

# 2026年度 なかの元気アップセミナーのご案内

通所型の短期集中予防サービス事業「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。



## 対象者

次の①から③のすべてに該当する方(②に該当しない方は裏面地域包括支援センターにお問い合わせください)

- ①中野区民の方
- ②「要支援」の認定者、または、基本チェックリストによる判定で「サービス事業対象者」になった方
- ③地域包括支援センターが実施する介護予防ケアマネジメントで、「なかの元気アップセミナー」への参加が有効と判断された方

※以前参加した方は原則申込みできません。ただし新たな生活課題がある場合は参加出来る場合があります。

## 参加のご相談・お申込

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(裏面を参照)。  
(参加のお申込は、各コース開始月の3か月前の初日から受け付けます。)



## コース案内<利用料無料>

各コース 週1回(祝日、年末年始除く)、全12回

1回あたり2時間のプログラムで各会場以下の内容を実施します

- 面接…今後、自身でどうやって健康づくりをしていくかを専門職と打ち合わせします。
- 運動…打ち合わせした内容に沿って、必要な運動の習得や集団体操等を実施します。
- 講座…栄養、認知症予防等、健康に関する様々な講座を実施します。
- 送迎…ご自宅又はバスポイントにて実施。

会場によって送迎可能エリアが異なるため、ご希望に添えない場合がございます。



No	実施会場	定員	実施期間	曜日	開始時間	送迎
1	やよいの園 中野区弥生町3-33-8	15	2026年6月3日 ～ 2026年8月19日	水	午後1時	あり
2	松が丘シニアプラザ 中野区松が丘1-32-10	12	2026年6月4日 ～ 2026年8月20日	木	午後1時	—
3	かみさぎホーム 中野区上鷲宮3-17-4	15	2026年8月6日 ～ 2026年10月22日	木	午後1時	あり
4	東中野キングス・ガーデン 中野区東中野4-2-16	15	2026年9月29日 ～ 2026年12月22日 (11/3除く)	火	午後2時	あり
5	東京総合保健福祉センター 江古田の森 中野区江古田3-14-19	15	2026年10月7日 ～ 2026年12月23日	水	午後1時	あり
6	フィットネスデイ Lispo 中野宮園橋店 中野区中野3-9-6アーク中野3丁目1F	10	2026年11月7日 ～ 2027年2月13日 (11/21,12/26,1/2除く)	土	午前10時	あり
7	健幸プラザ鷲宮 中野区若宮3-58-10	12	2026年11月26日 ～ 2027年2月25日 (12/31,2/11除く)	木	午後1時	—

詳しくは中野区介護予防推進係(電話03-3228-8949)にお問い合わせください。

# 地域包括支援センター一覧



## 上鷺宮地域包括支援センター

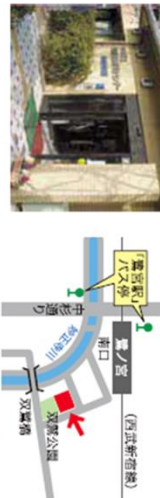
電話 03-3577-8123 フラクス 03-3577-8124  
(上鷺宮3-17-4 かみさぎホーム内)



野方6丁目36番1~12号、37~39番、40番5~14号、45番1-10号、46番、47番2~16号、52,53番  
白鷺2-3丁目全域  
鷺宮全域  
上鷺宮全域

## 鷺宮地域包括支援センター

電話 03-3310-2553 フラクス 03-3310-1172  
(鷺宮3-58-10 鷺宮こやか福祉センター内)



野方1丁目36~42,50~53番  
野方5丁目7番1~4号、8,9番、35番4~10号  
大和町1丁目1~11,16~68番  
大和町2丁目3~49番  
大和町3-4丁目  
若宮1丁目1~6番、7番1~9,15,16号、8番1~7,8号(一部)、14~19号、9番、11番1,2号、17~23,28~59番  
若宮2-3丁目、白鷺1丁目

