

令和7年度

介護予防に役立つ情報誌

いきいきシニアの

元気力 マップ

住みなれた文京のまちで、いきいきとした生活に、さらに、ひとつ彩りを加えてみませんか。

手軽な運動や脳トレーニング、趣味・文化活動など、何か始めたいと思っている方へのお役立ち情報です。



健康で長寿！ 元気に暮らすためのポイント！

健康寿命を延ばし、これからも元気で自立した生活を送るために
日々の生活の中で、みなさまに取り組んでいただきたいことがあります。
元気なうちから、「運動」「栄養」「口腔ケア」「認知症予防」「社会参加」を
意識して、健康長寿の生活を送りましょう。

〈運 動〉

筋力を低下させないために…

- 日常生活で簡単にできる筋力アップ体操を習慣化する（かかと上げ、スクワットなど）
- 転びにくい体づくりのための体操や介護予防教室等に参加し、自宅でも継続する

〈栄 養〉

低栄養にならないために…

- 1日3回食事をする
- 毎食、「主食」「主菜」「副菜」を食べる
主食：ごはん、パン、めんなど
主菜：魚、肉、卵、大豆製品、乳製品
副菜：野菜、海藻、きのこ
- 定期的に体重をチェックする
（半年で3kg以上の体重減少は要注意）

〈口腔ケア〉

口腔ケアは全身の健康につながります…

- 口腔清掃（歯磨き、舌の手入れなど丁寧に）
- 口腔体操（パタカラ体操などで、口の機能を維持します）
- 唾液腺マッサージも効果的です

健康で元気に 長寿

〈認知症予防〉

予防を意識した生活を…

- 生活習慣病を放置しない
- 有酸素運動で血流アップ
- 1日30分以内の昼寝
- 脳トレーニングなどの知的刺激と交流

〈社会参加〉

介護予防活動、趣味活動、かよい～の、高齢者クラブ、ボランティア活動などに参加
⇒健康づくり、いきがいづくりにつながります

住みなれた地域で、いきいき元気に活動を！
でも、地域での活動は 何があるのかよくわからない・・・

そこで

「いきいきシニアの元気カマップ」



地域デビュー
の
きっかけに

ご自身の
興味
好きなこと

ご近所の
あんな教室
こんな活動



元気カマップは・・・

- ▶ 区内を大きく4つに分けてご案内しています。
(富坂地区、大塚地区、本富士地区、駒込地区)
- ▶ 運動・栄養・口腔ケア・認知症予防などの介護予防教室
- ▶ 高齢者向けの教室事業や趣味活動
- ▶ 文京区社会福祉協議会に登録しているふれあいいきいきサロン、
かよい〜のなどを掲載しています。



ぜひ、ご自身の 健康づくり、いきがいづくりに
お役立てください

目 次

1 教室や講座等

富坂地区	P.6～10
大塚地区	P.12～18
本富士地区	P.20～26
駒込地区	P.28～33

★ シニアのためのフィットネス教室	P.11
★ 文京区 かかりつけ医・在宅療養相談窓口	P.18
★ 文京区 地域包括ケア歯科相談窓口	P.18
★ 健康づくりのための健康遊具	P.19
★ フレイルってなんだろう?	P.27
★ 短期集中予防サービス	P.33
★ 健康ワンポイントアドバイス	
『食べる』フレイル予防!!	P.33
『動く』フレイル予防!!	P.52
『守る』フレイル予防!!	P.52
★ 文の京介護予防体操地域会場一覧	P.41

2 ボランティア養成講座等.....	P.34～35
3 ふれあいいきいきサロン.....	P.36～40
4 かよい～の.....	P.42～45
5 文京区高齢者クラブ連合会.....	P.46～49
6 高齢者あんしん相談センター.....	P.50～51

※本書は令和7年度の予定を記載しています。事前の案内なく内容を変更する場合があります。
また、すでに今年度の実施済の教室や受付を終了している教室等も記載していますが、ご了承ください。
なお、本書に記載している教室は、おもに高齢者を対象としたもので、各施設で実施する教室をすべて掲載しているものではありません。ご了承ください。

区 HP▶

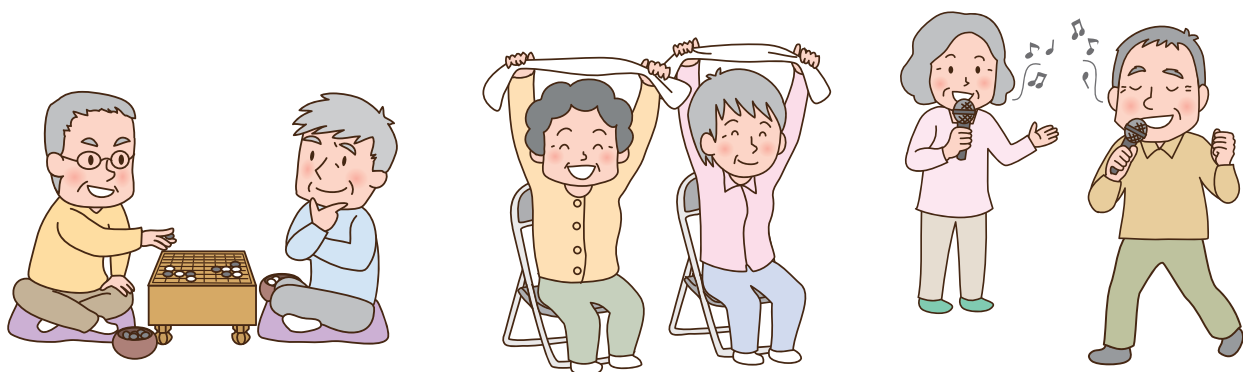


【教室や講座の申込みについて】

教室や講座の受講には、申込みが必要となる場合があります。

申込み方法は、教室や講座の各枠内に表示しています。

- **申込は区報掲載** とあるものは、
「区報ぶんきょう」で申込み方法をお知らせします。
実施月の概ね1～2ヶ月位前を目安に、区報ぶんきょうに掲載する予定です。
区報は10日号、25日号がありますので、ご確認の上、お申込みください。
- 区報で募集しないものは、各枠内に記載の申込方法となりますので、
ご不明な点があれば、各教室の問合せ先にご確認ください。



目的別索引

下の表には、目的別に各教室のマークを記載しております。
マークは、各教室の右下に記載してあります。
目的に応じた介護予防教室を見つけ、健康維持に努めましょう。

目 的	マーク
運動	
栄養	
口腔ケア	
認知症予防	
社会参加	

★1 シルバーセンター(シビックセンター4階)

文の京介護予防体操

活動内容	介護予防体操
実施曜日	毎週木曜日
活動時間	① 9:30～10:15 ② 10:30～11:15
定 員	各35人程度 65才以上
会 費	無料 申込不要
問い合わせ	高齢福祉課介護予防係 シビックセンター9階 ☎03-5803-1209





富坂地区

施設名	住 所
★1 シルバーセンター	春日1-16-21 シビックセンター4階
★2 保健サービスセンター	春日1-16-21 シビックセンター3階
★3 アカデミー文京	春日1-16-21 シビックセンター地下1階
★4 区民会議室	春日1-16-21 シビックセンター5階
★5 白山交流館	白山4-27-11
★6 アカデミー茗台	春日2-9-5
★7 礪川地域活動センター	小石川2-18-18
★8 大原地域活動センター	千石1-4-3
★9 洛和ヴィラ文京春日	春日1-9-21
★10 フィットネスクラブ東京ドーム	春日1-1-1 (ラクーアビル7階)
★11 ファストジム 24 春日後楽園	小石川1-9-1 (小石川富士ビル2階)
★12 サーフィック小石川店	小石川3-1-7 (エコービルⅡ1階)
★13 Ark Raise 小石川	小石川1-1-1 (文京ガーデンゲートタワー3階)
★14 WONDER LIFE	小日向4-2-5 (小日向安田ビル101)

高齢者あんしん相談センター

● 高齢者あんしん相談センター富坂	本駒込2-29-24 (パシフィックスクエア千石6階)
● 高齢者あんしん相談センター富坂分室	小石川2-18-18 (礪川地域活動センター3階)

1 シルバーセンター（シビックセンター4階）

文の京介護予防体操

活動内容	介護予防体操
実施曜日	毎週木曜日
活動時間	① 9:30～10:15 ② 10:30～11:15
定員	各35人程度 65才以上
会費	無料 申込不要
問い合わせ	高齢福祉課介護予防係 シビックセンター9階 ☎03-5803-1209



囲碁交流会

活動内容	囲碁による交流
実施曜日	6月25日(水)
活動時間	9:30～16:00
定員	40人 60才以上
会費	無料 申込は区報掲載
問い合わせ	高齢福祉課社会参画支援係 シビックセンター9階 ☎03-5803-1203



1 シルバーセンター（シビックセンター4階）

将棋交流会

活動内容	将棋による交流
実施曜日	1月23日(金)
活動時間	9:30～16:00
定員	40人 60才以上
会費	無料 申込は区報掲載
問い合わせ	高齢福祉課社会参画支援係 シビックセンター9階 ☎03-5803-1203



2 保健サービスセンター（シビックセンター3階）

口腔機能向上教室

活動内容	舌・顔面体操と講義
実施曜日	4/21(月)、11/10(月)、2/9(月)
活動時間	10:00～11:30
定員	12人 65才以上
会費	無料 申込は区報掲載
問い合わせ	保健サービスセンター シビックセンター8階 ☎03-5803-1805



3 アカデミー文京（シビックセンターB1階）

尿失禁予防教室

活動内容	講義と骨盤底筋体操(女性向け)
実施曜日	1日制 年4回 5月23日(金)、7月4日(金) 9月26日(金)、12月5日(金)
活動時間	14:00～16:00
定員	女性25人 65才以上
会費	無料 申込は区報掲載
問い合わせ	高齢福祉課介護予防係 シビックセンター9階 ☎03-5803-1209



尿トラブル講座（予定）

活動内容	医師による講義(男性向け)
実施曜日	1日制 10月31(金)
活動時間	14:00～16:00
定員	男性40人程度 65才以上(予定)
会費	無料 申込は区報掲載
問い合わせ	高齢福祉課介護予防係 シビックセンター9階 ☎03-5803-1209



Let's Keep
転ばない身体！

転倒骨折予防教室

活動内容	転倒予防や筋力向上を目的とした運動と、口腔機能向上や低栄養予防に関する講義(※体操の強度強め)		
実施曜日	第1・第3火曜日 1年間(4月～3月)		
活動時間	10:00～11:30		
定員	10人程度	65才以上	
会費	無料	申込は区報掲載	
問い合わせ	高齢福祉課介護予防係 シビックセンター9階 ☎03-5803-1209		  



今からはじめる！シニアイングリッシュ

活動内容	英語でコミュニケーションをとりながら体を動かしたり、認知課題を行うなど、複合的なプログラムであたまたからの健康を目指す教室		
実施曜日	5月～7月 木曜日		
活動時間	① 9:30～10:30 ② 10:50～11:50		
定員	各8人		
会費	無料	申込は区報掲載	
問い合わせ	高齢福祉課介護予防係 シビックセンター9階 ☎03-5803-1209		



軽体操教室

活動内容	軽体操		
実施曜日	①毎週月曜日 ②毎週火曜日		
活動時間	① 10:30 ～ 11:30 ② 13:30 ～ 14:30		
定員	各30人	18才以上	
会費	200円	申込は区報掲載	
問い合わせ	白山交流館 ☎03-3813-8500		



文の京介護予防体操

活動内容	介護予防体操		
実施曜日	毎週金曜日		
活動時間	① 9:30～10:15 ② 10:30～11:15		
定員	各35人程度	65才以上	
会費	無料	申込不要	
問い合わせ	高齢福祉課介護予防係 シビックセンター9階 ☎03-5803-1209		





脳活エクササイズ教室

活動内容	デュアルタスクプログラムによる脳の活性化を促す運動と認知症予防の講義		
実施曜日	9月～12月 週1回火曜日(全12回)		
活動時間	14:00～15:30		
定員	20人	65才以上	
会費	無料	申込は区報掲載	
問い合わせ	高齢福祉課介護予防係 シビックセンター9階 ☎03-5803-1209		





文の京介護予防体操

活動内容	介護予防体操		
実施曜日	毎週木曜日		
活動時間	① 13:15～14:00 ② 14:15～15:00		
定員	各20人程度	65才以上	
会費	無料	申込不要	
問い合わせ	高齢福祉課介護予防係 シビックセンター9階 ☎03-5803-1209		





文の京介護予防体操

活動内容	介護予防体操
実施曜日	毎週月曜日
活動時間	① 9:30～10:15 ② 10:30～11:15
定員	各35人程度 65才以上
会費	無料 申込不要
問い合わせ	高齢福祉課介護予防係 シビックセンター9階 ☎03-5803-1209



