

近くにどんな活動があるか知りたい

近くの定期的な活動を探すなら／

中野区 けあプロ・navi

けあプロ・naviは中野区の趣味活動やサロン生活支援サービス等を検索することができるウェブサイトです。

手軽に自宅の周りにあるさまざまな活動を検索することができます。気軽にお試しください。



自宅近くの活動を
地図でわかりやすく
見ることが出来ます



方法1 スマートフォンで二次元コードを読み取り

けあプロ・navi
ホームページTOP



地図・住所から検索

方法2 中野区役所ホームページからアクセス

トップページ下部
「関連サイト」にある
バナー画像をクリック

介護(予防)サービス
地域情報 検索サイト
けあプロ・navi

方法3 検索する

なかの けあぶろなび

検索

お問い合わせ 中野区役所 介護予防推進係 ☎03-3228-8949

近くのイベントを探すなら／

ためまっぷなかの

「ためまっぷなかの」はお近くの情報を探せる電子掲示板です。イベントチラシと地図情報がリンクしており簡単に探すことができます。

方法1 日付から探す

イベント情報が
日付順で見られます



方法2 近くの場所から探す

地図上の
赤いマークを選ぶと
チラシが見られます



ためまっぷなかの
サイトはこちら



お問い合わせ 中野区役所 地域活動推進課公益活動推進係 ☎03-3228-3251

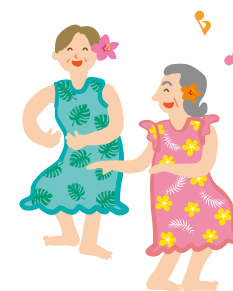
シニアの
ための

元気に長生きするための心と身体の栄養剤

あなたの近くの

通いの場マップ

令和5年度版



社会参加の頻度が高いほど
転倒、認知症やうつなどのリスクが低い傾向が
みられることが明らかになっています。
「地域に居場所があり、役割があり、仲間がいること」
それが心身の健康づくりに役立ちます。
自分に合う「通いの場」を探しましょう。



このパンフレットの使い方

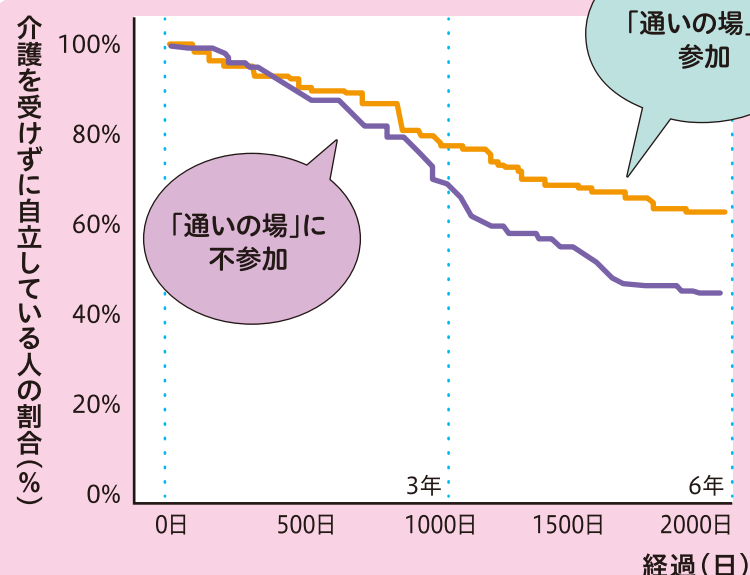
- 1 通しやすい「**通いの場**」を探す。
- 2 各会場で行われている**活動**を見る。
- 3 興味がある、やってみたい活動があれば**問い合わせ**してみる。
- 4 実際の会場に行って、見て、聞いて、**参加**してみる。

パンフレットに載っていない活動もありますので
各ページのお問い合わせ先に、お気軽にご確認ください。

スマートフォン等をお持ちであれば
QRコードを読み取ることで
現在の場所からの行き方や
詳細を検索できます



「通いの場」に継続的に
参加している方は
元気で長生き
される方が多いです



荒井秀典「通いの場に関するエビデンス」より一部改変

自宅で取り組むための
資料もあります



なかの元気アップ
チャレンジ10



なかの元気アップ運動(築き編)

