

## 5 健康・福祉・地域活動

## (1)健康・福祉

事業名	内容	対象・定員	開催期間	問合せ・会場	参加料等
地域健康活動支援	地域で活動する団体やグループが行う健康に関する学習や活動に、医療系専門職が出向いて講座を行います。	区民		中部すこやか福祉センター TEL 3367-7788 FAX 3367-7789 E-MAIL: chubusukoyaka@city.tokyo-nakano.lg.jp	
健康講座	ライフイベントに合わせた、女性の健康講座等を行います。	区民			
栄養相談	妊娠期・乳幼児期から成人・高齢期まで、食事・栄養に関する相談を行います。生活習慣病予防、低栄養予防のための食事の工夫等もお話します。(予約制)	区民		北部すこやか福祉センター TEL 3389-4321 FAX 3389-4339 E-MAIL: hokubusukoyaka@city.tokyo-nakano.lg.jp	
栄養講習会	生活習慣病予防等の普及啓発のための栄養、食生活・食習慣に関する講習会等を行います。(予約制)	区民	お問い合わせください。	南部すこやか福祉センター TEL 3380-5551 FAX 3380-5532 E-MAIL: nanbusukoyaka@city.tokyo-nakano.lg.jp	無料
歯科相談	口や歯のケア、口腔の体操など口に関する相談等を行います。(予約制)	区民		鷺宮すこやか福祉センター TEL 3336-7111 FAX 3336-7134 E-MAIL: saginomiyasukoyaka@city.tokyo-nakano.lg.jp	
精神保健福祉講座	精神疾患やメンタルヘルスに関する基礎知識、予防や早期発見について、また、こころの不調をかかえる方への対応についての講演会を行います。	区民			
生活機能向上プログラム	高齢者会館等で高齢者の健康づくりや社会参加の促進のために、「歩く」「食べる」「考える」のいずれかのテーマを含めた講座を行います。	区民 会館等利用者	お問い合わせください。	中部すこやか福祉センター 北部すこやか福祉センター 南部すこやか福祉センター 鷺宮すこやか福祉センター (問合せは上記と同じ) 会場:高齢者会館等	お問い合わせください
健康生きがいづくり	体操教室や、手芸教室、コーラス等いろいろな活動を各会場で行っています。内容は会場により異なります。	区民 会館等利用者			
健康体操	高齢者の健康のために、無理なく楽しく体を動かします。ゆったりとしたリズムで行う体操A・Bコースのんびり、ゆったり座って体を動かすCコース	65歳以上の区民 定員 A・B・C各コースとも20人	2022年度募集は4月以降(予定)お問い合わせください。	北部すこやか福祉センター TEL 3389-4323 FAX 3389-4339 会場:みずの塔ふれあいの家	無料
健康体操	音楽に合わせて無理なく楽しく体を動かします。軽快な体操、椅子に座って行う体操を取り入れていきます。	65歳以上の区民 定員 A①・A② B①・B② 4コースとも21人	お問い合わせください。	中部すこやか福祉センター TEL 3367-7788 FAX 3367-7789 会場:城山ふれあいの家(さくら館) TEL 3363-0388 FAX 3363-7116	無料

(1)健康・福祉

事業名	内容	対象・定員	開催期間	問合せ・会場	参加料等
ぼかぼかキッズパーティ	健康に関する絵本の読み聞かせやクイズ、体操等を行います。	幼児親子 定員5組	2023年1月頃 開催予定	江古田図書館 TEL 3319-9301 FAX 3319-9302  会場：江古田図書館	無料
なかの元気アップ体操ひろば	椅子での運動を中心に30分。筋力とバランスを保ち、転ばないから作りへ。無理のない運動習慣が、介護予防につながります。	おおむね65歳以上の区民	通年：6会場 (それぞれ週1回)・オンライン(週2回) *曜日・時間等はお問合せください。	地域支えあい推進部 介護・高齢者支援課 介護予防推進係 TEL 3228-8949 FAX 3228-5492 E-MAIL: kaigoyobou@city.tokyo-nakano.lg.jp  会場：区内施設	無料
シニア元気アップ講座	友人や近所の方などお仲間と一緒に、体操や運動などをはじめとしたグループ活動に取り組みたい方へ、グループでの活動のコツや運動・体操等を自分たちで行う方法を学び、活動グループの立ち上げを目指します。	おおむね65歳以上の区民	お問合せください。	地域支えあい推進部 介護・高齢者支援課 介護予防推進係 (問合せ先は上記と同じ)  会場：区役所等	無料
介護予防講演会(フェスタ)	人生100歳時代に向けて元気に暮らし続けられるよう、介護予防につながるお役立ち情報をお届けします。	区民	お問合せください。	地域支えあい推進部 介護・高齢者支援課 介護予防推進係 TEL 3228-8949 FAX 3228-5492 E-MAIL: kaigoyobou@city.tokyo-nakano.lg.jp  会場：未定	無料
一般介護予防事業(スポーツ・コミュニティプラザ実施分)	簡単な運動や体操を行う介護予防プログラムです。運動器の機能向上、水中運動、認知症予防の3つのプログラムがあり、各スポーツ・コミュニティプラザで実施しています。	65歳以上の区民 定員 各コースにより異なります。	通年(曜日・時間等はお問合せください。)	地域支えあい推進部 介護・高齢者支援課 介護予防推進係 (問合せ先は上記と同じ)  会場：各スポーツ・コミュニティプラザ	無料
認知症サポーター養成講座	認知症に関する正しい知識、認知症の方との接し方などについて、全国標準テキストを使用した1時間半の講座で学べます。受講希望がある場合、出張講座も出ますので、お問い合わせください。	区民、区内の団体、学校、事業所 定員なし	団体の希望によります。	地域包括ケア推進課 在宅療養推進係 TEL 3228-5785 FAX 3228-8716 E-MAIL: ninchisyou@city.tokyo-nakano.lg.jp  会場：団体の希望場所への出張可能。	無料
認知症サポーターリーダー養成講座	認知症サポーター養成講座を受講した方で、もっと認知症のことを知り、認知症の人が希望を持って暮らせる地域づくりのために活動したいと考えている方向けの講座です。認知症の人の気持ちに寄り添う支援や地域で支える活動についての講義4回、ボランティア体験1回の連続講座となります。受講後は認知症の普及啓発イベントの実行委員や認知症オレンジカフェ等、様々な活躍の場があります。	区民 定員20人程度	講義4日間と ボランティア体験1日。 6月～7月予定	地域包括ケア推進課 在宅療養推進係 (問合せ先は上記と同じ)  会場：区役所等	無料

