

(1) 健康・福祉

※2025年2月時点の情報のため、掲載内容と異なる場合があります。
 ☎:電話番号 ☒:メールアドレス HP:ホームページ

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
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。 会場：未定	区民	詳細は要問合せ	無料	中部すこやか福祉センター
地域健康づくり教室	ライフイベントに合わせた、健康講座等を行います。 会場：未定	区民	詳細は要問合せ	無料	☎3367-7788 ☒chubusukoyaka@city.tokyo-nakano.lg.jp
栄養相談	妊娠期・乳幼児期から成人・高齢期まで、食事・離乳食・栄養に関する相談を行います。生活習慣病予防、低栄養予防の相談等も行います(予約制)。 会場：各すこやか福祉センター	区民	詳細は要問合せ	無料	北部すこやか福祉センター ☎3389-4321 ☒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)。 会場：各すこやか福祉センター	区民	詳細は要問合せ	無料	南部すこやか福祉センター ☎3380-5551 ☒nanbusukoyaka@city.tokyo-nakano.lg.jp
歯科相談	歯や入れ歯のお手入れ方法、お口の体操などの紹介・相談等を行います(予約制)。 会場：各すこやか福祉センター	区民	詳細は要問合せ	無料	鷺宮すこやか福祉センター ☎3336-7111 ☒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。 会場：未定	区民	詳細は要問合せ	無料	
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。 会場：高齢者会館等	65歳以上の区民 会館等利用者	詳細は要問合せ	詳細は要問合せ	地域包括ケア推進課 介護予防推進係 ☎3228-8949 ☒kaigoyobou@city.tokyo-nakano.lg.jp
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。 会場：高齢者会館等	60歳以上の区民 会館等利用者	詳細は要問合せ	詳細は要問合せ	
健康体操(北部すこやか福祉センター)	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 会場：みずの塔ふれあいの家	65歳以上の区民 A・B各コース15名 Cコース10名	2025年度募集は4月以降 ※詳細は要問合せ	無料	北部すこやか福祉センター ☎3389-4323
健康体操(中部すこやか福祉センター)	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。 会場：城山ふれあいの家(さくら館)	65歳以上の区民	詳細は要問合せ	無料	中部すこやか福祉センター ☎3367-7788 城山ふれあいの家(さくら館) ☎:3363-0388
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。楽しみながらウィルスをやっつけよう！ 会場：江古田図書館	幼児親子 10組	2026年1月頃	無料	江古田図書館 ☎3319-9301

(1) 健康・福祉

※2025年2月時点の情報のため、掲載内容と異なる場合があります。
☎:電話番号 ☒:メールアドレス HP:ホームページ

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
公開特別講演	地域の人々にも門戸を開放し、食と健康に関する様々なテーマの講演を行っています。 詳細は同学HPに掲載します。 テーマ『デフリンピックの魅力とアスリートの挑戦-食とスポーツの融合-(仮)』 会場：新渡戸文化短期大学	どなたでも	9月上旬	無料	新渡戸文化短期大学 ☎3381-0197 HP「新渡戸文化短期大学」より
新渡戸祭 (フードデザイン学科、臨床検査学科)	医療・健康・食に関するイベントを開催。ゼミやサークルによる発表、学生が提供するランチ等大好評の企画です。 詳細は同学HPに掲載します。 会場：新渡戸文化短期大学東高円寺キャンパス/中野臨検キャンパス	どなたでも	10月中旬	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。 会場：区内施設	おおむね65歳以上の区民	通年 各会場： それぞれ週1回 オンライン： 週2回	無料	地域包括ケア推進課 介護予防推進係 ☎3228-8949 ✉kaigoyobou@city.tokyo-nakano.lg.jp
一般介護予防事業 朝の体操プログラム「朝活体操」	朝の時間帯、中野区立総合体育館を会場に、「なかの元気アップ体操」を中心にした30分間の手軽な体操教室です。 会場：中野区立総合体育館	65歳以上の区民 各回40名	毎週水曜日 7:15~7:45 /8:00~8:30 前・後半入替制	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。 会場：各スポーツ・コミュニティプラザ	65歳以上の区民 ※定員は各コースにより異なります。	詳細は要問合せ	無料	
一般介護予防事業 「マイナス5歳若返り体操」	講師の柔道整復師が得意とする「痛みの緩和」と「姿勢の矯正」に重点を置いた体操教室です。膝、腰、肩などに痛みをお持ちの方でもできる体操や、痛みの予防につながる体操を行います。 会場：区内接骨院等2か所	65歳以上の区民 各コース6名	全6コース ※各コースとも、毎週2回、1時間、8回のコース	無料	
一般介護予防事業 「なかの・からだナビ」	歯科医師、歯科衛生士、管理栄養士、柔道整復師の各専門職を講師に「お口の健康」と「食と栄養」の向上につながるプログラムです。 会場：中野区歯科医師会館 他	65歳以上の区民 各コース12名	全3コース ※各コースとも、毎週1回、2時間、6回のコース	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、出張講座も出来ますので、お問い合わせください。 会場：区内施設(個人向け) 希望場所への出張(団体向け)	区民、区内の団体、学校、事業所 定員なし	詳細は要問合せ	無料	地域包括ケア推進課 在宅療養推進係 ☎3228-5785 ✉ninchisyounakano.lg.jp
認知症サポートリーダー(みまもり隊)養成講座	認知症サポーター養成講座を受講した方で、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。講義2回、ボランティア体験1回の連続講座となります。 会場：区役所等	区民 30名程度	講義2日間とボランティア体験1日 詳細は要問合せ	無料	
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、地域で活動を希望する区民が対象です。介護保険制度や援助を必要とする高齢者の特徴、家事・介護等の知識や技術を習得し、受講後の地域活動をサポートします。1講座から受講可能です。 会場：スマイルなかの3階会議室 他	区内在住・在勤・在学の方	詳細は要問合せ	無料 ※講座により実費負担あり	中野区社会福祉協議会 ほほえみサービス事業 ☎5380-0753