通いの場一覧

ご自分に合った通いの場を見つけてください。



65歳以上のすべての方が対象

小さい 強め
生活機能の衰え 運動負荷
大きい 弱め

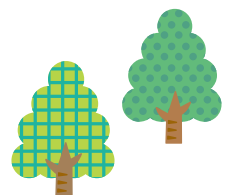
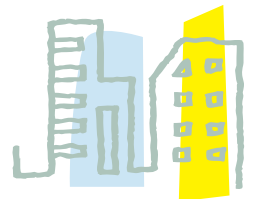
- 体育館・スポーツ・コミュニティプラザ P14
- 区民活動センター P10
- 友愛クラブ P11
- はつらつ事業 P13
- ラジオ体操 P12
- なかの元気アップ体操ひろば P7
- まちなかサロン P16
- 認知症地域支援推進事業・オレンジカフェ P16
- ★高齢者会館 P8
- ★なかの元気アップセミナー P6

★ = 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が対象

- 体操あり
- 昼食または軽食あり
- レクリエーションあり



通いの場 マップ



(令和5年4月1日時点)

- ★ なかの元気アップ体操ひろば P7
- 高齢者会館等 P8
- ◆ 区民活動センター P10
- 👤 ラジオ体操会場 P12
- 🌟 体育館・スポーツ・コミュニティプラザ P14

まちなかサロン P16

ホームページで検索 →



🌟 認知症地域支援推進事業 P16

オレンジカフェ P16



← ホームページで検索

🌸 はつらつ事業会場 (公衆浴場) P13

◆ 地域包括支援センター P18



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

1～3のすべてに
該当する方

- 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「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。

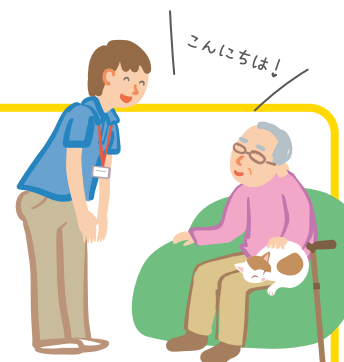
[実施時間] 1回1時間

[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



健康を維持・向上する
プログラムや
趣味活動に参加したい

65歳以上の全高齢者対象

高齢者会館

健康づくり、介護予防等を目的とした各種事業や趣味活動等の支援をおこないます。集会室等の利用は60歳以上の方も利用できます。各高齢者会館には担当スタッフが在籍していますのでお気軽にお問い合わせください。

南部高齢者会館

(南台五丁目27番24号)
電話 03-3381-4261

しんやまの家

(南台四丁目25番1号)
電話 03-3229-8175

本一高齢者会館

(本町一丁目7番6号)
電話 03-3373-2958

宮園高齢者会館

(中央二丁目18番21号)
電話 03-3365-0318

東中野いこいの家

(東中野四丁目9番22号-201)
電話 03-3364-5938

昭和高齢者会館

(東中野三丁目19番18号)
電話 03-3367-0813

上高田東高齢者会館

(上高田四丁目17番3号)
電話 03-3228-7220

上高田高齢者会館

(上高田二丁目8番11号)
電話 03-3385-3307

沼袋高齢者会館

(沼袋一丁目34番14号)
電話 03-3387-7381

野方高齢者会館

(野方二丁目29番12号)
電話 03-3388-9586

東山高齢者会館

(野方四丁目41番7号)
電話 03-3228-5280

若宮いこいの家

(若宮一丁目49番1号)
電話 03-3310-9819

若宮高齢者会館

(大和町四丁目51番11号)
電話 03-3338-2222

鷺六高齢者会館

(鷺宮六丁目25番8号)
電話 03-3926-3656

白鷺高齢者会館

(白鷺二丁目8番5号)
電話 03-3223-8938

鷺宮高齢者会館

(若宮三丁目58番10号)
電話 03-3310-1171

受付時間

月曜～金曜：9時～17時
[休業日] 土曜・日曜・祝日
年末年始(12月29日～1月3日)