今からはじめる！シニアイングリッシュ

活動内容	英語でコミュニケーションをとりながら体を動かしたり、認知課題を行うなど、複合的なプログラムであたまたからの健康を目指す教室
実施曜日	9月～11月 木曜日
活動時間	① 13:30～14:30 ② 14:50～15:50
定員	各8人
会費	無料 申込は区報掲載
問い合わせ	高齢福祉課介護予防係 シビックセンター9階 ☎03-5803-1209



歌って脳トレ体操教室

活動内容	カラオケ機器を使い、歌謡体操や脳トレ
実施曜日	9月～11月 木曜日(全10回)
活動時間	10:30～12:00
定員	各20人 65才以上
会費	無料 申込は区報掲載
問い合わせ	高齢福祉課社会参画支援係 シビックセンター9階 ☎03-5803-1203



シニアのためのフィットネス教室

活動内容	マシン・プール等を利用して個人トレーニング(1回2時間まで)スタジオ、プールプログラムにも参加可能(一部定員、当日予約制)
実施曜日	毎日(4月～3月) ※毎月10日・25日は休館 ※変更となる場合あり
活動時間	平日・土・祝:10:00～19:00 日:13:00～19:00 ※変更となる場合あり
定員	毎時3人
会費	なし 12回利用券を区から交付 申込は区報掲載
問い合わせ	高齢福祉課介護予防係 シビックセンター9階 ☎03-5803-1209



シニアのためのフィットネス教室

活動内容	マシンを利用するのはじめてトレーニング教室(全4～12回、スクール形式)
実施曜日	毎週月・火・木・金曜日(4月～3月) ※変更となる場合あり
活動時間	月・木・金 ①10:00～10:50 ②11:00～11:50 火 ①14:00～14:50 ②15:00～15:50
定員	1グループ6人
会費	なし 12回利用券を区から交付 申込は区報掲載
問い合わせ	高齢福祉課介護予防係 シビックセンター9階 ☎03-5803-1209



シニアのためのフィットネス教室

活動内容	ドイツ製全自動マシン「mion」と、10分立っているだけで1時間の有酸素運動効果が出るソニックスマシンを使ったサーキットトレーニング
実施曜日	月・火・水・木・土・日曜日(4月～3月) ※変更となる場合あり
活動時間	10:00～19:00
定員	なし
会費	なし 12回利用券を区から交付 申込は区報掲載
問い合わせ	高齢福祉課介護予防係 シビックセンター9階 ☎03-5803-1209



シニアのためのフィットネス教室

活動内容	医療機器メーカー開発のマシンで筋力測定とトレーニング。体操教室、セミパーソナルトレーニングあり
実施曜日	月～土曜日(4月～3月) ※変更となる場合あり
活動時間	平日:9:30～19:00 土曜:9:30～14:30 ※最終入館は30分前
定員	なし
会費	なし 12回利用券を区から交付 申込は区報掲載
問い合わせ	高齢福祉課介護予防係 シビックセンター9階 ☎03-5803-1209



シニアのためのフィットネス教室

活動内容	トレーニングマシンを利用したの個人トレーニング(1回90分まで)
実施曜日	休館日を除く全営業日 ※月の休館日はワンダーライフ公式ラインにて随時掲載
活動時間	10:00～22:30
定員	なし
会費	なし 12回利用券を区から交付 申込は区報掲載
問い合わせ	高齢福祉課介護予防係 シビックセンター9階 ☎03-5803-1209



令和7年度 シニアのためのフィットネス教室

ぜひお申し込みください！

内容

お好きなフィットネスクラブの教室等(区ホームページ参照)に無料で参加できます。利用にあたっては、区が発行する利用券(各クラブ共通)が必要です。

利用券の交付を受けた後は、利用を希望するフィットネスクラブへ直接お電話にて予約をお願いします。

詳細は高齢福祉課介護予防係までお問い合わせください。



対象

以下のすべてに該当する方

- ①過去に本事業を利用していない方
- ②文京区に住民登録のある65歳以上の方で、医師から運動制限を受けていない方
- ③各フィットネスクラブの利用規約を守れる方
- ④現在対象のフィットネスクラブの会員ではない方
(フィットネスクラブ一覧は区HP参照)

利用回数

年度内1人12回まで
(12回利用券を交付します)

(HPからも申込可)
▼区HP



【問い合わせ】 高齢福祉課介護予防係 ☎03-5803-1209

Bーぐる

●目白台・小日向ルート

停留所名	
4 TOPPANホール・印刷博物館	20 都営小日向二丁目アパート
5 水道二丁目	21 文京総合福祉センター
6 文京総合福祉センター	22 小日向台町小学校
7 江戸川橋駅	23 小日向二丁目
8 江戸川公園	24 新大塚公園
9 関口二丁目	25 窪町小学校
10 ホテル椿山荘東京	26 茗荷谷駅
11 目白台一丁目	27 第一中学校
12 目白台運動公園	
13 日本女子大前	
14 目白台二丁目	
15 アカデミー音羽	
16 護国寺駅	
17 講談社前	
18 大塚二丁目	
19 跡見女子大西門前	



大塚地区



施設名	住 所
★1 文京福祉センター江戸川橋	小日向2-16-15 (文京総合福祉センター4階)
★2 アカデミー音羽	大塚5-40-15
★3 文京くすのき 高齢者在宅サービスセンター	大塚4-18-1
★4 文京スポーツセンター	大塚3-29-2
★5 文京江戸川橋体育館	小日向1-7-4
★6 音羽地域活動センター	音羽1-22-14
★7 アーバンフィット24 文京音羽店	音羽1-17-11 (花和ビル2階)
★8 エssenシャルジム24 茗荷谷	大塚3-1-6 (ラ・トゥール小石川1階)
★9 杜の癒しハウス文京関口	関口1-14-12

高齢者あんしん相談センター

● 高齢者あんしん相談 センター大塚	大塚4-50-1 (文京大塚みどりの郷内)
● 高齢者あんしん相談 センター大塚分室	音羽1-15-12 (東急ドエル・アルス音羽1階)



文の京介護予防体操

活動内容	介護予防体操
実施曜日	毎週月曜日
活動時間	① 9:30～10:15 ② 10:30～11:15
定員	各20人程度 65才以上
会費	無料 申込不要
問い合わせ	高齢福祉課介護予防係 シビックセンター9階 ☎03-5803-1209



Let's Keep 転ばない身体! 転倒骨折予防教室

活動内容	転倒予防や筋力向上を目的とした運動と、 口腔機能向上や低栄養予防に関する講義
実施曜日	第2・第4木曜日 1年間(4月～3月)
活動時間	① 14:00～14:45 ② 15:00～15:45
定員	各10人程度 65才以上
会費	無料 申込は区報掲載
問い合わせ	高齢福祉課介護予防係 シビックセンター9階 ☎03-5803-1209



からだコンディショニング

活動内容	運動だけでなく、食生活や口腔の 見直し、全身を整えていく体操等
実施曜日	3ヶ月1クール(12回)の水曜日 ※3ヶ月ごとの募集
活動時間	10:30～12:00
定員	15人 65才以上
会費	無料 申込は区報掲載
問い合わせ	文京福祉センター江戸川橋 ☎03-5940-2901



ほがらかクラブ

活動内容	体操・レクリエーション・創作活動・調 理・手工芸等、主体的に活動をする会
実施曜日	4月～9月、10～3月の火曜日
活動時間	10:00～12:30
定員	20人 60才以上のひとり暮らし・日中独居
会費	都度500円(材料費) 毎回500円(参加費) 申込は窓口又は電話で下記へ
問い合わせ	文京福祉センター江戸川橋 ☎03-5940-2901



元気でいきいき教室(第1回)

活動内容	若返るポップミュージック講座
実施曜日	6/13～7/11 金曜日(全5回)
活動時間	14:00～15:30
定員	20人 65才以上
会費	1,000円 申込は区報掲載
問い合わせ	文京福祉センター江戸川橋 ☎03-5940-2901



元気でいきいき教室(第2回)

活動内容	楽しい川柳講座(予定)
実施曜日	8/22～9/19 金曜日(全5回)
活動時間	14:00～15:30
定員	20人 65才以上
会費	1,000円 申込は区報掲載
問い合わせ	文京福祉センター江戸川橋 ☎03-5940-2901



元気でいきいき教室(第3回)

活動内容	ダンス教室(予定)		
実施曜日	11/5～12/3 水曜日(全5回)		
活動時間	14:00～15:30		
定員	20人	65才以上	
会費	1,000円	申込は区報掲載	
問い合わせ	文京福祉センター江戸川橋 ☎03-5940-2901		



元気でいきいき教室(第4回)

活動内容	教養講座(予定)		
実施曜日	1/16～2/13 金曜日(全5回)		
活動時間	14:00～15:30		
定員	20人	65才以上	
会費	2,000円	申込は区報掲載	
問い合わせ	文京福祉センター江戸川橋 ☎03-5940-2901		



寿カラオケ教室(前期)

活動内容	専門講師による演歌・歌謡曲の指導		
実施曜日	4月～8月 第1・第3火曜日 (全10回)		
活動時間	13:30～15:00		
定員	20人	65才以上	
会費	2,000円	申込は区報掲載	
問い合わせ	文京福祉センター江戸川橋 ☎03-5940-2901		



脳トレ! 筋トレ! リズムトレ!

活動内容	身体づくりと転倒予防、身体のより良い使い方を習得		
実施曜日	前期・後期(各23回)の木曜日		
活動時間	① 9:45～10:45 ② 11:15～12:15 ③ 13:30～14:30		
定 員	各20人	65才以上	
会 費	300円×23回	申込は窓口又は電話で下記へ	
問い合わせ	文京福祉センター江戸川橋 ☎03-5940-2901		



将棋交流会

活動内容	将棋による交流		
実施曜日	6月26日(木)		
活動時間	9:30 ～ 16:00 (予定)		
定 員	40人程度	60才以上	
会 費	無料	申込は区報掲載	
問い合わせ	文京福祉センター江戸川橋 ☎03-5940-2901		



囲碁交流会

活動内容	囲碁による交流		
実施曜日	11月26日(水)		
活動時間	9:30～16:00(予定)		
定員	40人程度	60才以上	
会費	無料	申込は区報掲載	
問い合わせ	文京福祉センター江戸川橋 ☎03-5940-2901		



和太鼓教室

活動内容	和太鼓を叩いて心身のリフレッシュ♪
実施曜日	3ヶ月1クール(6回)の水曜日 3ヶ月ごとの募集
活動時間	経験者: 9:30 ~ 11:00 初心者: 11:15 ~ 12:45
定員	20人
会費	1,500円×6回 申込は窓口又は電話で下記へ
問い合わせ	文京福祉センター江戸川橋 ☎03-5940-2901



英会話教室

活動内容	ネイティブスピーカーによる日常英会話
実施曜日	4ヶ月1クール(14回)の月曜日
活動時間	入門コース: 9:15 ~ 10:45 ブリッジコース: 11:00 ~ 12:30 チャレンジコース: 13:30 ~ 15:00
定員	各10人 60才以上
会費	1,500円×14回 申込は窓口又は電話で下記へ
問い合わせ	文京福祉センター江戸川橋 ☎03-5940-2901



パワーアップマシン教室

活動内容	ゴムの弾性を利用したマシンによる筋力アップと、認知症予防・栄養・口腔の講義
実施曜日	1月～3月 週1回木曜日 (全12回)
活動時間	10:00 ~ 12:00
定員	20人 65才以上
会費	無料 申込は区報掲載
問い合わせ	高齢福祉課介護予防係 シビックセンター9階 ☎03-5803-1209



健康音楽教室

活動内容	簡単な楽器を使い、歌ったり身体を動かす
実施曜日	9月～11月 週1回火曜日 (全12回)
活動時間	13:30 ~ 15:00
定員	35人 65才以上
会費	無料 申込は区報掲載
問い合わせ	高齢福祉課介護予防係 シビックセンター9階 ☎03-5803-1209



口腔機能向上教室

活動内容	舌・顔面体操と講義
実施曜日	6月11日(水)
活動時間	10:00 ~ 11:30
定員	10人 65才以上
会費	無料 申込は区報掲載
問い合わせ	保健サービスセンター シビックセンター8階 ☎03-5803-1805



文の京介護予防体操

活動内容	介護予防体操
実施曜日	毎週火曜日
活動時間	① 9:40 ~ 10:25 ② 10:40 ~ 11:25
定員	各25人程度 65才以上
会費	無料 申込不要
問い合わせ	高齢福祉課介護予防係 シビックセンター9階 ☎03-5803-1209



2 アカデミー音羽

口腔機能向上教室

活動内容 舌・顔面体操と講義

実施曜日 9月8日(月)