(1) 健康・福祉

※2025年2月時点の情報のため、掲載内容と異なる場合があります。

☎:電話番号 ☒:メールアドレス HP:ホームページ

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
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。詳細はお問い合わせいただくか区のホームページをご覧ください。 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)他	詳細は要問合せ	4月～2026年2月 ※募集は年1回毎年2月頃	テキスト代 3,000円程度	障害福祉課 障害者施策推進係 ☎3228-8832 ☒shogaihukusi@city.tokyo-nakano.lg.jp
障害者福祉会館 定例講座	定期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)。 会場：中野区障害者福祉会館	区内在住の 障害のある方	通年	教材費	中野区障害者福祉会館 講座・講習担当 ☎3389-2171 ☒na_shoukan@ikuseikai-tky.or.jp
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。 会場：未定	区内在住・在勤の 障害のある方	通年 ※不定期	教材費	
点字教室	点字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。 ※区報に募集記事を掲載します。 会場：未定 中野区障害者福祉会館	区内在住・在勤・在学の方	未定	教材費 ※3,000円程度	
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、自殺対策についての講演会を行います。 会場：区内施設	区内在住・在学・在勤の方	詳細は要問合せ	無料	保健予防課 精神保健支援係 ☎3382-2433 ☒hokenyobo@city.tokyo-nakano.lg.jp
心のサポーター養成講座	メンタルヘルスや精神疾患への正しい知識と理解を持ち、こころの不調の早期発見やサポートに役立つ、知識や方法の習得を行います。 会場：区内施設	区内在住・在学・在勤の方	詳細は要問合せ	無料	保健予防課 精神保健支援係 ☎3382-2433 ☒hokenyobo@city.tokyo-nakano.lg.jp

(2) 地域活動

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
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。 会場：第二中学校	どなたでも	5月中旬	無料	障害福祉課 障害者施策推進係 ☎3228-8832 ☒shogaihukusi@city.tokyo-nakano.lg.jp
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や、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。 会場：スマイルなかの3階会議室 他	区内在住・在勤・在学の方	詳細は要問合せ	無料 ※講座により実費負担あり	中野区社会福祉協議会 中野ボランティアセンター ☎5380-0254 ☒vc@nakanosha.kyo.com HP「中野区社会福祉協議会」より
帝京平成大学 中野キャンパス 学園祭 -四季祭(しきさい)-	多くの来場者の方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。 会場：帝京平成大学中野キャンパス	どなたでも	11月 ※詳細は同校HPに掲載	無料	帝京平成大学中野 キャンパス学生課 ☎5860-4720
健康茶房	地域連携部の学生や薬学部教員、協賛企業が協働し、中野区民のすべての世代を対象とする、健康増進をテーマとした講演や学生と地域住民の交流の場を提供しています。 会場：帝京平成大学中野キャンパス ComoRevi	区内在住・在勤・在学の方 約20名	年5回程度 ※詳細は同校HPに掲載	200円(予定)	帝京平成大学 中野キャンパス ☎5860-4711 HP「帝京平成大学」より

THU交流ひろば“あいあい”	看護学研究科と看護学科の合同で、ミニ講義や健康チェックを通じて、学生や教員と地域住民の交流の場を提供しています。 会場：帝京平成大学中野キャンパス ComoRevi	区内在住・在勤・在学の方 約25名	年2回 ※詳細は同校HPに掲載	無料	帝京平成大学 中野キャンパス ☎5860-4711 HP「帝京平成大学」より
----------------	---------------------------------------------------------------------------------------	----------------------	--------------------	----	-------------------------------------------------



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)

ほほえみサービス事業

高齢、障がい、病気など何らかの事情で、家事や買い物、外出の支援を必要とされている区民を、地域に住む協力会員が有償でお手伝いする、会員制の支えあいのしくみです。

隙間時間でお手伝いをしませんか？まずは協力会員説明会にご参加ください。

☎ 5380-0753 FAX 5380-0750

中野区ファミリー・サポート事業

子どもを預かってくださる方を募集しています。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。まずは登録講習会にご参加ください。

☎ 5380-0752 FAX 5380-0750

◆受付時間 8:30~18:00

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、地域の方々の協力で、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。

- ・区内在住、在勤、在学の20歳以上の方
- ・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

◆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>