

60歳以上の方へ

高齢者会館などのご利用を

高齢者会館ってどんなところ？

60歳以上の方が利用できる地域の憩いの場です。趣味の活動や介護予防講座などを地域の方と交流しながら楽しめます。ぜひ気軽にお立ち寄りください。

☆所在地などは、右ページをご覧ください

受付時間 平日午前9時～午後5時(一部例外あり)



◀高齢者集会室は地域の方との集いの場や休憩場所として気軽に利用できます

三療サービス(はり・きゅう・マッサージ)も受けられます(事前予約制)

高齢者サービス係/5階
☎(3228)5632 FAX(3228)5492

資格を持った施術者から、1回(45分間)900円でマッサージ等を受けられます。毎月1回実施。3月の実施日は右ページをご覧ください。

対象 区内在住の60歳以上の方
申込 当日午前9時から電話で、各会場へ。初めての方は登録が必要です。詳しくは、区HPをご覧ください
☆きゅうは位置の指示のみ



毎月さまざまな講座を開催

健康・生きがいづくり講座

囲碁教室や卓球教室など、高齢者会館ごとに多種多様な講座を開催。実施日などについて詳しくは、参加を希望する施設へ問い合わせを。

例えばこんな講座があります

- 絵手紙
- マージャン教室
- 折り紙教室
- ヨガ教室
- カラオケ教室
- 健康体操 など

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」をテーマとした65歳以上の方向けの講座です。

これから申し込めるプログラム(2件)

やよいの園(弥生町3-33-8)⑱
☎(3370)9841 FAX(3370)8362

次のいずれも

対象 区内在住の65歳以上の方
申込 3月6日～開催日の2日前に本人が電話または直接、やよいの園へ。先着30人

「桂文ぶん 落語の笑いで健康に!」

日時 3月18日(月)午後1時30分～3時
出演者 桂文ぶん(真打落語家)

「楽しく踊ろう!レクリエーションダンス」

日時 3月25日(月)午後2時～3時30分

ぜひご参加を



初めて利用する方へ 高齢者会館の利用ガイド

1. 受け付けで個人利用の登録手続き
2. 利用証を受け取る
3. 高齢者集会室で気の向くままに楽しむ

☆利用証は区内全ての高齢者会館等で有効。区民活動センターの高齢者集会室も利用できます



▲教室やイベントへの参加もおすすめ。お茶もあります

☆6・7ページの写真は若宮高齢者会館の様子。施設により設備は異なります

高齢者会館等一覧



	名称・所在地	連絡先	3月の三療実施日
①	鷺六高齢者会館(鷺宮6-25-8)	☎・FAX(3926)3656	12日(火)
②	白鷺高齢者会館(白鷺2-8-5)	☎・FAX(3223)8938	28日(木)
③	鷺宮高齢者会館(若宮3-58-10)	☎(3310)1171 FAX(3310)1175	22日(金)
④	若宮高齢者会館(大和町4-51-11)	☎・FAX(3338)2222	14日(木)
⑤	若宮いこいの家(若宮1-49-1)	☎・FAX(3310)9819	13日(水)
⑥	東山高齢者会館(野方4-41-7)	☎(3228)5280 FAX(3228)5070	14日(木)
⑦	野方高齢者会館(野方2-29-12)	☎・FAX(3388)9586	28日(木)
⑧	沼袋高齢者会館(沼袋1-34-14)	☎・FAX(3387)7381	12日(火)
⑨	みずの塔ふれあいの家(江古田1-9-24)	☎(3954)6755 FAX(3954)6742	15日(金)
⑩	松が丘シニアプラザ(松が丘1-32-10)	☎(5380)5761 FAX(5380)5762	28日(木)
⑪	上高田東高齢者会館(上高田4-17-3)	☎・FAX(3228)7220	12日(火)
⑫	上高田高齢者会館(上高田2-8-11)	☎・FAX(3385)3307	12日(火)
⑬	昭和高齢者会館(東中野3-19-18)	☎・FAX(3367)0813	13日(水)
⑭	東中野いこいの家(東中野4-9-22-201)	☎・FAX(3364)5938	19日(火)
⑮	城山ふれあいの家(中野1-20-4)	☎(3363)0388 FAX(3363)7116	21日(木)

	名称・所在地	連絡先	3月の三療実施日
⑯	中野三丁目敬老館(中野3-23-47)	☎(6304)8579 FAX(6304)8580	15日(金)
⑰	宮園高齢者会館(中央2-18-21)	☎・FAX(3365)0318	28日(木)
⑱	本一高齢者会館(本町1-7-6)	☎・FAX(3373)2958	14日(木)
⑲	やよいの園(弥生町3-33-8)	☎(3370)9841 FAX(3370)8362	15日(金)
⑳	南部高齢者会館(南台5-27-24)	☎・FAX(3381)4261	19日(火)
㉑	しんやまの家(南台4-25-1)	☎・FAX(3229)8175	14日(木)

※⑮は工事のため3月15日まで休館。ファクスも不通