

5 健康・福祉・地域活動

(1) 健康・福祉

※2023年2月時点の情報のため、掲載内容が変更となっている場合があります。
☎: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	
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。 会場：未定	区民	詳細は要問合せ	無料	
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	中部すこやか福祉センター ☎3367-7788 ☒chubusukoyaka@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	北部すこやか福祉センター ☎3389-4321 ☒hokubusukoyaka@city.tokyo-nakano.lg.jp
歯科相談	お口や歯、入れ歯のお手入れ、口腔体操などお口に関する相談等を行います（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	南部すこやか福祉センター ☎3380-5551 ☒nanbusukoyaka@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	鷺宮すこやか福祉センター ☎3336-7111 ☒saginomiyasukoyaka@city.tokyo-nakano.lg.jp
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	
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・C各コースとも20名	2023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
ぽかぽかキッズパーティ	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 5組	2024年1月頃	無料	江古田図書館 ☎3319-9301

(1) 健康・福祉

※2023年2月時点の情報のため、掲載内容が変更となっている場合があります。
☎: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
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、転ばないからだ作りへ。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、6会場： それぞれ週1回 オンライン： 週3回	無料	
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30名	毎週水曜日 7:15～7:45 /8:00～8:30 前・後半入替制 ※2023年5/10(水)スタート	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	介護・高齢者 支援課 介護予防推進係 ☎3228-8949 ☒kaigoyobou@city.tokyo-nakano.lg.jp
一般介護予防事業 痛くならない・痛くてもできる体操教室	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 口腔機能・栄養向上プログラム	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	65歳以上の区民 各コース10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時間半の講座で学びます。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：団体の希望場所への出張可能。	区民、区内の団体、学校、事業所 定員なし	団体の希望による	無料	地域包括ケア 推進課 在宅療養推進係 ☎3228-5785 ☒ninchisyou@city.tokyo-nakano.lg.jp
認知症サポーター養成講座	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	6月～7月 講義2日間とボランティア体験1日	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 中野ボランティアセンター ☎5380-0254 ☒vc@nakanoshakyoo.com ※HPは「中野区社会福祉協議会」で検索
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～2024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 ☒shogai hukusi@city.tokyo-nakano.lg.jp

(1) 健康・福祉

※2023年2月時点の情報のため、掲載内容が変更となっている場合があります。
☎: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
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：未定	区内在住の 障害のある方	4月～2024年3月	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	4月～2024年3月 ※不定期	教材費	
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）。 会場：未定	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	教材費 ※2,500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かけや対応など、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	

(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	5/21(日)	無料	障害福祉課 障害者施策推進係 ☎3228-8832 ☒shogaihususi@ city.tokyo- nakano.lg.jp
3館おさんぽスタン プラリー	江古田図書館、上高田図書館、新宿区立西落合図書館を巡ってシールを集めてください。3館コンプリートでプレゼントを差し上げます。 会場：江古田図書館、上高田図書館、新宿区立西落合図書館	どなたでも ※先着制	10月	無料	江古田図書館 ☎3319-9301 ※HPは「中野区立図書館」で検索
				無料	上高田図書館 ☎3319-5411 ※HPは「中野区立図書館」で検索
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。 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 -2023年度四季祭(し きさい)-	多くの来場者の方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。 会場：帝京平成大学中野キャンパス	どなたでも	11/11(土) 11/12(日)	無料	帝京平成大学中野 キャンパス学生課 ☎5860-4720



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

☎ 5380-0254 FAX 5380-6027

☎ 5380-0255 (ボランティア相談専用電話)

◆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>