活動時間 10:00～11:30

定員 10人 65才以上

会費 無料 **申込は区報掲載**

問い合わせ 保健サービスセンター
シビックセンター8階
☎03-5803-1805



3 文京くすのき高齢者在宅サービスセンター

健康脳トレ教室

活動内容 ストレッチや頭と体の両方を使った脳トレ、簡単な読み・書き・計算教材を使った学習により認知症を予防する教室

実施曜日 未定

活動時間 ① 13:30～14:20
② 14:30～15:20

定員 12人(6人×2時限) 65才以上

会費 無料 **申込は区報掲載**

問い合わせ 高齢福祉課介護予防係 シビックセンター9階
☎03-5803-1209



4 文京スポーツセンター

高齢者水泳＋健康体操教室

活動内容 水中トレーニング・体操・チェアエクササイズ

実施曜日 火・金曜日(1コース全8回)
年4コース

活動時間 14:10～15:00

定員 各30人 60才以上

会費 3,440円/コース **申込は区報掲載**

問い合わせ 文京スポーツセンター
☎03-3944-2271



Let's Keep 転ばない身体! 転倒骨折予防教室

活動内容 転倒予防や筋力向上を目的とした運動と、口腔機能向上や低栄養予防に関する講義

実施曜日 毎週月曜日 1年間(4月～3月)

活動時間 ① 10:00～10:45
② 11:00～11:45

定員 各10人程度 65才以上

会費 無料 **申込は区報掲載**

問い合わせ 高齢福祉課介護予防係
シビックセンター9階
☎03-5803-1209



5 文京江戸川橋体育館

シニア健康体操教室

活動内容 リズム体操・筋力トレーニング・ストレッチ

実施曜日 毎週木曜日(1コース全4回)
年6コース

活動時間 15:30～16:30

定員 各40人 60才以上

会費 1,240円/コース **申込は区報掲載**

問い合わせ 文京江戸川橋体育館
☎03-3945-4008



元気ニコニコ体操教室

活動内容 ストレッチ・軽度のシェイプアップ体操等

実施曜日 毎週月曜日(1コース全4回)
年12コース

活動時間 ① 9:30～10:30
② 10:50～11:50

定員 各45人 18才以上

会費 1,240円/コース **申込は区報掲載**

問い合わせ 文京江戸川橋体育館
☎03-3945-4008



6

音羽地域活動センター

文の京介護予防体操

活動内容	介護予防体操
実施曜日	毎週月曜日
活動時間	① 10:00 ~ 10:45 ② 11:00 ~ 11:45
定員	各12人程度 65才以上
会費	無料 申込不要
問い合わせ	高齢福祉課介護予防係 シビックセンター9階 ☎03-5803-1209



7

アーバンフィット 24 文京音羽店

シニアのためのフィットネス教室

活動内容	マシンを利用した個人トレーニング(1回90分まで)初めてでも安心して運動が始めるように、トレーナーが笑顔で丁寧にサポートします ※初回案内時のみ定員2名。インボディ測定・カウンセリングあり
実施曜日	毎日(4月~3月) ※変更となる場合あり
活動時間	初回のみ: 11:00 ~ 20:00 2回目以降: 11:00 ~ 21:00 ※最終入館は20:00
定員	毎時2人
会費	なし 12回利用券を区から交付
問い合わせ	高齢福祉課介護予防係 シビックセンター9階 ☎03-5803-1209



8

エッセンシャルジム 24 茗荷谷

シニアのためのフィットネス教室

活動内容	何回でも無料! ベーシックサポート付(1回30分間)さらに、ご希望の方はカウンセリング後トレーニングメニューを作成いたします。※全3回セット ※体組成計のご利用何回でもOK ※血圧測定器あり
実施曜日	①月・水・日曜日 ②木・土曜日
活動時間	① 11:30 ~ 19:00 ② 15:30 ~ 21:00
定員	なし
会費	なし 12回利用券を区から交付
問い合わせ	高齢福祉課介護予防係 シビックセンター9階 ☎03-5803-1209



9

杜の癒しハウス文京関口

歌って脳トレ体操教室

活動内容	カラオケ機器を使い、歌謡体操や脳トレ
実施曜日	1月~3月 木曜日(全10回)
活動時間	10:30 ~ 12:00
定員	各20人 65才以上
会費	無料 申込は区報掲載
問い合わせ	高齢福祉課社会参画支援係 シビックセンター9階 ☎03-5803-1203



文京区 かかりつけ医・在宅療養相談窓口

退院後、自宅等での生活に不安のある方、かかりつけ医を探している方、往診や訪問診療について知りたい方、医療や介護サービスについて知りたい方など、どなたでもお気軽にご相談ください。介護の知識を有する看護師が、皆様からのご相談をお受けいたします。

TEL: 03(6912)0810
FAX: 03(3947)0916
月~金 10:00~16:00
(祝日、12/29~1/3 を除く)



東京都文京区小石川歯科医師会・東京都文京区歯科医師会 文京区 地域包括ケア歯科相談窓口

かかりつけ歯科医を探している方、「食べる」「飲み込む」などのお口について不安のある方、訪問歯科診療希望の方など、どなたでもお気軽にご相談ください。歯科医師を始めとする専門スタッフが、皆様からのご相談をお受けいたします。

TEL: 090(4544)8020

月~金 11:00~16:00
(祝日、8/13~8/16、
12/29~1/4 を除く)



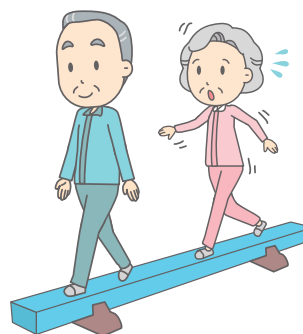
健康づくりのための健康遊具

区内には、健康づくりのための健康遊具が設置してある公園・児童遊園があります。

健康遊具は、遊び感覚で気軽に体を動かすことができる遊具です。

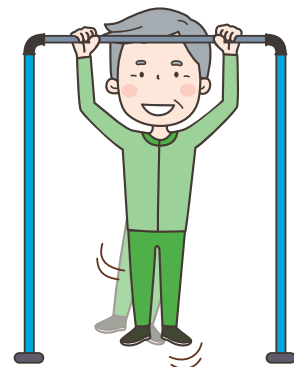
体力向上、介護予防、生活習慣病予防などにご利用ください。

また、ジョギングやウォーキング前の準備運動にもご利用いただけます。



※ご利用に当たって

- 健康遊具は大人用の規格となっています。幼児や児童が使用の際には必ず保護者の方が付き添うようにしてください。
- 遊具の使用前・後にはストレッチを行ってください。
- 過度な運動は行わないように注意してください。
- ご自身の体調に合わせてご利用ください。
- 雨などで濡れているときは、滑る場合がありますので、ご注意ください。



健康遊具のある公園・児童遊園とその種類

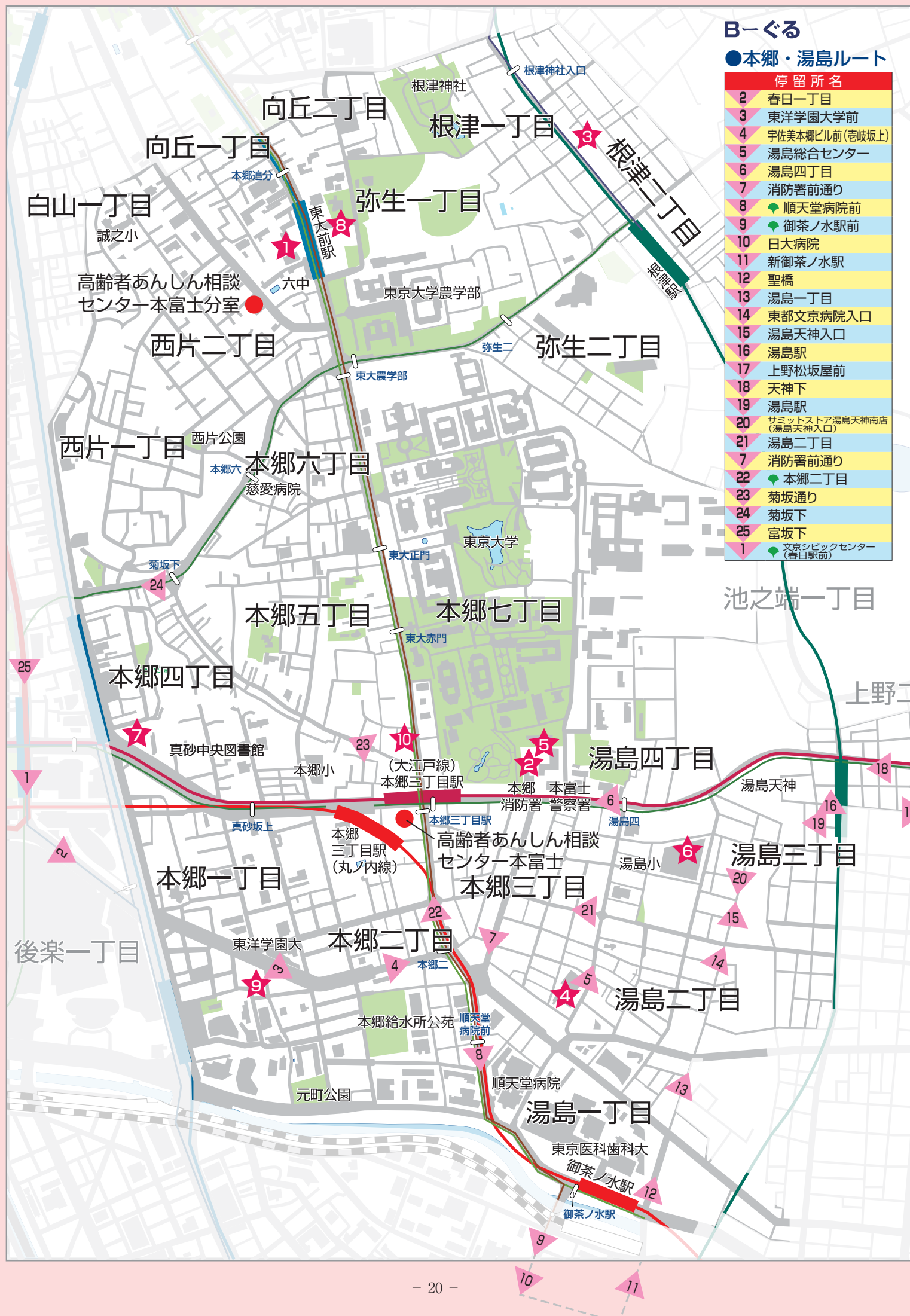
No.	園 名	所在地	健康遊具（器具）
1	大塚公園	大塚4-49	かべ渡り、複合健康器具（上体のばし、コマ落とし、ぶらさがり、平行棒）
2	丸山新町公園	白山1-27	ぶらさがり
3	大塚窪町公園	大塚3-26	平均台、上半身ひねり、足つぼマッサージ
4	竹早公園	小石川5-9	懸垂鉄棒
5	富士前公園	本駒込5-17	背のばしベンチ、平均台、ぶらさがり
6	礪川公園	春日1-15	つり輪、ストレッチ用支柱、段上り、平均台
7	千石公園	千石1-4	ぶらさがり
8	井上公園	小石川3-20	腰ねじり、ぶらさがり、背のばしベンチ
9	文京宮下公園	千石4-23	複合健康器具（ぶらぶらストレッチ、ふみいたストレッチ、コマ落とし、上体のばし）、ツイスト
10	音羽児童遊園	音羽1-19	背のばしベンチ、腕上げアーチ、腹筋ベンチ バランス円盤、ぶらぶらストレッチ など
11	根津二丁目児童遊園	根津2-22	複合健康器具（ぶらさがり、平行棒）
12	江戸川公園	関口2-1	ぶらさがり、腰ねじり、肩まわし
13	神明都電車庫跡公園	本駒込4-35	複合健康器具（ぶらさがり、上半身ひねり、階段昇降、足つぼ、ストレッチ）

【問い合わせ】みどり公園課管理係 ☎03-5803-1252

Bーぐる

●本郷・湯島ルート

停留所名	
2	春日一丁目
3	東洋学園大学前
4	宇佐美本郷ビル前(吉坂上)
5	湯島総合センター
6	湯島四丁目
7	消防署前通り
8	順天堂病院前
9	御茶ノ水駅前
10	日大病院
11	新御茶ノ水駅
12	聖橋
13	湯島一丁目
14	東都文京病院入口
15	湯島天神入口
16	湯島駅
17	上野松坂屋前
18	天神下
19	湯島駅
20	サミットストア湯島天神南店(湯島天神入口)
21	湯島二丁目
7	消防署前通り
22	●本郷二丁目
23	菊坂通り
24	菊坂下
25	富坂下
1	文京シビックセンター(春日駅前)



