ> 中野区役所 地域自治推進係 03-3228-8921 【R7.8】

弥生町のその他の通いの場

①コスモ会館

住所・アクセス			
弥生町3-14-6 ・川島商店街内 ・東京メトロ丸ノ内線「中野新橋駅」から徒歩10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 いつものところ	認知症相談 カフェ	毎週(火) 13:00~16:00	認知症に関する相談や脳活プログラム、体操などを実施しています。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。 おおむね65歳以上 <お問い合わせ> 地域包括ケア推進課在宅療養推進係 03-3228-5785

②コーシャハイム中野弥生町 コミュニティサロン

住所・アクセス			
弥生町6-2 ・東京メトロ丸ノ内線「方南町」徒歩7分 ・東京メトロ丸ノ内線「中野富士見町」徒歩10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(火) 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
 元気会	体操	第3(水) 14:00~16:00 10月→第3(水) 13:50~15:30 12月→第3(水) 14:00~16:30	地域のリハビリ専門職を講師に 招き、体操等を行っています。 10月は健康測定まつり 12月はクリスマス会(子育て 世帯と共に) その他の月は体操・ビンゴ・ゲー ム 10月の健康測定まつりは15 時までに受付をすませた人のす べて行う。 クリスマス会は高齢者世帯 14:00~15:00(25名 程)、子育て世帯者15:10~ 16:30(30名程度) コーシャハイムと近隣にお住ま いの方 【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

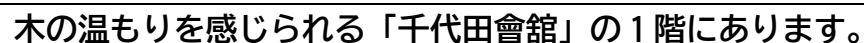
シルバー人材センターの会員が、掃除や買い物の代行、外出支援(介助を伴わない病院や地域活動の場への同行)等を行います。

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『本町地域包括支援センター』

担当 地域	弥生町1丁目1～37番、38番11～23号、40～60番 弥生町2丁目1～35番、36番1～6、10～15号 37番1～4号、5号(一部)、6～8号、9号(一部)、10～15号、38番、39番 40番1～3号、9～13号、41番1～6号、10～21号、42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	本町5-10-4	電話	03-5385-3733
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	 ・倶楽部千代田會館内 ・京王バス「中野車庫」徒歩5分 ・京王バス「弥生町2丁目」徒歩3分 ・東京メトロ丸ノ内線「中野新橋駅」徒歩2分		

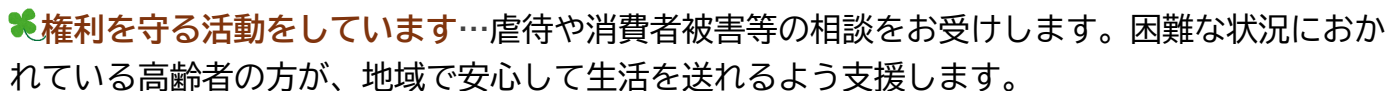


保健師、看護師、社会福祉士、主任ケアマネジャーなど、保健・福祉の専門職員がご相談をお受けします。来所が困難な場合などには、訪問もいたします。相談や質問の内容は**守秘義務**がありますので、安心してご相談ください。



健康づくり、医療、介護など、生活全般に関する各種相談をお受けしています。困ったこと、気になること、心配なこと…ご相談ください！高齢者の皆さまが、住み慣れた地域で暮らし続けられるよう総合的に支援いたします。

地域での通いの場などをご案内します！…体操教室やサロンなど、地域で行われている様々な活動をご紹介します。様々な関係機関と連携し、支えあう地域を作ります。



 **介護保険関連のご相談、介護予防のサポートをします！**…要介護認定の申請や、サービスの相談等をお受けしています。要介護認定で要支援1・2となった方、事業対象者の方については、介護予防サービス計画を作成し、サービス調整を行い、自立した生活を継続する支援をします。

高年齢者の生活・介護の相談窓口『南中野地域包括支援センター』

担当 地域	弥生町1丁目38番1～10, 24, 25号、39番 弥生町2丁目36番7～9号、37番5(一部)、9(一部)号、40番8号、41番8号、43～53番 弥生町3～6丁目全域 ※(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	弥生町5-11-26	電話	03-5340-7885
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	  ・みなみらいず2階 ・京王バス「富士高校」徒歩1分 ・東京メトロ丸の内線「中野富士見町駅」徒歩7分		

こんにちは！南中野地域包括支援センターです(^▽^)/
 当センターでは幅広い年齢層の職員が強みや経験を活かして協働しています。

【センターの特徴】

すこやか福祉センターや障害者相談支援事業所と同じフロアにあり、多世代・多分野の連携がとりやすい環境にあります。情報共有や同行訪問、地域行事と一緒に参加する等協働しています。

【今年度の主な事業】

相談支援以外にも、さまざまな取り組みをしています。一部ご紹介します。

- 健康測定会…高齢者会館や地域行事にて測定や相談を実施し介護予防普及啓発をしています。
- 認知症地域支援…サポーター養成講座やRUN 伴(ランとも)等、地域の理解協力を広げます。
- 多職種権利擁護勉強会…支援者の皆さんと虐待・消費者被害など対応力向上を目指します。
- ケアマネジャー支援…毎月ミーティングや研修・事例検討を共催し顔の見える関係を作っています。

【情報発信】

センターの活動報告や研修・講座のお知らせなど、地域の皆様や関係者に向けてホームページにて日々情報発信しています。LINE(ライン)に登録いただくと様々な情報をお届けいたしますので、ぜひご登録下さい！

●ホームページはこちら⇒



●LINE 登録はこちら⇒



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