## (1)健康・福祉

事業名	内容	対象・定員	開催期間	問合せ・会場	参加料等
高齢者生活支援サービス担い手養成講座	介護予防・生活支援に関心があり、地域での支援活動を希望する区民を対象にしています。介護保険制度や援助を必要とする高齢者の特徴を学ぶとともに家事・介護等の知識や技術の習得を図り、地域の多様な場で担い手として活躍することをサポートします。 1講座から受講可能です。	区内在住・在勤・在学の方	お問い合わせください。	中野区社会福祉協議会 中野ボランティアセンター TEL 5380-0254 FAX 5380-6027 E-MAIL: vc@nakanoshakyo.com ホームページ 「中野区社会福祉協議会」で検索を  会場：スマイルなかの3階会議室 他	基本的に無料、ただし講座により実費等が必要な場合があります。
※中野区社会福祉協議会については21ページをご覧ください。					
手話講習会 (入門・基礎・応用・手話通訳者養成クラス)	将来、手話通訳者として活動することを希望する方のために手話講習会を開催します。 入門→手話の学習経験がない方 基礎→手話の学習経験がおおむね1年以上ある方 応用→手話の学習経験がおおむね2年以上ある方 手話通訳者養成→手話の学習経験がおおむね3年以上ある方 <昼の部> ・入門 木曜日10:00～12:00 ・基礎 木曜日13:30～15:30 ・応用 金曜日10:00～12:00 ・手話通訳者養成 土曜日10:00～12:00 <夜の部> 入門・基礎・応用 火曜日19:00～21:00	区内在住・在勤・在学の16歳以上(手話通訳者養成クラスは18歳以上)で、将来手話通訳者として活動できる方  (定員) 入門・基礎・応用 昼・夜各30人 手話通訳者養成 15人(選考あり)	4月～2023年2月 (募集は年1回毎年2月頃)	健康福祉部 障害福祉課 障害者施策推進係 TEL 3228-8832 FAX 3228-5660 E-MAIL: shogaihukusi@city.tokyo -nakano.lg.jp  会場: 障害者社会活動センター(中野5-68-7 スマイルなかの5F)ほか	テキスト代 3,000円 程度
障害者福祉会館 定例講座	定例的に講師の指導のもと、楽しい雰囲気の中で、活動の場を設けています。 (あみもの・座位エクササイズ・レク体操等)	区内在住の障害のある方	4月～ 2023年3月 (予定)	中野区障害者福祉会館 講座・講習担当 TEL 3389-2171 FAX 3389-2175 E-MAIL: na_shoukan@ikuseikai- tky.or.jp	教材費 (実費)
障害者福祉会館 入門講座	障害のある方が、日々の生活をより充実させるために、年度ごと関心の高い分野の入門シリーズを開催します。	区内在住・在勤の障害のある方	4月～ 2023年3月 (不定期)	詳細など分からない事があれば、お気軽にお問い合わせください。	教材費 (実費)
点字教室	点訳ボランティアを育成するために点字教室を開催しています。終了後は、ボランティア活動に参加していただくことも可能です。(区報に募集記事を掲載します)	区内在住・在勤・在学の方	基礎編 5月～7月 (10回) 実用編 9月～12月 (10回) (予定)	教材費 2,500円 程度 (実費)	
自殺対策講演会 (区民向けゲートキーパー研修)	自殺の現状を知ると共に、自殺を考える人の気持ちに気づく方法、身近な人の相談に役立つ言葉がけや対応など、自殺対策について講演会を行います。	区内在住・在学・在勤の方	お問い合わせください。	中野区保健所 保健予防課 精神保健支援係 TEL 3382-2433 FAX 3382-7765 E-MAIL: hokenyobo@city.tokyo- nakano.lg.jp  会場：区内施設	無料