本富士地区

施設名	住 所
★1 向丘地域活動センター	向丘１－２０－８
★2 湯島地域活動センター	本郷７－１－２ (文京総合体育館１階)
★3 不忍通りふれあい館	根津２－２０－７
★4 文京福祉センター湯島	本郷３－１０－１８ (湯島総合センター３階)
★5 文京総合体育館	本郷７－１－２
★6 文京湯島高齢者在宅サービスセンター	湯島２－２８－１４
★7 文京区民センター	本郷４－１５－１４
★8 トラストガーデン本郷	向丘２－２－６
★9 東京都柔道整復師会会館	本郷１－１１－６ (東接本郷ビル内)
★10 グリーンフィットネス	本郷５－１－１６ (VORT本郷２階)

高齢者あんしん相談センター

● 高齢者あんしん相談センター本富士	本郷２－４０－１１ (かねやすビル７階)
● 高齢者あんしん相談センター本富士分室	西片２－１９－１５ (グッドライフケアセンター向丘１階)

1

向丘地域活動センター

文の京介護予防体操

活動内容	介護予防体操
実施曜日	毎週木曜日
活動時間	① 13:30 ~ 14:15 ② 14:30 ~ 15:15
定員	各15人程度 65才以上
会費	無料 申込不要
問い合わせ	高齢福祉課介護予防係 シビックセンター9階 ☎03-5803-1209



口腔機能向上教室

活動内容	舌・顔面体操と講義
実施曜日	12月10日(水)
活動時間	10:00 ~ 11:30
定員	10人 65才以上
会費	無料 申込は区報掲載
問い合わせ	保健サービスセンター シビックセンター8階 ☎03-5803-1805



1

向丘地域活動センター

Let's Keep 転ばない身体! 転倒骨折予防教室

活動内容	転倒予防や筋力向上を目的とした運動と、 口腔機能向上や低栄養予防に関する講義
実施曜日	第1・第3水曜日 1年間(4月~3月)
活動時間	① 10:00 ~ 10:45 ② 11:00 ~ 11:45
定員	各10人程度 65才以上
会費	無料 申込は区報掲載
問い合わせ	高齢福祉課介護予防係 シビックセンター9階 ☎03-5803-1209



2

湯島地域活動センター

文の京介護予防体操

活動内容	介護予防体操
実施曜日	毎週水曜日
活動時間	① 13:15 ~ 14:00 ② 14:15 ~ 15:00
定員	各16人程度 65才以上
会費	無料 申込不要
問い合わせ	高齢福祉課介護予防係 シビックセンター9階 ☎03-5803-1209



2

湯島地域活動センター

Let's Keep 転ばない身体! 転倒骨折予防教室

活動内容	転倒予防や筋力向上を目的とした運動と、 口腔機能向上や低栄養予防に関する講義
実施曜日	第2・第4火曜日 1年間(4月~3月)
活動時間	① 10:00 ~ 10:45 ② 11:00 ~ 11:45
定員	各10人程度 65才以上
会費	無料 申込は区報掲載
問い合わせ	高齢福祉課介護予防係 シビックセンター9階 ☎03-5803-1209



口腔機能向上教室

活動内容	舌・顔面体操と講義
実施曜日	10月8日(水)
活動時間	10:00 ~ 11:30
定員	10人 65才以上
会費	無料 申込は区報掲載
問い合わせ	保健サービスセンター シビックセンター8階 ☎03-5803-1805



文の京介護予防体操

活動内容	介護予防体操		
実施曜日	毎週火曜日		
活動時間	14:00 ～ 14:45		
定員	約35人	65才以上	
会費	無料	申込不要	
問い合わせ	高齢福祉課介護予防係 シビックセンター9階 ☎03-5803-1209		





口腔機能向上教室

活動内容	舌・顔面体操と講義		
実施曜日	7月14日(月)		
活動時間	10:00～11:30		
定員	10人	65才以上	
会費	無料	申込は区報掲載	
問い合わせ	保健サービスセンター シビックセンター 8階 ☎03-5803-1805		





元気でいきいき教室(第1回)

活動内容	ガラス絵教室		
実施曜日	6/16～7/14 月曜日(全5回)		
活動時間	10:00～11:30		
定員	15人	65才以上	
会費	2,000円	申込は区報掲載	
問い合わせ	文京福祉センター湯島 ☎03-3814-9245		



元気でいきいき教室(第2回)

活動内容	はじめての手話		
実施曜日	8/25～9/22(予定) 月曜日(全5回)		
活動時間	10:00～11:30		
定員	15人	65才以上	
会費	2,000円	申込は区報掲載	
問い合わせ	文京福祉センター湯島 ☎03-3814-9245		



元気でいきいき教室(第3回)

活動内容	鍵盤ハーモニカ講座		
実施曜日	11/10～12/8(予定) 月曜日(全5回)		
活動時間	10:00～11:30		
定員	15人	65才以上	
会費	2,000円	申込は区報掲載	
問い合わせ	文京福祉センター湯島 ☎03-3814-9245		



元気でいきいき教室(第4回)

活動内容	健康ウォーキング(予定)		
実施曜日	1/19～2/16(予定) 月曜日(全5回)		
活動時間	10:00～11:30		
定員	15人	65才以上	
会費	1,000円	申込は区報掲載	
問い合わせ	文京福祉センター湯島 ☎03-3814-9245		



脳トレ! 筋トレ! リズムトレ!

活動内容	身体づくりと転倒予防、身体のより良い使い方を習得		
実施曜日	前期・後期(各23回)の月曜日		
活動時間	① 13:30 ~ 14:30 ② 14:45 ~ 15:45		
定 員	15人	65才以上	
会 費	300円×23回	申込は電話で下記へ	
問い合わせ	文京福祉センター湯島 ☎03-3814-9245		



文の京介護予防体操

活動内容	介護予防体操		
実施曜日	毎週木曜日		
活動時間	10:00 ～ 10:45		
定 員	約15人	65才以上	
会 費	無料	申込不要	
問い合わせ	高齢福祉課介護予防係 シビックセンター9階 ☎03-5803-1209		





寿カラオケ教室(後期)

活動内容	専門講師による演歌・歌謡曲の指導		
実施曜日	11月～3月 第1・第3火曜日 (全10回)		
活動時間	13:30～15:00		
定員	20人	65才以上	
会費	2,000円	申込は区報掲載	
問い合わせ	文京福祉センター湯島 ☎03-3814-9245		



からだコンディショニング

活動内容	運動だけでなく、食生活や口腔の見直し、全身を整えていく体操等		
実施曜日	3ヶ月1クール(12回)の水曜日 ※3ヶ月ごとの募集		
活動時間	13:30～15:00		
定員	15人	65才以上	
会費	無料	申込は区報掲載	
問い合わせ	文京福祉センター湯島 ☎03-3814-9245		



呼吸DEのびのび体操

活動内容	呼吸・ストレッチ・有酸素運動		
実施曜日	毎週火曜日		
活動時間	① 10:15 ~ 11:00 当日30分前から ② 11:15 ~ 12:00 受付開始		
定 員	16人	60才以上	
会 費	1回300円	申込不要	
問い合わせ	文京福祉センター湯島 ☎03-3814-9245		



お顔ヨガ & お体ほぐし

活動内容	物を使ったレクリエーションで 脳を活性化、笑って免疫力アップ		
実施曜日	月1回(第4火曜日)		
活動時間	13:30～14:45	当日30分前から 受付開始	
定員	14人	60才以上	
会費	500円	申込不要	
問い合わせ	文京福祉センター湯島 ☎03-3814-9245		



4

文京福祉センター湯島

呼吸DEヨガ

活動内容 呼吸をして身体や気持ちを整える椅子のヨガ

実施曜日 月1回(第2火曜日)

活動時間 13:30～14:45 当日30分前から受付開始

定員 14人

会費 500円

申込不要

問い合わせ 文京福祉センター湯島
☎03-3814-9245



5

文京総合体育館

高齢者水中ウォーキング教室

活動内容 水中ウォーキング・ストレッチ等

実施曜日 水曜日または日曜日
(1コース全6回)年6コース

活動時間 10:00～11:30

定員 各50人 60才以上

会費 4,500円/コース 申込は区報掲載

問い合わせ 文京総合体育館
☎03-3814-4271



6

文京湯島高齢者在宅サービスセンター

健康脳トレ教室

活動内容 ストレッチや頭と体の両方を使った脳トレ、簡単な読み・書き・計算教材を使った学習により認知症を予防する教室

実施曜日 5月～7月、9月～11月、1月～3月
週1回木曜日(全10回)

活動時間 ① 9:20～10:10
② 10:20～11:10

定員 1クールあたり12人 65才以上
(6人×2時限)

会費 無料

申込は区報掲載

問い合わせ 高齢福祉課介護予防係 シビックセンター9階
☎03-5803-1209



7

文京区民センター

パワーアップマシン教室

活動内容 ゴムの弾性を利用したマシンによる筋力アップと、認知症予防・栄養・口腔の講義

実施曜日 4月～7月 週1回木曜日
(全12回)

活動時間 10:00～12:00

定員 20人 65才以上

会費 無料

申込は区報掲載

問い合わせ 高齢福祉課介護予防係
シビックセンター9階
☎03-5803-1209



7

文京区民センター

Let's Keep
転ばない身体!

転倒骨折予防教室

活動内容 転倒予防や筋力向上を目的とした運動と、口腔機能向上や低栄養予防に関する講義

実施曜日 第1～第3水曜日 1年間(4月～3月)

活動時間 ① 14:00～14:45
② 15:00～15:45

定員 各10人程度 65才以上

会費 無料

申込は区報掲載

問い合わせ 高齢福祉課介護予防係
シビックセンター9階
☎03-5803-1209



転ばナイス教室

活動内容 ストレッチ体操、筋力・バランス能力をつける体操

実施曜日 1月～3月 1コース 週1回火曜日
全10回

活動時間 14:00～15:30

定員 20人 65才以上

会費 無料

申込は区報掲載

問い合わせ 高齢福祉課介護予防係
シビックセンター9階
☎03-5803-1209



8

トラストガーデン本郷

歌って脳トレ体操教室

活動内容 カラオケ機器を使い、歌謡体操や脳トレ

実施曜日 5月～7月 木曜日(全10回)

活動時間 10:30～12:00

定員 20人 65才以上

会費 無料 **申込は区報掲載**

問い合わせ 高齢福祉課社会参画支援係
シビックセンター9階
☎03-5803-1203



9

東京都柔道整復師会会館

いきいき壱岐坂元気力アップ教室

活動内容 筋力トレーニング、バランス能力をつける運動、脳トレ

実施曜日 ①5月～7月 ②10月～12月
1コース 週1回火曜日(全12回)

活動時間 14:00～15:30

定員 各25人 65才以上

会費 無料 **申込は区報掲載**

問い合わせ 高齢福祉課介護予防係
シビックセンター9階
☎03-5803-1209



9

東京都柔道整復師会会館

若返りパワーアップ教室

活動内容 転倒予防や筋力向上を目的とした運動と、口腔機能向上や低栄養、認知症予防に関する講義

実施曜日 1月～3月 週1回火曜日
(全12回)

活動時間 14:00～15:30

定員 25人 65才以上

会費 無料 **申込は区報掲載**

問い合わせ 高齢福祉課介護予防係
シビックセンター9階
☎03-5803-1209



ひざ痛・腰痛予防教室

活動内容 柔道整復師による、ひざ痛予防・腰痛予防の講義(各1回)

実施曜日 ひざ痛予防教室 3月 水曜日
腰痛予防教室 2月 水曜日

活動時間 14:00～15:30

定員 各25人

会費 無料 **申込は区報掲載**

問い合わせ 高齢福祉課介護予防係
シビックセンター9階
☎03-5803-1209



10

グリーンフィットネス

シニアのためのフィットネス教室

活動内容 楽しい音楽に合わせてマシンと足踏み(ステップ)を交互に行うサーキットトレーニング
(1回30分程度)※体組成計で計測・カウンセリングあり

実施曜日 月～土(4月～3月)
※変更となる場合あり

活動時間 平日:10:00～13:00、14:30～20:00
土曜:10:00～14:00

定員 なし

会費 なし 12回利用券を区から交付 **申込は区報掲載**

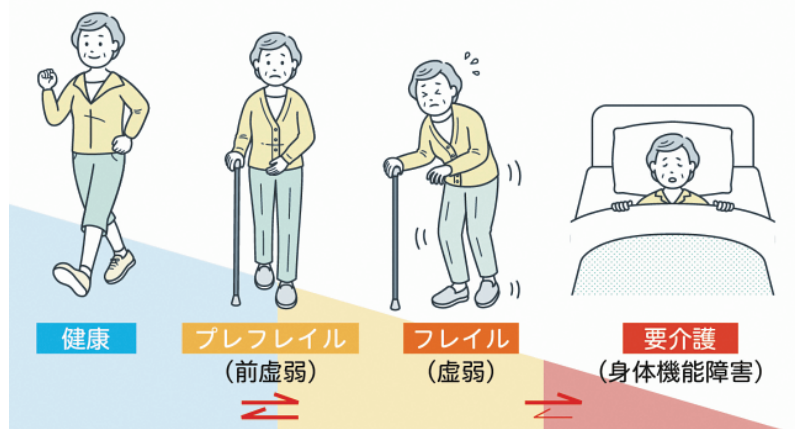
問い合わせ 高齢福祉課介護予防係 シビックセンター9階
☎03-5803-1209



