

衰えた体力や生活機能を
取り戻したい

介護予防・生活支援サービス事業対象者または要支援認定者

なかの元気アップセミナー

加齢に伴い、生活機能が衰えてしまうと介護が必要となる可能性が高まります。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、要介護状態になることを未然に防ぐ約3か月のプログラムです。

対象者

- 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による介護予防ケアマネジメントで1～3のすべてに該当する方
- 「なかの元気アップセミナー」への参加が有効とされた方

お問い合わせ

お申し込み

お住まい住所を担当する
地域包括支援センター(P18～19)にご相談ください。



会場	定員	実施期間	曜日	実施時間	送迎	実施内容ワンポイント
中野区かみさぎホーム (上鷺宮三丁目17番4号)	10	2023年 5/11～7/27	毎週 木	13時～15時	○	「転ばぬ先の杖」になる筋力とバランスを鍛え、転倒と骨折予防のコツを体得できる講座です
シエスタクラブ鷺宮 (鷺宮四丁目26番5号)	6	2023年 9/3～11/26 (10/1を除く)	毎週 日	10時～12時	—	腰痛膝痛のメカニズムを理解し家でも出来る運動を身につけながら予防と改善を目指します
やよいの園 (弥生町三丁目33番8号)	15	2023年 9/6～11/22	毎週 水	13時～15時	—	腰痛膝痛対策に有効なストレッチと筋力トレーニングとともに身体全体の筋肉の調子を整えます
鷺宮高齢者会館 (若宮三丁目58番10号)	12	2023年 9/28～12/21 (11/23を除く)	毎週 木	13時～15時	—	歩く姿勢を大切に筋力やバランス能力の改善が期待できる正しい歩き方のマスターを目指します
東京総合保健福祉センター 江古田の森 (江古田三丁目14番19号)	15	2023年 10/4～12/20	毎週 水	13時～15時	○	リハビリと介護の専門職による転倒・骨折予防のプログラム 栄養士や看護師によるミニ講座も
フィットネスデイLispo 中野宮園橋店 (中野三丁目9番6号1階)	7	2023年 2024年 12/2～3/9 (12/30,1/6,2/24を除く)	毎週 土	10時～12時	—	下半身の筋力トレーニングとコンディショニングを楽しく行います 機能訓練士によるミニ講座も
松が丘シニアプラザ (松が丘一丁目32番10号)	12	2023年 2024年 12/4～3/11 (1/1,1/8,2/12を除く)	毎週 月	13時～15時	—	歩く姿勢を大切に筋力やバランス能力の改善が期待できる正しい歩き方のマスターを目指します

通いの場に行きたいけれど
行けるか不安な方は

なかの元気アップ訪問

支援者が直接本人の自宅へ訪問し、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。

[実施時間] 1回1時間

[実施回数] 最大6回まで(初回より3か月以内)

お問い合わせ

お申し込み

お住まい住所を担当する
地域包括支援センター(P18～19)にご相談ください。



気軽に運動して
健康を保ちたい

65歳以上の全高齢者対象

なかの元気アップ体操ひろば

おおむね65歳以上の方に向けた、元気な暮らしにかかせない筋力の保持をめざす体操の場です。椅子での運動と「なかの元気アップ体操」を中心に毎回一定の運動強度で行いますので、体力が心配な方も安心してご参加いただけます。

実施
会場

南台商店街会館

(南台二丁目24番15号)

開催日 毎週木曜日

[第1回] 9時40分～10時10分

[第2回] 10時30分～11時00分

東京都生協連会館(3階)

(中央五丁目41番18号)

開催日 毎週金曜日

[第1回] 10時30分～11時00分

[第2回] 11時20分～11時50分

コープみらい中野鷺宮店

(鷺宮二丁目18番8号)

開催日 毎週火曜日

[第1回] 9時40分～10時10分

[第2回] 10時30分～11時00分

コーシャハイム中野弥生町

(弥生町六丁目2番)

開催日 毎週火曜日

[第1回] 9時40分～10時10分

[第2回] 10時30分～11時00分

中野友愛ホーム

(江古田二丁目24番11号)

開催日 毎週木曜日

[第1回] 9時40分～10時10分

[第2回] 10時30分～11時00分

コーシャハイム上鷺宮

(上鷺宮三丁目9番)

開催日 毎週水曜日

[第1回] 9時40分～10時10分

[第2回] 10時30分～11時00分



最新の情報は
こちら



お申し込み

直接会場にお越しください。

お問い合わせ

中野区役所 介護予防推進係 ☎03-3228-8949

受付時間

月曜～金曜：8時30分～17時

[休業日] 土曜・日曜・祝日 / 年末年始(12月29日～1月3日)

オンラインなかの元気アップ体操ひろば

スマートフォン、パソコンでZOOMアプリを使用します。
ご自宅でインターネットをつないで行います。

開催日 毎週火曜日：10時30分～11時00分

毎週水曜日：10時30分～11時00分

毎週木曜日：14時00分～14時30分

お申し込み

初回は登録が必要です。メールまたはお電話で承ります。



中野区役所 介護予防推進係

✉ kaigoyobou@city.tokyo-nakano.lg.jp

メール本文に①参加者の名前 ②フリガナ ③電話番号を入れてお送りください。

☎03-3228-8949