(2)地域活動

事業名	内容	対象・定員	開催期間	問合せ・会場	参加料等
中野区民ふれあい運動会	障害のある人、ない人が運動とレクリエーションを通じて、ふれあい、健康増進、相互理解を深めます。	どなたでも	5/29(日) (予定)	健康福祉部 障害福祉課 障害者施策推進係 TEL 3228-8832 FAX 3228-5660 E-MAIL: shogaihukusi@city.tokyo-nakano.lg.jp  会場：第二中学校(予定)	無料
地域活動コーディネーター養成講座	区内に15か所ある区民活動センターは、それぞれの運営委員会に地域活動支援業務を委託し、地域の課題を解決するための活動などを進めています。こうした地域の取組を企画・調整・支援できる人材を養成する講座(全4回予定)を開催します。	次のいずれかの要件を満たし、地域活動や地域自治を推進する意欲のある方。ただし、この講座の受講経験者は除く。 (1)地域活動のコーディネーターとして地域自治を推進する意欲のある方 (2)地域福祉や地域コミュニティづくりなどに関心のある方 定員概ね20人(予定)	9月～10月頃 (全4回予定)	地域支えあい推進部 地域活動推進課 公益活動推進係 TEL 3228-3251 FAX 3228-5620 E-MAIL: koeki@city.tokyo-nakano.lg.jp  会場：区役所等またはオンライン開催	無料
地域活動応援！講座～なかのdeフラットつながる～	ボランティア活動・地域活動をこれから始めようと思っている方から活動のステップアップを考えている方のための講座です。詳しくは右記へお問合せください。	区内在住・在勤・在学の方	お問合せください。	中野区社会福祉協議会 中野ボランティアセンター TEL 5380-0254 FAX 5380-6027 E-MAIL: vc@nakanoshakyo.com ホームページ 「中野区社会福祉協議会」で検索を  会場:スマイルなかの3階会議室 他	基本的に無料、ただし講座により実費等が必要な場合があります。
帝京平成大学中野キャンパス 学園祭-2022年度四季祭(しきさい)-	多くの来場者の方々に楽しんでいただける各種イベントを開催いたします。中野区民の皆さまをはじめ、たくさんの方々のご来場を心よりお待ちしております。	どなたでも	11/5(土)・6(日)(予定)	帝京平成大学 中野キャンパス学生課 TEL 5860-4720  会場：帝京平成大学 中野キャンパス	無料
中野通り桜まつり	新井薬師公園をメイン会場にしてカラオケ大会や模擬店など楽しいイベントが催されます。また、サンブラザから新井薬師公園までパレードが行われ、毎年様々な団体が参加し、にぎわいます。ぜひ足をお運びください。 *令和4年中止	どなたでも	3月下旬	新井区民活動センター TEL 3389-1310 FAX 3389-1370 E-MAIL: nakano_arai@eco.ocn.ne.jp  会場：新井薬師公園ほか	無料



## 社会福祉法人 中野区社会福祉協議会

だれもが安心して暮らせるまちづくりをめざします

### 中野区ファミリー・サポート事業

仕事や用事で子どもの世話ができないときの預かりや、保育園児等の子どもの送迎など、子育てを地域で手助けする援助活動です。(会員制・有料) 病児の預かり(就労世帯対象)も行っています。子どもを預かってくださる方を募集しています。まずは登録講習会にご参加ください。

☎ 5380-0752 FAX 5380-6027

◆受付時間 8:30~18:00

### ほほえみサービス事業

高齢者、障がい、病気など何らかの事情で、家事や介護、保育を必要とする方に有料でサービスを提供する住民同士の支えあいのしくみです。

(会員制・有料) 在宅で、家事・介護の活動に協力くださる方を募集しています。まずは登録説明会にご参加ください。

☎ 5380-0753 FAX 5380-6027

### 中野ボランティアセンター

ボランティア活動の相談や調整、講座や交流会の開催、情報の収集と提供など区民のボランティア活動を推進します。

☎ 5380-0254 FAX 5380-6027

☎ 5380-0255 (ボランティア相談専用電話)

### 高齢者困りごと支援事業

ご高齢の方が安心して生活できるよう、地域の方々の協力を得て、日々のちょっとした困りごとをお手伝いします。協力してくださる登録サポーター(ボランティア)を募集しています。まずはお問合せください。

- ・区内在住、在勤、在学の20歳以上の方
- ・活動は、月~土(9:00~17:00)の30分以内の1回で終了するボランティア活動です

☎ 090-5778-7288 FAX 5380-6027

- ◆運営 社会福祉法人 中野区社会福祉協議会
  - ◆住所 〒164-0001 中野5-68-7 社会福祉会館(スマイルなかの)
  - ◆受付時間 9:00~17:00
  - ◆休業日 日曜日、祝日、第3月曜日、年末年始(12月29日~1月3日)
- ☆社会福祉協議会ホームページアドレス <http://www.nakanoshakyo.com>