フレイルってなんだろう？

フレイルとは、加齢とともに心身の活力が低下した、「健康」と「要介護状態」の間の段階です。多くの人が健康な状態からこのフレイルの段階を経て、要介護状態になると考えられています。

「つまずくことが増えた」
 「出かけることをおっくうに感じる」
 「今まで何ともなかった食べ物が固く感じたり、むせることが多くなった」
 気になる身体の変化はありませんか？
 実はそれ…衰えのサイン、すなわちフレイルの危険信号かもしれません！



(参考) 東京大学高齢社会総合研究機構「フレイル予防ハンドブック」

はじめよう！フレイル予防

心身ともに健康に年を重ねていくためには、元気なうちから「フレイル予防」を始めることが大切です。「まだ大丈夫かも」と思ったあなたも、フレイルチェックをしてみませんか？工夫して、楽しんで、仲間と一緒にフレイル予防の第一歩を踏み出しましょう！

◎まずはおうちで「イレブン・チェック」

右側に○が付いた項目は注意！

1	ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	は い	いいえ
2	野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか	は い	いいえ
3	「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	は い	いいえ
4	お茶や汁物でむせることがありますか ※	いいえ	は い
5	1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか	は い	いいえ
6	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	は い	いいえ
7	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	は い	いいえ
8	昨年と比べて外出の回数が減っていますか ※	いいえ	は い
9	1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	は い	いいえ
10	自分が活気に溢れていると思いますか	は い	いいえ
11	何よりもまず、物忘れが気になりますか ※	いいえ	は い

※Q4・Q8・Q11は「はい」と「いいえ」が逆になっていますので注意してください。回答欄の右側に○が付いた項目が注意信号です。

(東京大学高齢社会総合研究機構「フレイル予防ハンドブック」より)

◎続きは会場で「フレイルチェック」

区内各所で機器を使ってしっかりチェックできるイベントを開催しています。区報やHPをご覧ください、是非お申込みください。



開催情報は
区HPで



【問い合わせ】高齢福祉課社会参画支援係 ☎03-5803-1203



駒込地区



施設名	住 所
★1 保健サービスセンター本郷支所	千駄木5-20-18
★2 汐見地域活動センター	千駄木3-2-6
★3 駒込地域活動センター	本駒込3-22-4
★4 スポーツクラブ&サウナスパ ルネサンス本駒込24	本駒込2-28-12
★5 文京昭和高齢者在宅 サービスセンター	本駒込2-28-31
★6 動坂会館	千駄木4-8-14
★7 文京千駄木高齢者在宅 サービスセンター	千駄木5-19-2
★8 千駄木交流館	千駄木3-42-20
★9 ボディメイキング工房 アトリエミロン	千駄木3-31-12 (ワコーレ千駄木ビル2階)

高齢者あんしん相談センター

● 高齢者あんしん相談センター駒込	千駄木5-19-2 (文京千駄木の郷内)
● 高齢者あんしん相談センター駒込分室	本駒込2-28-10 (文京グリーンコートイーストウイング1階)



1 保健サービスセンター本郷支所

口腔機能向上教室

活動内容 舌・顔面体操と講義

実施曜日 5月12日(月)

活動時間 10:00～11:30

定員 10人 65才以上

会費 無料 **申込は区報掲載**

問い合わせ 保健サービスセンター
シビックセンター8階
☎03-5803-1805



2 汐見地域活動センター

文の京介護予防体操

活動内容 介護予防体操

実施曜日 毎週月曜日

活動時間 ① 9:20～10:05
② 10:20～11:05

定員 各8人程度 65才以上

会費 無料 **申込不要**

問い合わせ 高齢福祉課介護予防係
シビックセンター9階
☎03-5803-1209



3 駒込地域活動センター

文の京介護予防体操

活動内容 介護予防体操

実施曜日 毎週金曜日

活動時間 ① 9:30～10:15
② 10:30～11:15

定員 各30人程度 65才以上

会費 無料 **申込不要**

問い合わせ 高齢福祉課介護予防係
シビックセンター9階
☎03-5803-1209



Let's Keep 転ばない身体! 転倒骨折予防教室

活動内容 転倒予防や筋力向上を目的とした運動と、
口腔機能向上や低栄養予防に関する講義

実施曜日 第1・第3木曜日 1年間(4月～3月)

活動時間 ① 14:00～14:45
② 15:00～15:45

定員 各10人程度 65才以上

会費 無料 **申込は区報掲載**

問い合わせ 高齢福祉課介護予防係
シビックセンター9階
☎03-5803-1209



パワーアップマシン教室

活動内容 ゴムの弾性を利用したマシンによる筋力
アップと、認知症予防・栄養・口腔の講義

実施曜日 10月～12月
週1回火曜日(全12回)

活動時間 14:00～16:00

定員 20人 65才以上

会費 無料 **申込は区報掲載**

問い合わせ 高齢福祉課介護予防係
シビックセンター9階
☎03-5803-1209



健康音楽教室

活動内容 簡単な楽器を使い、
歌ったり身体を動かす

実施曜日 ① 5月～7月 ② 1月～3月
週1回火曜日(全12回)

活動時間 13:30～15:00

定員 各25人 65才以上

会費 無料 **申込は区報掲載**

問い合わせ 高齢福祉課介護予防係
シビックセンター9階
☎03-5803-1209



3

駒込地域活動センター

口腔機能向上教室

活動内容 舌・顔面体操と講義

実施曜日 3月9日(月)

活動時間 10:00～11:30

定員 10人 65才以上

会費 無料 **申込は区報掲載**

問い合わせ 保健サービスセンター
シビックセンター8階
☎03-5803-1805



4

スポーツクラブ & サウナスパ ルネサンス本駒込 24

転ばナイス教室

活動内容 ストレッチ体操、筋力・バランス能力をつける体操

実施曜日 ①6月～7月 ②9月～10月 ③1月～2月
週1回水曜日(全6回)

活動時間 ①10:00～11:30
②③14:00～15:30

定員 各20人 65才以上

会費 無料 **申込は区報掲載**

問い合わせ 高齢福祉課介護予防係
シビックセンター9階
☎03-5803-1209



4

スポーツクラブ & サウナスパ ルネサンス本駒込 24

脳活エクササイズ教室

活動内容 デュアルタスクプログラムによる脳の活性化を促す運動と認知症予防の講義

実施曜日 ①5月～6月 ②1月～2月
週1回水曜日(全6回)

活動時間 10:00～11:30

定員 各20人 65才以上

会費 無料 **申込は区報掲載**

問い合わせ 高齢福祉課介護予防係
シビックセンター9階
☎03-5803-1209



若返りパワーアップ教室

活動内容 転倒予防や筋力向上を目的とした運動と、口腔機能向上や低栄養、認知症予防に関する講義

実施曜日 ①5月～7月 ②9月～11月
週1回水曜日(全12回)

活動時間 ①14:00～15:30
②10:00～11:30

定員 各20人 65才以上

会費 無料 **申込は区報掲載**

問い合わせ 高齢福祉課介護予防係
シビックセンター9階
☎03-5803-1209



健康増進スクール

活動内容 高齢期に必要なバランス能力や筋力維持向上・介護予防に効果的な体操教室

実施曜日 毎週水曜日

活動時間 ①10:00～11:00
②11:20～12:20

定員 15人/クラス 60才以上

会費 7,480円(税込)/月 **申込は電話で下記へ**

問い合わせ スポーツクラブ & サウナスパ
ルネサンス本駒込24
☎03-5940-0109



ひざ痛・腰痛予防教室

活動内容 理学療法士による、ひざ痛予防・腰痛予防の講義(各1回)

実施曜日 ひざ痛予防教室 9月 水曜日
腰痛予防教室 11月 水曜日

活動時間 14:00～15:30

定員 各20人 65才以上

会費 無料 **申込は区報掲載**

問い合わせ 高齢福祉課介護予防係
シビックセンター9階
☎03-5803-1209



4 スポーツクラブ & サウナスパ ルネサンス本駒込 24

シニアのためのフィットネス教室

活動内容	マシン・プール等を利用して個人トレーニング(1回2時間まで)希望者に、体組成測定を実施可能(1回限り)
実施曜日	月・火・木・金曜日(4月～3月) ※土日祝はご利用いただけません ※変更となる場合あり
活動時間	9:00～17:30
定員	1日10人
会費	なし 12回利用券を区から交付 申込は区報掲載
問い合わせ	高齢福祉課介護予防係 シビックセンター9階 ☎03-5803-1209



5 文京昭和高齢者在宅サービスセンター

健康脳トレ教室

活動内容	ストレッチや頭と体の両方を使った脳トレ、簡単な読み・書き・計算教材を使った学習により認知症を予防する教室
実施曜日	5月～7月、9月～11月、1月～3月 週1回水曜日(全10回)
活動時間	① 9:20～10:10 ② 10:20～11:10
定員	1クールあたり12人 65才以上 (6人×2時限)
会費	無料 申込は区報掲載
問い合わせ	高齢福祉課介護予防係 シビックセンター9階 ☎03-5803-1209



6 動坂会館

文の京介護予防体操

活動内容	介護予防体操
実施曜日	毎週水曜日
活動時間	① 10:00～10:45 ② 11:00～11:45
定員	各10人程度 65才以上
会費	無料 申込不要
問い合わせ	高齢福祉課介護予防係 シビックセンター9階 ☎03-5803-1209



7 文京千駄木高齢者在宅サービスセンター

文の京介護予防体操

活動内容	介護予防体操
実施曜日	毎週月曜日
活動時間	① 10:00～10:45 ② 11:00～11:45
定員	各20人程度 65才以上
会費	無料 申込不要
問い合わせ	高齢福祉課介護予防係 シビックセンター9階 ☎03-5803-1209



8 千駄木交流館

軽体操教室

活動内容	軽体操
実施曜日	①②毎週水曜日(午前) ③毎週木曜日(午前)
活動時間	① 9:30～10:30 ② 11:00～12:00 ③ 10:00～11:00
定員	各20人 18才以上
会費	200円 申込は区報掲載
問い合わせ	千駄木交流館 ☎03-3821-6695



9 ボディメイキング工房アトリエミロン

シニアのためのフィットネス教室

活動内容	ドイツ発のフィットネスメーカー「milan」のマシンを使った最新型全自動サーキットトレーニング ※フラダンス等のスタジオプログラムにも参加可能
実施曜日	毎日(4月～3月) ※変更となる場合あり ※日祝はご利用いただけません
活動時間	月～金:10:00～15:00、18:00～22:00 土:10:00～19:00
定員	なし
会費	なし 12回利用券を区から交付 申込は区報掲載
問い合わせ	高齢福祉課介護予防係 シビックセンター9階 ☎03-5803-1209



元気な暮らしを続けるための週2回の運動習慣！

短期集中予防サービス

参加には高齢者あんしん相談センターの職員との面談が必要です。参加を希望される方はご自身のお住いの地域を管轄する高齢者あんしん相談センターにご相談ください。

	①まるごと元気！筋力アップ体操教室 ②まるごと元気！マシン運動教室	③訪問型プログラム事業
内 容	筋力、栄養、口腔の側面から複合的に予防します。専門職の指導による筋力トレーニング・バランストレーニング、ストレッチなどに加え、管理栄養士による栄養改善の講話及び歯科衛生士による口腔機能向上の講話や口腔体操などを行います。（高齢者用マシンの使用有無により①と②に分かれます。）	専門職が訪問して、自宅における運動指導と生活環境調整を行います。
時 間	90分／回（全24回3か月）※送迎なし	120分／回（全3回）または60分／回（全6回）
対 象	文京区に住民登録のある65歳以上で、健康質問調査票（基本チェックリスト）※で生活機能の低下がみられる方。 ※健康質問調査票（基本チェックリスト）は高齢者あんしん相談センターで回答できます。	
費 用	無料	