地図アプリが
立ち上がります



お近くの高齢者会館を
探したい場合はこちら



高齢者施設

高齢者の活動の場を提供しています。
健康づくりや介護予防等を目的とした各種事業を行っています。

松が丘シニアプラザ

(松が丘一丁目32番10号)
電話 03-5380-5761

やよいの園

(弥生町三丁目33番8号)
電話 03-3370-9841

中野三丁目敬老館

(中野三丁目23番47号)
電話 03-6304-8579

ふれあいの家

ふれあいの家は乳幼児から高齢者までの交流施設です。
健康づくりや介護予防等を目的とした各種事業を行っています。

みずのとうふれあいの家

(江古田一丁目9番24号)
電話 03-3954-6755

城山ふれあいの家

(中野一丁目20番4号)
電話 03-3363-0388



高齢者会館で実施している プログラム

お問い合わせ 各事業・プログラムは高齢者会館にお問い合わせください。

他にもさまざまな
自主グループ活動が
行われています

健康・生きがいづくり事業

体操、創作、園芸、卓球、書道など、生きがいづくり、
仲間づくりにつながる運動や趣味の講座です。
(60歳以上の方も参加できます)



音響機器活用プログラム

音響機器を活用した健康体操のほか、
利用者の特性にあわせた、
音楽重視コース・体操重視コース・脳トレコース
を実施しています。



生活機能向上プログラム

介護予防に必要な「歩く」「食べる」「考える」の要素を
テーマとしたプログラムを行っています。



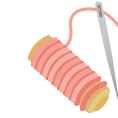
その他
こんな活動を
しています



折り紙



将棋



手芸



ミニデイサービス

元気で長生きできるための3つの要素(運動・栄養・社会参加)を入れ、
会館スタッフや運動指導講師等が週1回3時間通年(昼食付き)で
実施するプログラムです。

お問い合わせ お住まいの住所地を担当する
地域包括支援センター(P14～P15)へご相談ください。

※介護保険における要支援1・2の方、介護予防・生活支援サービス事業
対象者の方が優先です。

さまざまな
自主グループ活動に
参加したい、やりたい

区民活動センター

区民活動センターは、地域の皆さんによる地域自治の活動拠点として、多くの自主グループが活動しています。誰でも参加できるグループもあります。

南中野区民活動センター

(弥生町五丁目5番2号)
電話 03-3382-1456

弥生区民活動センター

(弥生町一丁目58番14号)
電話 03-3372-4000

鍋横区民活動センター

(本町五丁目47番13号)
電話 03-3383-2731

東部区民活動センター

(中央二丁目18番21号)
電話 03-3363-0751

桃園区民活動センター

(中央四丁目57番1号)
電話 03-3382-5151

昭和区民活動センター

(中野六丁目16番20号)
電話 03-3368-8181

東中野区民活動センター

(東中野五丁目27番5号)
電話 03-3364-6677

上高田区民活動センター

(上高田二丁目11番1号)
電話 03-3389-1311

新井区民活動センター

(新井三丁目11番4号)
電話 03-3389-1411

江古田区民活動センター

(江原町二丁目3番15号)
電話 03-3954-6811

沼袋区民活動センター

(沼袋二丁目40番18号)
電話 03-3389-4571

野方区民活動センター

(野方五丁目3番1号)
電話 03-3330-4121

大和区民活動センター

(大和町二丁目44番6号)
電話 03-3339-6141

鷺宮区民活動センター

(鷺宮三丁目22番5号)
電話 03-3330-4111

上鷺宮区民活動センター

(上鷺宮三丁目7番6号)
電話 03-3970-9131

窓口受付時間

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)

利用時間 (集会室等)

9時～22時
〔休館日〕毎月第3月曜(祝日に当たるときは直後の休日でない日)
年末年始(12月29日～1月3日)

※第3月曜日に利用可能な場合もありますので
詳しくはお問い合わせください。

お問い合わせ

- 施設の空き状況の確認は、各区民活動センターにお問い合わせください。
- 自主グループの活動については
中野区介護予防推進係(☎03-3228-8949)にお問い合わせください。