## 江古田地域包括支援センター

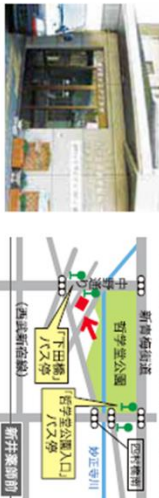
電話 03-3387-5550 フラクス 03-3387-5955  
(江古田4-31-10 北部すこやか福祉センター内)



新井3丁目38番/沼袋全域  
江古田1丁目40~43番/江古田2~4丁目  
丸山全域/野方3~4丁目  
野方5丁目1~6番、7番(1~4号を除く)、10~34番、35番1,2号  
野方6丁目1~3,15~22号、41~44番、40番1~3,15~22号、41~44番、45番11~17号、47番1号、48~51番  
若宮1丁目7番10~14号、8番8号(一部)、9~13号、10番、11番5~15号、12~16,24~27番

## 中野北地域包括支援センター

電話 03-5380-6005 フラクス 03-5380-5762  
(松が丘1-32-10 松が丘シニアプラザ内)



中野4丁目3~7,11,12番、22番3号、23番  
中野5丁目68番  
新井1丁目2番18~24,25号(一部)、3番4~8号、4~43番  
新井2~5丁目(3丁目38番除く)  
松が丘全域  
江原町全域  
江古田1丁目1~39番  
野方1丁目1-35,43~49,54~58番/野方2丁目  
大和町1丁目12~15番/大和町2丁目1,2番

## 中野地域包括支援センター

電話 03-3367-7802 フラクス 03-3367-7800  
(中央3-19-1 中部すこやか福祉センター内)



中央3丁目3~21番、27~29番、37~51番  
中央4丁目6番14,15号、11~61番  
中央5丁目20番号(一部)、8~11号、21番1~5号、22~26番、27番14~23号、28~49番  
東中野3丁目/中野1丁目32,50,54番9~13号、55番、56番1~9号、10号(一部)、11号、12号、13号(一部)  
中野2-3丁目/中野4丁目1,2,8~10,13~21番、22番1,2号/中野5丁目1~67番/中野6丁目  
上高田全域/新井1丁目1番、2番1~17号、25号(一部)、26~28号、3番1~3,11-15号

## 東中野地域包括支援センター

電話 03-3366-3318 フラクス 03-3366-3398  
(東中野1-5-1)



本町1丁目13番8号(一部)、9~18号、14番、15番11~22号、31,32番  
本町2丁目46-51,54番/本町3丁目27~33番  
本町4丁目5番/中央1-2丁目  
中央3丁目1,2,22~26番  
東中野1-2丁目  
東中野4-5丁目  
中野1丁目1~31,33~49,51~53番、54番1~5号、56番10号(一部)、11号(一部)、13号(一部)、57-63番

## 本町地域包括支援センター

電話 03-5385-3733 フラクス 03-5385-3776  
(本町5-10-4 倶楽部千代田會館内)



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、38,39番、40番1~3号、9~13号、41番1~6号、10~21号、42番  
本町1丁目12番、13番1~7号、8号(一部)、15番1~6号、25号、16~30番/本町2丁目1~45号、52,53番/本町3丁目1~26番  
本町4丁目1~4,6~48番/本町5-6丁目  
中央3丁目30~36番/中央4丁目1~5番、6番1~12,17~29号、7~10番/中央5丁目1~19番、20番1~6,7号(一部)、13~15号、21番6~15号、27番1~13,25~34号

## 南中野地域包括支援センター

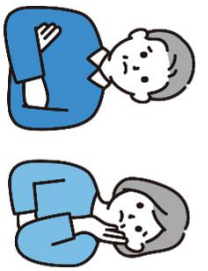
電話 03-5340-7885 フラクス 03-5340-7886  
(弥生町5-11-26 みなみらいす内)



南台全域  
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号(一部)、9号(一部)、40番8号、41番8号、43~53番  
弥生町3~6丁目

### 受付時間

月曜~土曜：8時30分~17時  
[休業日] 日曜・祝日  
年末年始(12月29日~1月3日)



※(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。

なかの元気アップセミナーのお申し込み以外にも、医療、介護など、生活全般に関する各種相談が受けられます。