食べることは『食べる』フレイル予防！！

（「東京都介護予防—フレイル予防ポータル」より引用）

合言葉は「さあにぎやか(に)いただく※」



毎日7品目以上の食品を食べよう！

いろいろな食品を食べることで、栄養状態を良好に保つことができ、フレイル予防につながります。

からだの機能の維持や筋肉・体力の維持には、左の**10**の食材のうち、**1日最低でも4点以上(できれば7点以上)**を目指しましょう。

1日50グラム!! たんぱく質をしっかりとろう！

高齢期はたんぱく質が不足しがちなため、特に肉・魚・卵・牛乳などの食品からたんぱく質をしっかりとることがポイントです。

高齢者が1日に必要なたんぱく質量の目安は、体重が50kgの人なら50グラム～60グラムが必要です。

50グラムのたんぱく質とは？

たんぱく質量の目安は片手に乗るくらいを**10グラム**と覚えましょう。**1日の必要量は約50グラムですので、片手5杯分です。**

1日に必要なたんぱく質量の目安

片手が目安！高齢者が1日に必要なたんぱく質量は

$[1.0 \sim 1.2(\text{g})] \times \text{体重}(\text{kg})$

(体重50kgの人は50～60g/日)



これで合計約53gのたんぱく質がとれます

日本食品標準成分表2015年版（七訂）より計算 ※（ ）内はたんぱく質の目安

※各項目の内容について、医師の指示がある方は、そちらに従ってください。

**あなたも
地域のボランティア
デビュー！**

ボランティアを養成するための講座
があります。みなさまの力を地域に生かしませんか？
参加方法などは、各講座の担当課までお問い合わせください。

文の京介護予防体操推進リーダー養成講習

● 文の京介護予防体操を基礎から学ぶとともに、
介護予防研修を受講し、ボランティア（推進リーダー）
として必要な知識と技能を身につけます。

期間：4月～7月の金曜日（全10回）
（詳細は3月の区報に掲載予定）

推進リーダーになると…

文の京介護予防体操地域会場の運営を中心に、各種イベントでの体操披露など、普及啓発活動、各種介護予防教室の補助指導等でご活躍いただきます。

【問い合わせ】 高齢福祉課介護予防係 ☎03-5803-1209



転倒骨折予防体操ボランティア指導員養成講習

● 64歳以下の区民の方を対象に、地域の高齢者による
「転倒骨折予防体操」の自主運営グループ等で、転倒骨
折予防体操の助言指導をするために必要な知識と技能を
身につけます。

（講義の受講および3回程度の実習が必須となります。）
（詳細は2月の区報に掲載予定）

ボランティア指導員になると…

区が実施する Let's Keep 転ばない身体！転倒骨折予防教室や、
修了生が参加する自主グループにおける助言・指導等でご活躍いただきます。

【問い合わせ】 高齢福祉課介護予防係 ☎03-5803-1209



ミドル・シニア講座

● おおむね50歳以上の方を対象に、これから地域で新
たな活動をするために役立つ情報を提供する講座です。
いきがい就業、ボランティア、趣味の活動など、さまざま
な地域活動があります。新たな活動を探している方が
集まるこの講座をきっかけに、実現する方法をみんなと
一緒に考えてみませんか？

【問い合わせ】 高齢福祉課社会参画支援係 ☎03-5803-1203



高齢者施設ボランティア講座



- おおむね 50 歳以上の方を対象に、高齢者施設でボランティアを行う際に必要な知識・スキルの習得から、施設での体験、その後のボランティア活動のご案内までサポートします。

カリキュラム (5年度実施例)

- ・ボランティアとしての心構え
- ・認知症サポーター養成講座
- ・傾聴について
- ・ボランティア体験
- ・車椅子を使つての実技講習
- ・高齢者施設等での体験

【問い合わせ】
文京福祉センター江戸川橋
☎03-5940-2901

絵本の読み聞かせ講座



- おおむね 50 歳以上の方を対象とした、絵本の読み聞かせのボランティア活動を行うためのスキルを習得するプログラムです。
- 講習の修了者で自主グループ「りぷりんと・文京」を結成し、保育園等で絵本の読み聞かせのボランティア活動を行っています。

【問い合わせ】
高齢福祉課社会参画支援係
☎03-5803-1203

このほか、ボランティア活動について
詳しく知りたい方は…

文京区社会福祉協議会

ボランティア担当

- ボランティア活動に参加をしたい、活動を支援してほしい等、ボランティアに関するご相談をお受けしています。お気軽にご相談ください。

☎03-3812-3114

市民活動担当

- 新たなつながりを創出し、地域の活性化や地域課題の解決を図っていくための協働の拠点が「フミコム」です。課題解決のための活動の相談をお受けしています。

☎03-3812-3044

地域連携ステーション(フミコム)

(文京区民センター地下1階)



【問い合わせ】 社会福祉協議会

フレイルサポーター養成講座



- フレイル予防チーム「ストップ!ザ・フレイル文京(SFB)」の一員として、フレイルチェックの運営を中心に、文京区のフレイル予防のために様々な活動に参加していただきます。
- 地域で活躍してみたいと考えている方は年齢問わず大歓迎!養成講座修了後に贈呈するお揃いの黄緑色のシャツを着て、新しい仲間と出会いませんか?

【問い合わせ】
高齢福祉課社会参画支援係
☎03-5803-1203

仲間づくりの活動、地域みなさんの交流の場 ふれあい いきいきサロン

社会福祉協議会 地域福祉推進係 ☎ 03-5800-2942

【受付時間】 8:30 ~ 17:15 【場所】 文京区民センター 4階

「ふれあい いきいきサロン」とは？

外出の機会が少なくなりがちな高齢の方、障害のある方や子育て中の方等が、食事会、健康体操、おしゃべり等を楽しむ場(サロン)です。地域の皆さんと交流を深めることで、住みなれた地域の中で支え合い、安心して楽しく暮らしていけることを支援しています。地域の皆さんが自発的・自主的に運営しており、活動場所や内容、活動日時等もサロンにより様々です。

【対 象】 どなたでも

【活動内容】 交流による仲間や生きがいをづくりの活動

【参加方法】 参加ご希望の方は、文京区社会福祉協議会へお問い合わせください



文京区社会福祉協議会電話番号 ☎ 03-5800-2942

団体名 音羽太極拳クラブ 活動場所 文京福祉センター江戸川橋 (小日向2-16-15) 活動内容 太極拳 活動曜日 毎週金曜 活動時間 10:00 ~ 12:00 会 費 入会金1,000円 2,000円/月	団体名 文京貯筋クラブ 棕の会 活動場所 礒川地域活動センター (小石川2-18-18) 活動内容 体操 活動曜日 月3回土曜不定期 活動時間 14:30 ~ 15:30 会 費 2,500円/月	団体名 やさしいらくらくヨガ 活動場所 大塚公園みどりの図書館 (大塚4-49-2) 活動内容 ヨガ・食事会 活動曜日 月1回日曜不定期 活動時間 10:00 ~ 11:10 会 費 1,000円/回
団体名 エアロ土筆会 活動場所 シルバーホール (春日1-16-21 シビックセンター4階) 活動内容 シニアエアロビクス 活動曜日 第1・2水曜日 活動時間 10:00 ~ 11:20 会 費 200円/回	団体名 エアロすみれ 活動場所 シルバーホール (春日1-16-21 シビックセンター4階) 活動内容 シニアエアロビクス 活動曜日 毎週月曜日 活動時間 10:00 ~ 11:30 会 費 200円/回	団体名 文京暮友会サロン 活動場所 シビックセンター和室 (春日1-16-21 シビックセンター4階) 活動内容 囲碁・談話 活動曜日 毎週木曜日 活動時間 13:00 ~ 16:00 会 費 200円/月
団体名 エアロさつき会 活動場所 アカデミー茗台 (春日2-9-5) 活動内容 シニアエアロビクス 活動曜日 毎週木曜日 活動時間 10:00 ~ 11:00 会 費 200円/回	団体名 茗台さくら会 活動場所 アカデミー茗台 (春日2-9-5) 活動内容 ストレッチ・筋トレ 活動曜日 第1・3火曜日 活動時間 10:00 ~ 11:30 会 費 1,000円/月	団体名 ヨーガ 菩提樹 活動場所 大塚地域活動センター (大塚1-5-17) 活動内容 ヨガ 活動曜日 毎週水曜日 活動時間 13:30 ~ 15:00 会 費 3,000円/月

団 体 名 エアロたんぽぽ 活動場所 アカデミー茗台 (春日2-9-5) 活動内容 シニアエアロビクス 活動曜日 毎週水曜日 活動時間 10:00～11:30 会 費 200円/回	団 体 名 まつぽっくり 活動場所 アカデミー茗台 (春日2-9-5) 活動内容 健康体操 活動曜日 第2・4月曜日 活動時間 10:00～11:30 会 費 1,000円/月	団 体 名 えぷろんの会 活動場所 大原地域活動センター (千石1-4-3) 活動内容 紙手芸(ペーパークイリング) 活動曜日 第1水曜日 活動時間 13:30～15:00 会 費 100円/回
団 体 名 エアロひまわり 活動場所 大原地域活動センター (千石1-4-3) 活動内容 シニアエアロビクス 活動曜日 毎週木曜日 活動時間 10:00～11:30 会 費 200円/回	団 体 名 さくら貯筋クラブ 活動場所 大原地域活動センター (千石1-4-3) 活動内容 体操 活動曜日 毎週金曜日 活動時間 13:30～15:00 会 費 500円/回	団 体 名 ふうせんかずら 活動場所 みやはら丸 (千石4-5-2 1階) 活動内容 プリザーブドフラワーや 押し花を利用した物づくり 活動曜日 第3水曜日 活動時間 14:00～16:00 会 費 実費
団 体 名 たんぽぽの会 活動場所 大原地域活動センター (千石1-4-3) 活動内容 転倒骨折予防体操 活動曜日 毎週火曜日 活動時間 10:30～12:00 会 費 1,200円/月	団 体 名 あけぼの会 活動場所 いきいき礪川 (小石川2-16-1) 活動内容 健康体操 活動曜日 毎週水曜日 活動時間 14:45～16:30 会 費 1,000円/月	団 体 名 ばら 活動場所 こびなたぼっこ※ (小日向1-18-22) 活動内容 おしゃべり・ものづくり 活動曜日 第2火曜日 活動時間 13:00～15:00 会 費 実費
団 体 名 ストレッチ ヨガ 活動場所 かるた記念大塚会館 (大塚4-13-5) 活動内容 ストレッチヨガ 活動曜日 第1・2・4月曜日 活動時間 10:00～11:30(8月はお休みです) 会 費 2,000円/月	団 体 名 かるたの会 活動場所 かるた記念大塚会館 (大塚4-13-5) 活動内容 転倒骨折予防体操 活動曜日 第2・4火曜日 活動時間 10:00～11:30 会 費 1,000円/月	団 体 名 ランチ de おおつか 活動場所 西信寺 (大塚5-2-10) 活動内容 昼食会・文の京介護予防体操 活動曜日 第2金曜日 活動時間 11:30～12:30 会 費 900円/食事代
団 体 名 まりの会 活動場所 文京福祉センター江戸川橋 (小日向2-16-15) 活動内容 ボールを使った体操 活動曜日 毎週金曜日 活動時間 10:30～12:00 会 費 3,000円/月	団 体 名 エアロゆり 活動場所 文京福祉センター江戸川橋 (小日向2-16-15) 活動内容 シニアエアロビクス 活動曜日 毎週火曜日 活動時間 10:00～11:30 会 費 200円/回	団 体 名 サークルひびき 活動場所 文京福祉センター江戸川橋 (小日向2-16-15) 活動内容 体操・カラオケ 活動曜日 毎週火曜日 活動時間 10:00～12:00 会 費 200円/回
団 体 名 ひまわり 活動場所 住友不動産飯田橋ファーストヒルズ集会所 (後楽2-5-1) 活動内容 手芸・いけばな・特技披露・茶話会 活動曜日 第4火曜日 活動時間 14:30～16:30 会 費 200円/回	団 体 名 吹矢向丘 活動場所 向丘地域活動センター (向丘1-20-8) 活動内容 吹矢・体操・交流茶会 活動曜日 毎週木曜日 活動時間 10:00～12:00 会 費 500円/回	団 体 名 ゆうゆう 活動場所 文京区男女平等センター (本郷4-8-3) 活動内容 社交ダンス 活動曜日 毎週火曜日 活動時間 19:00～21:00 会 費 2,000円/月