お近くの区民活動センターを
探したい場合はこちら

地図アプリが
立ち上がります



地域の仲間と
楽しく活動したい

中野区友愛クラブ

グラウンド・ゴルフ、輪投げ、タオル体操、コーラス、手芸、日帰り旅行、誕生会などさまざまな活動が地域で行われています。60クラブ約3000人※の会員が在籍しています。

※令和5年4月1日時点

おおむね60歳以上の
方が加入できます

最新の
情報はこちら



お問い合わせ

お申し込み

中野区役所 地域自治推進係 ☎03-3228-5571

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)

地域の仲間と
楽しく介護予防

住民主体サービス事業実施団体

住民の方々が自主的・自発的に地域で
介護予防のための活動を行っています。

団体名 / 活動場所	活動日	活動時間	活動内容
東中野うたごえの丘 東中野区民活動センター 多目的室	毎月3回金曜日	14時～15時	音響機器を活用した歌唱や脳トレ、体操を行います。「100歳まで生きよう」をスローガンとし、活動してます。
なかのさくらぐみ 新井区民活動センター	サロン 第2水曜日	13時30分～15時	お茶とお菓子を楽しみながら、落語や手品歌唱、脳トレを通じて地域の居場所に。
	スマホカフェ 第3火曜日	14時～15時30分	ボランティアがスマホのお困りごとの相談をお受けします。
	シアター 第4水曜日	13時30分～16時	懐かしいドラマや名画・お笑いなどで笑って楽しく健康、免疫アップ。
男のボイス 中部すこやか福祉センター	第1～3月曜日 最終金曜日	10時～12時	音響機器を活用した、発声に必要な筋肉のトレーニングと歌唱を行います。
江古田の杜 リブインラボ協議会 プライムメゾン 江古田の杜ウエスト 2階多目的ルーム	太極拳 第2土曜日 第4水曜日	15時～16時	転倒防止に必要な足腰の筋肉やバランス感覚を養います。
	シニア健康体操 第1・3火曜日	13時30分～14時30分	日常生活に必要な筋肉を維持するための体操を行います。
なかのICTサポーター 中野区内(中部・北部・南部・鷺宮の各地域)	地域により異なります。 詳しくはお問い合わせ下さい。		スマホ等のオンライン端末の使い方相談を定期的に開催しています。

※活動内容によって費用(100円程度)がかかることがあります。

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)

毎日の運動習慣を
つくりたい

ラジオ体操

中野区ラジオ体操会連盟に加入している団体が各地域の
会場でラジオ体操を実施しています。
お気軽にご参加ください。



会 場	実 施 団 体	開始時間	実施時間	お休み日
風の子ひろば (上鷺宮四丁目13番)	風の子ひろばラジオ体操会	6時25分～	約20分間	雨天時・年始
鷺宮運動広場 (白鷺3丁目1番)	鷺宮運動広場ラジオ体操会	6時25分～	約25分間	雨天時 年末・年始
江古田の森公園(多目的広場) (江古田三丁目14番)	複数のグループ	6時30分～	約10分間	
哲学堂公園 (松が丘一丁目34番)	哲学堂ラジオ体操会	6時20分～	約20分間	無休
美鳩小学校 (大和四丁目26番)	若宮ラジオ体操会	6時25分～	約25分間	雨天時
大和公園 (大和二丁目8番)	大和公園ラジオ体操会	6時25分～	約25分間	雨天時
平和の森公園(草地広場) (新井三丁目37番)	複数のグループ	6時30分～	約20分間	
新井薬師公園 (新井五丁目4番)	複数のグループ	6時30分～	約10分間	
上高田二丁目公園 (上高田二丁目8番)	早起ラジオ体操会	6時25分～	約15分間	無休
紅葉山公園 (中野二丁目5番)	紅葉山ラジオ体操会	6時25分～	約20分間	無休
宮前公園 (中央二丁目39番)	宮前公園ラジオ体操会	6時30分～	約20分間	雨天時・年始
小淀公園 (中央一丁目24番)	小淀公園ラジオ体操会	6時30分～	約15分間	雨天時・休日祝日 年末・年始
杉山公園 (本町六丁目15番)	杉山公園ラジオ体操会	6時30分～	約20分間	雨天時・年始
本五ふれあい公園 (本町五丁目28番)	本五ふれあい公園ラジオ体操会	6時30分～	約20分間	雨天時・年始
なかしん広場 (本町三丁目2番)	道玄町ポケットパークなかしん広場	6時15分～	約30分間	雨天時 年末・年始
中野第一小学校跡施設 (弥生町一丁目25番)	向台小学校体操会	6時25分～	約20分間	雨天時・休日祝日 年末・年始
ぱんだ公園 (弥生町三丁目34番)	ぱんだラジオ体操会	6時20分～	約25分間	雨天時
栄町公園 (弥生町四丁目20番)	栄町公園ラジオ体操会	6時20分～	約30分間	雨天時 年末・年始
広町みらい公園 (弥生町六丁目1番)	広町みらい公園朝のラジオ体操会	6時25分～	約25分間	雨天時 年末・年始
ささの葉公園 (南台四丁目14番)	笹の葉公園ラジオ体操会	6時25分～	約25分間	雨天時 毎週日曜日

