

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

## 松が丘



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
松が丘シニアプラザ	4
体力や生活機能を取り戻したい方のためのサービス	7
✿ 高齢者の生活相談窓口（地域包括支援センター）	8
なか活ガイド掲載特典・掲載したい自主団体の皆様へ	9

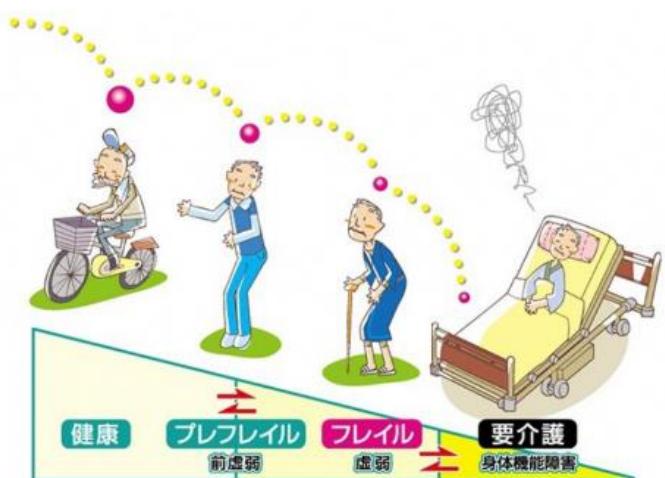
中野区の区有施設です

## 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活用ください！

### 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(歩く)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。

### ❶ 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

### ❷ 中野区社会福祉協議会が主催する事業

まちなかサロン

### ❸ 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。

### ❹ 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。

# 松が丘シニアプラザ

住所	松が丘1-32-10	電話	03-5380-5761
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			
	<ul style="list-style-type: none"><li>・中野駅北口より関東バス 中27・中20/京王バス 中92「下田橋」斜め前</li><li>・西武新宿線「新井薬師前駅」北口徒歩13分</li></ul>		

## ① 「談話ホール」 ※中野区在住60歳以上

内容	<p>【月曜日～土曜日 9:00～17:00(祝日を除く)】</p> <p>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。</p>  <div data-bbox="849 1410 1441 1673"><p>毎月第4水曜日には 「ティーサロン華」を開催します。 コーヒー・紅茶 100円 (ちよこっとお菓子付き)</p></div> 
----	--

❶ 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
スポーツ レクリエーション	体操	第2(火) 10:00~11:30	
歌のレッスン Aコース	歌	第4(水) 10:00~11:00	
歌のレッスン Bコース	歌	第4(水) 11:00~12:00	
ゆったりルンルン 椅子体操	体操	第1(木) 13:30~15:00	
機能改善体操	体操	第3(金) 10:00~11:30	
まつばっくり食事会	食事会	6月 12月	
敬老祭	イベント	9月	自主グループの発表と展示
プラザ祭	イベント	2月	
利用者、自主グループ 懇談会	イベント	1回/年	

❷ 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
スマイル体操Ⅰ期	体操	4月~7月	
スマイル体操Ⅱ期	体操	8月~10月	
スマイル体操Ⅲ期	体操	11月~1月	

❸ 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	(火) 5/20 6/3・17 7/1・15	
転倒予防講座	体操	(火) 10/7・21 11/4・18 12/2	
栄養講座	栄養	10月 1月	
脳トレ	脳トレ	6月 2月	

## 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
東嘆会民謡唄	歌	第1(火) 9:30～11:30	民謡を唄う。三味線あり。 親睦と健康を兼ねています。 言葉のリハビリになります。 2か月1500円 <お問い合わせ> 大森東嘆 080-5076-0125 【R 7. 7】
健康マージャン東々会	麻雀	毎週(火) 13:00～16:30	70代～80代が全員楽しく健康に、そして毎週お逢いするのと共に、認知症予防にも役立っています。1人でも多くの参加をお待ちしています。 60歳以上男女(現在90歳以上がおります。) 入会金:1000円 年会費:500円 <お問い合わせ> 松が丘シニアプラザ健康マージャン 03-5380-5761 【R 7. 7】
NPO法人 手話ダンス YOU & I	手話ダンス	第1・3(金) 10:00～12:00	障害の有・無、年齢、関係なく手話ダンスを通して様々な人達との交流を深めたい。 月500円(歌詞コピー・CD・借衣装代含む) 持ち物:ダンスシューズ <お問い合わせ> 手話ダンス にじの手 (桜井) 03-3954-4720 【R 7. 7】

## ～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	15	10/1～12/17	水	午後1時	あり
江古田の森(江古田3丁目)					
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	10	12/6～3/14	土	午前10時	あり
中野宮園橋店(中野3丁目)					
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

シルバーサポートの会員が、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『中野北地域包括支援センター』

担当地域	松が丘全域		
住所	松が丘1-32-10	電話	03-5380-6005
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	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>バス停 下田橋</p> </div> <div style="text-align: center;"> </div> <div style="text-align: center;"> <p>バス停 哲学堂公園入口</p> </div> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・松が丘シニアプラザ内</li> <li>・関東バス 中20・24・27・43「下田橋」すぐ</li> <li>・京王バス 中92「下田橋」すぐ</li> <li>・関東バス 中10・12・30・41・45/池11「哲学堂公園入口」徒歩6分</li> <li>・国際興業バス 池11「哲学堂公園入口」徒歩6分</li> <li>・西武新宿線「新井薬師駅」徒歩13分</li> </ul>		

## ◆地域包括支援センターってどんなとこ

地域包括支援センターは、地域の高齢者の総合相談、権利擁護や地域の支援体制づくり、介護予防等の必要な援助を行い、高齢者の保健医療の向上及び福祉の増進を包括的に支援することを目的とし、地域包括ケアの実現に向けた中核的な機関として市町村が設置しています。

(厚生労働省 HP より抜粋)



## ◆具体的には…

地域包括支援センターには

- ・社会福祉士
  - ・主任介護支援専門員
  - ・保健師
- の3職種の相談員が在籍し、区民の皆さまからの相談を受け取り、電話や訪問での対応をしています。

## 野方高齢者会館出前講座

毎月第4木曜日  
午後1時～2時  
野方高齢者会館にて出張  
相談窓口を設置しています。

## 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