団 体 名 みんなのサロン 活動場所 本四集会所 (本郷4-21-2) 活動内容 おしゃべり・茶話会 活動曜日 第3金曜日 活動時間 14:00～16:00 会 費 100円/回	団 体 名 根津ひまわりサロン 活動場所 細部小児科クリニック 待合室 (根津2-14-11 Tツウインズビル2F) 活動内容 映画鑑賞 活動曜日 第1木曜日 活動時間 13:30～15:30 会 費 100円/回	団 体 名 水曜体操会 活動場所 不忍通りふれあい館 (根津2-20-7) 活動内容 文の京介護予防体操 高齢者エアロ体操・茶話会 活動曜日 第1・2水曜日 活動時間 10:30～12:00 会 費 200円/回
団 体 名 エアロつつじ 活動場所 不忍通りふれあい館 (根津2-20-7) 活動内容 シニアエアロビクス 活動曜日 第3・4水曜日 活動時間 10:30～12:00 会 費 200円/回	団 体 名 湯うゆうの会 活動場所 ゆしまの郷 (湯島3-29-10 1F) 活動内容 体操・懇親会 活動曜日 第2・4土曜日 活動時間 10:00～11:00 会 費 100円/回	団 体 名 エンジョイ・せんだぎ 活動場所 千駄木二丁目会館 (千駄木2-11-9) 活動内容 パソコンとスマホ 活動曜日 ①第2・4水曜日(パソコン) ②毎週火曜日(スマホ) 活動時間 ①10:00～12:00 ②10:00～11:30 会 費 500円/回
団 体 名 檸檬の会 活動場所 汐見地域活動センター (千駄木3-2-6) 活動内容 絵手紙、おしゃべり 活動曜日 第2・4木曜日 活動時間 13:00～16:00 会 費 300円/回	団 体 名 いきいき健康クラブ 活動場所 汐見地域活動センター (千駄木3-2-6) 活動内容 健康体操 活動曜日 毎週水曜日 活動時間 13:30～15:00 会 費 200円/回	団 体 名 たんぽぽの会 活動場所 大原地域活動センター (千石1-4-3) 活動内容 転倒骨折予防体操 活動曜日 毎週火曜 活動時間 10:30～12:00 会 費 1,200円/月
団 体 名 吹矢 楽的 活動場所 曙町会館 (本駒込1-12-5) 活動内容 レクリエーション吹矢 活動曜日 毎週木曜日 活動時間 13:30～16:30 会 費 2,000円/月 (吹矢・筒は各自で購入)	団 体 名 仲よし太極拳クラブ 活動場所 駒込地域活動センター (本駒込3-22-4) 活動内容 太極拳 活動曜日 第1・3木曜日 活動時間 10:00～11:30 会 費 700円/回	団 体 名 いきいき体操 本駒込 活動場所 勤労福祉会館 (本駒込4-35-15) 活動内容 転倒骨折予防体操 活動曜日 第2・4木曜日 活動時間 10:30～11:30 会 費 3,000円/3ヶ月
団 体 名 かよう教室 活動場所 集會室 (本駒込5-7-3) 活動内容 手芸・おしゃべり 活動曜日 第2火曜日 活動時間 10:00～12:00 会 費 500円以内の実費	団 体 名 おしゃべりカフェ 活動場所 こまじいのうち (本駒込5-11-4) 活動内容 おしゃべり交流会 活動曜日 第2・4金曜日 活動時間 13:00～15:00 会 費 100円/回	団 体 名 かづさや+プラス 活動場所 しゃべり間 ^ま 処かづさや (大塚6-18-1) 活動内容 おしゃべり 活動曜日 ①毎週火曜日 ②毎週水・木曜日 活動時間 ①10:00～16:00 ②10:00～12:00 会 費 無料
団 体 名 菜の花会 活動場所 目白台交流館 (目白台3-18-7) 活動内容 ストレッチ・筋トレ・体操 活動曜日 第1・3火曜日 活動時間 14:00～15:30 会 費 2,000円/月	団 体 名 スターヨガ 活動場所 スポーツセンター (大塚3-29-2) 活動内容 ストレッチヨガ 活動曜日 毎週日曜日 活動時間 10:00～11:30 会 費 3,000円/月	団 体 名 本駒カーレットクラブ 活動場所 本駒込自治集會室 (本駒込4-35-15-323) 活動内容 カーレット 活動曜日 第1・2・3金曜日 活動時間 10:00～12:00 会 費 無料

団 体 名 音羽カーレットクラブ 活動場所 音羽地域活動センター (音羽1-22-14) 活動内容 カーレット 活動曜日 毎週木曜日 活動時間 14:00～16:00 会 費 100円/回	団 体 名 なごみカフェ 活動場所 大塚診療所3階スペース (大塚6-9-10 3階) 活動内容 おしゃべり 活動曜日 毎週金曜日 活動時間 10:00～13:00 会 費 飲み物1杯50円～	団 体 名 シルバーラビッツ 活動場所 ①江戸川橋体育館/②福祉センター江戸川橋 (①小日向1-7-4/②小日向2-16-15) 活動内容 ①卓球 ②コントラクトブリッジ 活動曜日 ①第2金曜日 ②第1・3金曜日 活動時間 ①12:30～15:00 ②13:00～16:00 会 費 ①500円/回 ②200円/回
団 体 名 コスモス 活動場所 駒込地域活動センター (本駒込3-22-4) 活動内容 ダンス 活動曜日 毎週金曜日 活動時間 18:30～20:30 会 費 4,000円/月	団 体 名 楠木ダイヤモンドクラブ 活動場所 氷川下つゆくさ荘 (千石3-3-7) 活動内容 筋力アップトレーニング 活動曜日 第2・4木曜日 活動時間 10:00～12:00 会 費 500円/月	団 体 名 リフレッシュヨガ 活動場所 文京スポーツセンター (大塚3-29-2) 活動内容 ヨガ、ストレッチ 活動曜日 毎週木曜日 活動時間 10:00～12:00 会 費 入会金1000円 3,000円/月
団 体 名 千駄木びより 活動場所 坂下テラス (千駄木3-45-4) 活動内容 茶話会 活動曜日 毎週火曜日、水曜日 活動時間 10:30～15:00 会 費 無料	団 体 名 文京ボッチャの会 活動場所 駒本小学校 (向丘2-37-5) 活動内容 ボッチャ 活動曜日 毎週日曜日 活動時間 15:00～17:00 会 費 無料	団 体 名 ひなたサロン 活動場所 こびなたぼっこ※ (小日向1-18-22) 活動内容 茶話会 活動曜日 毎週月曜日・木曜日 活動時間 13:00～16:00 会 費 100円/回
団 体 名 おひさまアート 活動場所 ヒルズ884 (本郷3-4-3 9階) 活動内容 アート体験・茶話会 活動曜日 第4火曜日(不定期) 活動時間 10:00～11:30 会 費 1,000円/回	団 体 名 本駒茶話会 活動場所 本駒自治会集会所 (本駒込4-35-15-323) 活動内容 茶話会 活動曜日 第4金曜日 活動時間 13:00～14:00 会 費 500円/回	団 体 名 和楽の会 活動場所 松聲閣 (目白台1-1-22) 活動内容 着物を通して交流・散策 活動曜日 第4水曜日、その他月1回 活動時間 14:00～17:00 会 費 無料
団 体 名 若草会 活動場所 アカデミー向丘 (文京区向丘1-20-8) 活動内容 ストレッチ体操・脳トレ 活動曜日 月3回不定期水曜日 活動時間 10:30～12:00 会 費 入会金1,000円 2,000円/月	団 体 名 絵とアイデアの教室ユニークキッズ 活動場所 氷川下つゆくさ荘 (千石3-3-7) 活動内容 貼り絵・ぬり絵・水彩など 活動曜日 第3木曜日 活動時間 13:30～17:00 会 費 大人200円 子ども100円	団 体 名 つゆくさカフェ 活動場所 氷川下つゆくさ荘 (千石3-3-7) 活動内容 ①②茶話会 活動曜日 ①毎週水・木曜日 ②第1・3水曜及び木曜日 活動時間 ①10:00～12:00 ②13:30～15:30 会 費 100円～200円/回 (手作りイベント500円)
団 体 名 おしゃべり広場 活動場所 みやはら丸 (千石4-5-2 1階) 活動内容 おしゃべり 活動曜日 第2・4月曜日 活動時間 13:30～15:30 会 費 無料	団 体 名 ほっと、ひと息タイム 活動場所 Reなでしこ元町 (本郷2-4-1) 活動内容 セラピー塗り絵、おしゃべり 活動曜日 第4月曜日 活動時間 13:30～15:00 会 費 300円/回	団 体 名 かづさや倶楽部 活動場所 しゃべり間処かづさや (大塚6-18-1) 活動内容 ①折り紙 ②カーレット 活動曜日 ①毎週水曜日 ②月2回 不定期金曜日 活動時間 ①10:00～12:00 ②9:30～11:30 会 費 無料

団 体 名 追分サロン 活動場所 向丘追分町会事務所 (向丘1-17-8) 活動内容 健康体操、茶話会 活動曜日 月1回日曜日(不定期) 活動時間 14:00～15:00 会 費 無料	団 体 名 あすなる会(うたおう会) 活動場所 お茶の水女子大同窓会コモンズ4F (大塚2-20-1) 活動内容 歌、脳トレ、おしゃべり 活動曜日 第1水曜日(8月はお休み) 活動時間 13:30～15:00 会 費 1,000円/月	団 体 名 えんにち屋 活動場所 ぶんたねこいしか和 (小石川3-8-16) 活動内容 大人も楽しめる絵本の紹介 活動曜日 第1金曜日 活動時間 13:00～15:00 会 費 無料
団 体 名 レッツ☆笑てがみ 活動場所 ぶんたねこいしか和 (小石川3-8-16) 活動内容 絵手紙 活動曜日 第1・3木曜日(8月はお休み) 活動時間 14:00～17:00 会 費 200円/回(題材費を含むため変動あり)	団 体 名 ちくちく倶楽部 活動場所 ぶんたねこいしか和 (小石川3-8-16) 活動内容 手芸 活動曜日 第1・3月曜日 活動時間 13:00～16:00 会 費 無料	団 体 名 ゆるヨーガ 活動場所 不忍通りふれあい館 (根津2-20-7) 活動内容 ヨガ 活動曜日 第2水曜日(不定期) 活動時間 10:45～11:45 会 費 200円/回
団 体 名 かもしか会 活動場所 かるた記念大塚会館 (大塚4-13-5) 活動内容 フレイル予防、脳トレ、転倒骨折予防教室 活動曜日 第1・2・3月曜日 活動時間 14:00～15:30 会 費 2,000円/月	団 体 名 みんな朗読サロン 活動場所 動坂テラス (本駒込4-21-7) 活動内容 ストレッチ、お口の体操、朗読 活動曜日 第3木曜日 活動時間 10:30～12:00 会 費 100円/回	団 体 名 朝ヨガ 活動場所 ぶんたねこいしか和 (小石川3-8-16) 活動内容 ヨガ 活動曜日 第2・4木曜日 活動時間 ①10:00～11:15 ②10:30～12:45 会 費 500円/回
団 体 名 梨の木坂48 活動場所 天理教谿郷分教会 (本郷5-10-8) 活動内容 音楽ケア体操 活動曜日 第4木曜日 活動時間 10:30～11:30 会 費 100円/回	団 体 名 みんなで体操 活動場所 こまじいのうち (本駒込5-11-4) 活動内容 体操・おしゃべり 活動曜日 第2・4金曜日 活動時間 10:15～11:15 会 費 100円/回	団 体 名 汐見体操クラブ 活動場所 汐見地域活動センター (千駄木3-2-6) 活動内容 ストレッチ、バランスボールとチューブを使った体操 活動曜日 第1・3水曜日 活動時間 15:00～17:00 会 費 3,000円/月
団 体 名 ねずカフェ 活動場所 まちの学び舎ねづくりや (根津2-22-10) 活動内容 認知症への理解、交流 活動曜日 第3火曜日 活動時間 15:00～16:00 会 費 300円/回	団 体 名 根津さくら会 活動場所 根津交流館 (根津1-14-3) 活動内容 体操、ストレッチ 活動曜日 毎週月曜日 活動時間 10:30～12:00 会 費 600円～1,000円	団 体 名 体操のじかん 活動場所 こびなたぼっこ※ (小日向1-18-22) 活動内容 フレイル予防体操、おしゃべり 活動曜日 第1水曜日 活動時間 10:30～11:30 会 費 100円/回
団 体 名 わいわい健康クラブ 活動場所 礪川地域活動センター (小石川2-18-18) 活動内容 カーレット 活動曜日 第1・3月曜日 活動時間 13:00～17:00 会 費 100円/回	団 体 名 wakkaさんのFibercafe 活動場所 ワークスペースさきちゃんち (白山2-13-6) 活動内容 手芸、おしゃべり 活動曜日 第4日曜日 活動時間 14:00～16:00 会 費 100円+材料費/回	団 体 名 手話ダンス花藻会 活動場所 男女平等センター (本郷4-8-3) 活動内容 手話ダンス 活動曜日 第2・3・4水曜日 活動時間 10:00～12:00 会 費 500円/月