気軽に銭湯を
楽しみつつ
健康を維持したい

65歳以上の全高齢者対象

はつらつ事業

区内公衆浴場の脱衣場等で、月2回1時間程度
介護予防のための軽体操や高齢者エアロビック
椅子・タオル体操等の「はつらつ事業」を行います。



対象者

区内にお住まいの65歳以上で
「いきいき入浴」※に登録されている方

※「いきいき入浴」 区内にお住まいの65歳以上の方が、
利用される公衆浴場(1か所のみ)で登録を行うと、月2回
(第2第4の浴場ごとの指定曜日)100円で入浴できる事業。
住所等が確認できる健康保険証等をお持ちください。

実施日

第2・第4の浴場ごとの指定曜日
(浴場ごとの指定曜日は、下記、会場一覧参照。都合により変更する場合があります。)

実施時間

浴場の営業時間開始前(「いきいき入浴」実施前)

参加方法

利用される浴場で登録手続きをしてください。
住所等が確認できる健康保険証などをお持ちになって、「いきいき入浴」の
登録手続きを行い、「はつらつ事業」に参加希望であることをお伝えください。
「登録証」を浴場窓口でお渡ししますので、ご利用の際に浴場窓口にご提示
ください。(はつらつ事業は、登録した浴場以外の浴場でも参加できます。)

実施
会場

最新の情報は
こちら



(公衆浴場)

(実施日/プログラム)

月の湯 (南台二丁目30番7号)
電話 03-3381-8786

第2・第4日曜日
軽体操

清春湯 (弥生町二丁目1番9号)
電話 03-3373-0440

第2・第4金曜日
軽体操・椅子体操

クラブ湯 (本町二丁目47番5号)
電話 03-3373-0570

第2・第4水曜日
トリム体操

大黒湯 (本町四丁目32番10号)
電話 03-3381-9690

第2・第4水曜日
高齢者エアロビック

照の湯 (中央三丁目30番6号)
電話 03-3381-8051

第2・第4水曜日
高齢者エアロビック

高砂湯 (中央四丁目49番2号)
電話 03-3380-4126

第2・第4金曜日
軽体操

昭和浴場 (中央五丁目21番12号)
電話 03-3382-2414

第2・第4火曜日
高齢者手品教室

健康浴泉 (東中野三丁目17番3号)
電話 03-3362-3524

第2・第4木曜日
高齢者エアロビック

アクア東中野 (東中野四丁目9番22号)
電話 03-5330-1126

第2・第4金曜日
トリム体操

松本湯 (東中野五丁目29番12号)
電話 03-3371-8392

第2・第4火曜日
椅子・タオル体操

(公衆浴場)

(実施日/プログラム)

天神湯 (中野五丁目10番10号)
電話 03-3387-2657

第2・第4金曜日
椅子・タオル体操

中野寿湯温泉 (新井一丁目14番13号)
電話 03-3387-2047

第2・第4金曜日
軽体操

新越泉 (新井五丁目17番2号)
電話 03-3386-4917

第2・第4木曜日
高齢者エアロビック

一の湯 (沼袋一丁目39番10号)
電話 03-3386-2836

第2・第4金曜日
高齢者エアロビック

えごた湯 (江古田三丁目5番12号)
電話 03-3385-7800

第2・第4水曜日
軽体操・椅子体操

昭和湯 (野方一丁目21番1号)
電話 03-3385-3886

第2・第4火曜日
高齢者エアロビック

上越泉 (野方一丁目51番10号)
電話 03-3388-9445

第2・第4水曜日
椅子・タオル体操

大和湯 (大和町四丁目1番3号)
電話 03-3339-5089

第2・第4水曜日
高齢者エアロビック

たからゆ (若宮一丁目49番1号)
電話 03-3330-4126

第2・第4水曜日
高齢者エアロビック

教室型のプログラムに
参加して健康を
維持、向上したい

スポーツ・コミュニティプラザ 区立総合体育館

日頃、身体を動かしていない人も、気軽に取り組めるプログラムがあります。講座の日程や施設の利用方法等は電話またはホームページをご確認ください。

中野区立総合体育館

(新井三丁目37番78号)
電話 03-5860-0024



中部スポーツ・コミュニティプラザ

(中央三丁目19番1号)
電話 03-3363-0608

南部スポーツ・コミュニティプラザ

(弥生町五丁目11番26号)
電話 03-5340-7881

鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ

(白鷺三丁目1番13号)
電話 03-3337-1771

開館時間・利用時間
休館日は各施設に
ご確認ください

朝の体操プログラム 朝活体操

朝の時間帯に「なかの元気アップ体操」など
30分の手軽な体操教室

週1回 / 1回30分
各回定員30名(入替制)

会 場	中野区立総合体育館 2階 サブアリーナ
実施日	毎週水曜日
時 間	第1回 7時15分～7時45分 第2回 8時～8時30分

お近くの
スポーツ・コミュニティ
プラザや体育館を
探したい場合はこちら



地図アプリが
立ち上がります



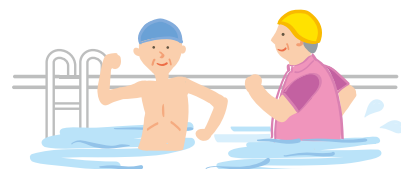
スポーツ・コミュニティプラザで実施している 介護予防プログラム

自分で運動習慣を作るためのきっかけづくりを目的とした
初めての方向けのプログラム
各プログラムによって専門の講師が実施しています。

プログラム	内 容	期間
運動器の 機能向上プログラム	生活機能の維持を目的に 健康運動指導士が実施	週1回 全12回
水中運動プログラム	生活機能の維持を目的に 水泳指導管理士が実施	週1回 全12回
認知症予防プログラム	認知機能の維持改善を目的に 健康運動指導士が実施	週1回 全12回

※他にもさまざまなシニアプログラムを各会場で実施しています。

参加後は、個人利用で活動したり
各会場で独自に行っているプログ
ラムに参加することで、
より自分に合った運動習慣の
獲得を目指せます。



お問い合わせ

お申し込み

各会場にお問い合わせください。

元気なうちから
健康を維持したい

65歳以上の全高齢者対象

その他の介護予防プログラム



マイナス5歳 若返り体操

～整骨院のプログラム～

柔道整復師が得意とする
「痛みの緩和」「姿勢の矯正」に
特化した体操教室

週2回 / 1回1時間 / 全8回(4週間) / 各コースの定員6名

会 場	まるもと鍼灸整骨院	アラジン姿勢整骨院
所在地 電 話	(東中野三丁目8番13号 ドーンNS 7階) 電話 03-5389-0324	(新井二丁目23番2号 アラ井ハイツ 1階) 電話 03-6303-4034
曜日・時間	毎週(月)(木)13時30分～14時30分	毎週(火)(金)13時～14時
実施日程	1コース 6月5日(月)～6月29日(木) 2コース 9月4日(月)～9月28日(木) 3コース 10月16日(月)～11月9日(木)	1コース 5月9日(火)～6月2日(金) 2コース 9月5日(火)～9月29日(金) 3コース 11月7日(火)～12月1日(金)

なかの・からだナビ!

～健康を口・栄養・体操から～

週1回 / 1回2時間 / 全6回(6週間) / 各コースの定員10名

会 場	中野区歯科医師会館
所在地 電 話	(中野二丁目14番17号) 電話 03-3382-1487
曜日・時間	毎週(火) 13時～15時
実施日程	1コース 6月6日(火)～7月11日(火) 2コース 9月12日(火)～10月17日(火) 3コース 2月13日(火)～3月19日(火)



歯科医師、歯科衛生士、
栄養管理士など「お口の健康」
「食と栄養」のプロによる
食べるを通じた健康プログラム



お問い合わせ

お申し込み

各会場にお問い合わせください。

気軽に談笑したり
悩みを聞いてほしい

まちなかサロン

区民の自宅や区民活動センター等を会場に、区民同士が
気軽に集える“憩いの場”として、区内に30か所※あります。

※令和5年4月1日時点

まちなかサロンホームページ
各まちなかサロンを検索できます



居宅を提供して下さる方、スタッフとしてサロン活動に協力して
下さる方を募集しています。
まちなかサロンとしてオープンした後も、他のまちなかサロンとの
情報交換の場や運営の相談などの支援を継続して行います。
興味がありましたらお電話かホームページでご確認ください。

お問い合わせ 中野ボランティアセンター ☎03-5380-0254

認知症地域支援推進事業

区内4か所で週1回(月4回)程度、どなたでも気軽に立ち寄り
専門の相談員にも気軽に相談したり、ゆったり過ごせる拠点です。

認知症地域支援推進事業の
検索はこちら



お問い合わせ 中野区役所 在宅療養推進係 ☎03-3228-5785

名 称	会 場	お問い合わせ先	開催日	開催時間
Dサロン・オハナ [※]	新井一丁目22番6号 あいロード広場	070-5073-9325	毎週月曜日	13時～16時
寄り添いカフェ	東中野四丁目2番16号 東中野キングス・ガーデン	03-3368-5200	毎週火曜日	10時～13時
ささえさんプラザ	白鷺一丁目14番8号 しらさぎ桜苑 3階	03-5356-5447	第1水曜日 9時30分～12時30分 第2火曜日 13時～16時 第3木曜日 13時～16時 第4水曜日 13時～16時	
いつものところ	弥生町三丁目14番6号 コスモ会館	03-6277-4626	毎週火曜日	13時～16時

※参加費(100円)がかかります

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。 コーヒーやお茶を
飲みながら参加者同士の交流、情報交換をしています。



オレンジカフェの
検索はこちら



このタペストリーが
目印です♪

お問い合わせ 中野区役所 在宅療養推進係 ☎03-3228-5785

近くにどんな活動が
あるか知りたい
自分で活動を始めたい

なかの情報

あなたの住んでいる地域で開催して
いるサロンや居場所、地域のイベント
や講座など、さまざまな情報を掲載
しています。
探したい情報を地域毎、活動内容・
対象ごとに検索できます。

なかの情報
サイトはこちら



お問い合わせ 中野ボランティアセンター ☎03-5380-0254

なかの学び場ステーション

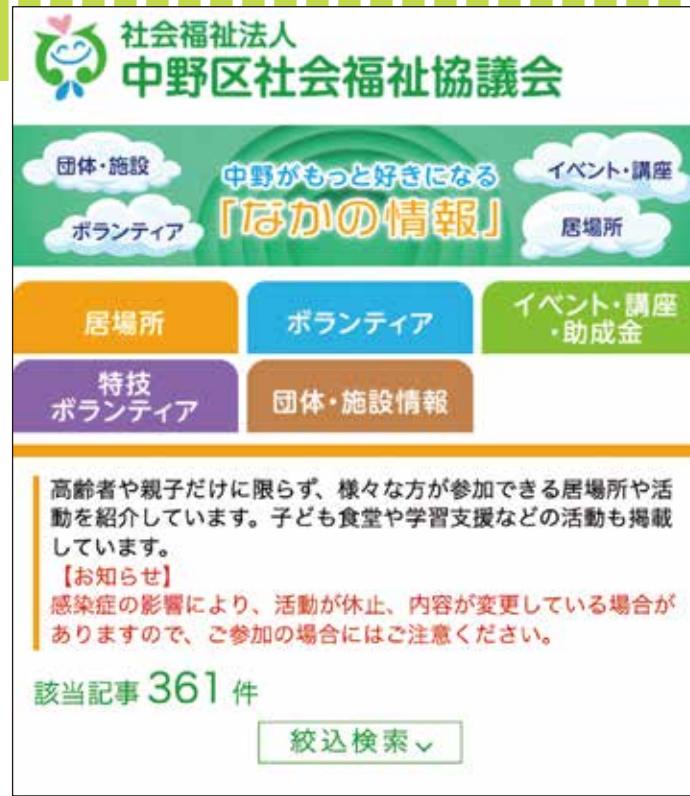


中野区内を中心に活動して
いる生涯学習サークルや、
指導者を紹介するサイトです。
サークル・指導者の新規登録
も受け付けています。
学び場探し、学び場づくりに
ぜひご活用ください。

なかの学び場ステーション
サイトはこちら



お問い合わせ 中野区役所 文化振興・多文化共生推進係 ☎03-3228-8863



生涯学習&スポーツ ガイドブック



中野区内の1年間分の生涯学習と
スポーツ情報をまとめた情報誌
です。 学びの情報を豊富に掲載
しています。

生涯学習&スポーツ
ガイドブック
サイトはこちら



区の事業の申し込みや
生活全般に関する
悩みを相談したい

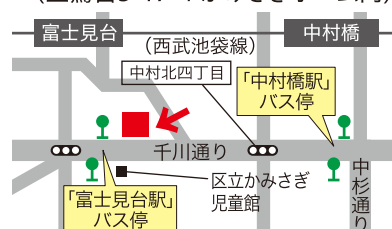
地域包括支援センター

なかの元気アップセミナー(P6)
ミニデイサービス(P9)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。

地域包括支援センター 担当区域一覧

上鷺宮地域包括支援センター

電話 03-3577-8123 ファクス 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 ファクス 03-3310-1172
(若宮3-58-10 鷺宮す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

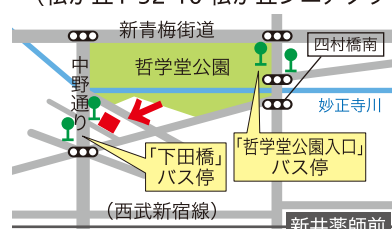
電話 03-3387-5550 ファクス 03-3387-5955
(江古田4-31-10 北部すこやか福祉センター内)



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1～35番、36番13～15号、
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 ファクス 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

受付時間

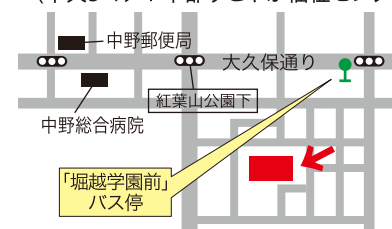
月曜～土曜：8時30分～17時
[休業日] 日曜・祝日
年末年始(12月29日～1月3日)

※緊急のご相談は、24時間電話対応します。



中野地域包括支援センター

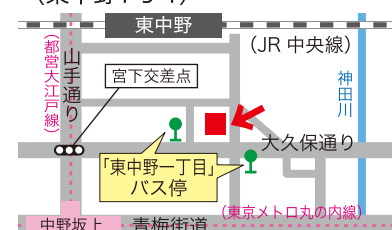
電話 03-3367-7802 ファクス 03-3367-7800
(中央3-19-1 中部すこやか福祉センター内)



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7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(一部)、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

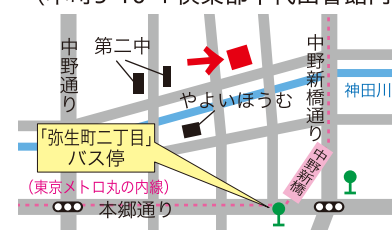
電話 03-3366-3318 ファクス 03-3366-3398
(東中野1-5-1)



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 ファクス 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1～12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 ファクス 03-5340-7886
(弥生町5-11-26 みなみらいず内)



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

※(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。