※団体の情報は、令和7年4月末時点のものです。

文の京 介護予防体操地域会場

詳細は各会場で配布しているチラシやホームページ、
お電話にてご確認ください。

- お申込みは不要です。•動きやすい服と靴で、飲み物とタオルを持ってお越しください。
- お1人につき、週に1会場までのご利用をお願いいたします。

	会 場	所在地	曜日	時間(入替制)
1	汐見地域活動センター	千駄木3-2-6 駒込地区★	月	① 9:20 ~ 10:05 ② 10:20 ~ 11:05
2	文京千駄木高齢者 在宅サービスセンター	千駄木5-19-2 (特養ホーム千駄木の郷内) 駒込地区★		① 10:00 ~ 10:45 ② 11:00 ~ 11:45
3	大原地域活動センター	千石1-4-3 富坂地区★		① 9:30 ~ 10:15 ② 10:30 ~ 11:15
4	文京福祉センター 江戸川橋	小日向2-16-15 大塚地区★		
5	音羽地域活動センター	音羽1-22-14 大塚地区★		① 10:00 ~ 10:45 ② 11:00 ~ 11:45
6	アカデミー音羽	大塚5-40-15 大塚地区★	火	① 9:40 ~ 10:25 ② 10:40 ~ 11:25
7	不忍通りふれあい館	根津2-20-7 本富士地区★		14:00 ~ 14:45
8	動坂会館	千駄木4-8-14 駒込地区★	水	① 10:00 ~ 10:45 ② 11:00 ~ 11:45
9	湯島地域活動センター	本郷7-1-2 (文京総合体育館内) 本富士地区★		① 13:15 ~ 14:00 ② 14:15 ~ 15:00
10	シルバーセンター	春日1-16-21 (文京シビックセンター内) 富坂地区★	木	① 9:30 ~ 10:15 ② 10:30 ~ 11:15
11	文京福祉センター湯島 ※上履きが必要です	本郷3-10-18 (湯島総合センター内) 本富士地区★		10:00 ~ 10:45
12	礒川地域活動センター	小石川2-18-18 富坂地区★		① 13:15 ~ 14:00 ② 14:15 ~ 15:00
13	向丘地域活動センター	向丘1-20-8 本富士地区★		① 13:30 ~ 14:15 ② 14:30 ~ 15:15
14	アカデミー茗台	春日2-9-5 富坂地区★	金	① 9:30 ~ 10:15 ② 10:30 ~ 11:15
15	駒込地域活動センター	本駒込3-22-4 駒込地区★		

※会場、実施する曜日及び時間帯は変更する場合があります。各会場設置の日程一覧表でご確認下さい。

毎日午前9時及び午後0時10分からケーブルテレビ(デジタル11CH)で放送しています。
またCDやDVDは区役所9階介護予防係で貸出しています。自宅でも気軽に体操しましょう!

問い合わせ：高齢福祉課介護予防係
☎ 03-5803-1209



▲区HPへ



介護予防と地域の支え合いの場

かよい〜の

社会福祉協議会 地域福祉推進係 ☎03(5800)2942

【受付時間】 8:30 ~ 17:15 【場所】文京区民センター 4階

介護予防のための体操等を行いながら、住民同士の助け合いや支え合い活動を行います。
定期的に集まり、からだを動かす中で、お互いのできることで助け合いながら、健康で安心した生活を送ることができる地域づくりを目指します。

【対 象】 65歳以上の方

【活動内容】

介護予防体操だけでなく、ゲーム性のあるスポーツ(カーレット等)を取り入れたりするなど、活動団体によって内容は異なります。また、助け合い・支え合い活動(欠席者に対する声かけや自宅への訪問、交流企画等)を行っています。

【参加方法】

参加ご希望の方は、文京区社会福祉協議会へお問い合わせください



みんなの体操



それいゆ



向丘クラブ

文京区社会福祉協議会 電話番号 03-5800-2943

かよい～の 団体一覧

富 坂 地 区

No.1	それいゆ	毎週金曜 午前9時30分～11時30分
	10回分一括払い 2,000円 春日1-16-21 (シビックセンター シルバーホール)	ラジオ体操、文の京体操、ロコモ体操、忍々体操、高齢者向きエアロビック、フォークダンス、手話ソングなど幅広い活動をしています。
No.2	コーシャ千石 ふれあいサロン	(体操)毎週火曜・木曜 午前10時30分～12時 (カーレット)毎週火曜 午後1時30分～3時30分
	無料、ランチの日は400円/回 千石3-16-1 (コーシャハイム千石集会室)	文の京体操とカーレットを行っています。第3木曜日は、体操の後、ランチの日をもうけています。
No.3	和わ話	毎週水曜 午後1時30分～3時30分
	300円/回 千石4-5-2-101 (みやはら丸) 千石3-36-11 (シルバーピア千石集会室)	貯筋運動、脳トレ、有酸素運動、ストレッチを組み込んだ運動を行っています。
No.4	文京吹矢人クラブ	毎週土曜 午後1時30分～4時
	無料 白山4-27-11 (白山交流館)	準備体操・吹矢体操をした後、初歩段階の5m程から吹矢を行っています。また、年に2回、懇親会等を開催しています。
No.5	のぞみ会	毎週水曜 午後1時～2時
	1,000円/月 小石川2-16-1 (いきいき礪川)	健康体操、ストレッチ、脳トレ、筋力向上トレーニングを通じて楽しく歓談し、コミュニケーションをはかります。
No.6	カナリア会	毎週土曜 午前10時～11時30分
	100円/回 春日2-6-15 (金富小学校)	健康で生きがいある生活を送ることを目標に、第1・3週は音楽療法と脳トレ体操、第2・4週は椅子に座ったままできる体操やストレッチを行っています。
No.7	ひまわり会	毎週火曜 午前10時～12時
	1,500円/月 千石1-4-3 (大原地域活動センター)	筋トレ、口腔体操、脳トレなどを通して、介護予防に取り組み、交流を行います。
No.8	コスモスK	毎週土曜 午前10時～12時
	2,500円/月 千石3-3-7 (氷川下つゆくさ荘)	プロのダンサーさんのもと、柔軟、筋トレ、ゴムやボールを使った脳トレやヒップホップのダンスを行っています。
No.9	結の会	毎週水曜 午後2時30分～3時30分
	1,000円/月 小石川2-11-12 (天理教理寛分教会 3階)	フレイル予防・筋力アップ体操や簡単な脳トレを行い、みんなで楽しく介護予防に取り組んでいます。
No.10	ひよりクラブ	(フレイル予防体操)第1火曜 午前10時～11時30分 (スクエアステップ)第2～4火曜 午前10時～11時30分
	無料 千石3-3-7 (氷川下つゆくさ荘)	スクエアステップ(マットを用いて決められたステップを踏むエクササイズ)を行っています。介護予防等に効果があります。
No.11	ゆずの会	第1・3月曜 午前10時30分～11時30分 第2・4水曜 午前10時30分～11時30分
	100円/回 小石川3-8-16 (ぶんたね こいしか和)	貯筋運動を通して筋トレや脳トレを行い、交流を図ります。
No.12	ほっこり庵	(カーレット)第1月曜 午前10時～11時30分 (体操・介護予防イベント)第2・4月曜 午前10時～11時30分 (太極拳)第1・3金曜 午前10時～11時30分
	100円/回 白山2-13-6 (ワークスペースさきちゃんち)	フレイル予防体操をはじめ、カーレット、太極拳を行って介護予防をするとともにその他様々な交流の機会を作っています。
No.13	わいわい健康クラブ	毎週月曜 午後1時～5時 第4木曜 午後1時～5時
	100円/回 小石川2-18-18 (礪川地域活動センター)	健康体操、カーレットなどを通して、介護予防にとり組みながら、楽しく交流しています。

大 塚 地 区

No.14	とらいあんぐるタイム	毎週火曜 午後1時30分～2時30分
	無料(オンライン1,000円/年) 大塚6-18-1(しゃべり間処かづさや)	「貯筋運動」で元気な身体づくりを目指しながら、「脳トレ」で頭の中も活性化！つま先から頭の中まで鍛えて笑いまで生まれてきます。
No.15	みょうがの会	毎週水曜・金曜 午後2時～3時
	2,000円/月 小日向2-16-15(文京福祉センター江戸川橋) 音羽1-22-14(音羽地域活動センター)	週2回活動を行うことで筋力維持を図っています。ストレッチ、有酸素運動を中心に転ばない身体づくりと健康維持につとめています。
No.16	ハイビスカス	毎週月曜 午後1時30分～3時
	1,500円/月 大塚5-40-15(アカデミー音羽) 小日向2-16-15(文京福祉センター江戸川橋)	住み慣れた地域の方々と支え合うことを目標に仲間作り、生きがい作りの場としてフラダンスを中心とした活動を行っています。
No.17	同友会たんぽぽ	毎週水曜 午前10時～11時30分
	500円/月 音羽1-22-14(音羽地域活動センター)	介護予防体操を通じて参加者同士のふれあいを楽しんでいます。無理なく楽しく参加者の輪を大切にしながら、元気に生活できる身体づくりを目指します。
No.18	めじろ台GGC	毎週金曜 午前10時～12時
	500円/月 目白台1-19・20(目白台運動公園)	グラウンドゴルフを通じ、会員同士の交流を深めています。会話をすることや、声を掛け合いながら取り組むことで、楽しい時間を過ごしています。
No.19	フレイル予防Ryu	毎週火曜・水曜 午前10時～12時(体操) 毎週月曜・木曜 午後1時30分～3時(水中ウォーキング)
	8,000円/月 大塚3-29-2 (文京スポーツセンター)	介護予防指導員の先生と体操・水中ウォーキングをそれぞれの良いペースで行っています。ココロもカラダも自分らしく元気でいられるように認め合いと支え合いの交流を大切にしています。
No.20	さくら貝水泳クラブ	毎週月曜 午後1時30分～3時30分
	4,000円/月 大塚3-29-2(文京スポーツセンター)	高齢者の筋力を維持することや、術後・病後のリハビリを目的とした泳法を習得しながら、仲間と楽しく交流を図っています。
No.21	すいれんくらぶ	毎週木曜 午後1時～3時
	2,500円/月 大塚3-29-2(文京スポーツセンター)	太極拳を通して、基礎体力をつけ、会員同士の交流を図りながら、会員の健康維持に努めています。

本 富 士 地 区

No.22	コミュニティカフェ ひまわりママ	第1、4火曜 第2、3水曜・木曜 午後1時～4時
	300円/回 本郷2-4-1 倉田ビル101(Reなでしこ元町)	ころばん体操で下肢筋力の強化や、理学療法士によるタオルストレッチや、いきいき体操、脳トレゲームなどを行っています。会の中で裁縫等ちょっとした助け合いも行っています。
No.23	向丘クラブ	毎週月曜 午後2時～4時 毎週木曜 午後7時～9時
	100円/回 向丘1-20-8 (向丘地域活動センター)	事前に準備体操を行い、しっかり身体をほぐしてからカーレットを行っています。お茶を飲みながら、楽しく活動をしています。月に1回親睦を目的とした食事会を行っています。
No.24	文京カーレットクラブ	毎週火曜 午後2時～5時
	100円/回 向丘1-20-8(向丘地域活動センター)	ニュースポーツであるカーレットを中心に、軽い体操や、懇親会を行っています。お身体の調子に合わせて運動強度を変えることができ、どなたでもお気軽に参加できます。
No.25	湯島元気体操会	毎月4回 金曜 午前10時00分～11時30分
	500円/月 本郷3-10-18(文京福祉センター湯島)	柔道整復師の先生が丁寧に健康管理や指導をしてくれますので、安心してご参加いただけます。コロナ禍はLINEでも活動しています。お気軽にご連絡ください。
No.26	文京ノルディックウォーク 友の会	毎週火曜 午前10時～12時
	300円/回 ポールレンタル300円/回 根津1-14-3(根津交流館)	2本のポールを使用し参加者それぞれの体力に合わせたノルディックウォークを楽しみます。天候などにより場所や活動内容が変更する場合があります。

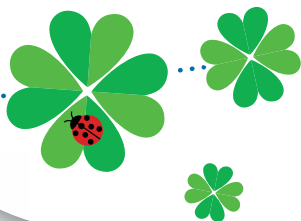
本 富 士 地 区

No.27	お手軽筋トレ ゆったりストレッチ	毎週火曜 午前9時～10時／午前10時15分～11時15分
	3,000円／月 本郷7-1-2 (総合体育館)	筋力トレーニングとストレッチで筋力・筋持久力・バランス力を向上させ、健康で過ごせるような活動を行っています。
No.28	さつきクラブ	毎週金曜 午前9時45分～11時45分
	4,000円／月 本郷7-1-2 (総合体育館)	スイミングを中心とした活動を行っています。心と身体の健康のため、泳力に合わせ無理なくコンスタントに楽しみながら泳いでいます。会場確保維持等のため、初回月のみ参加費7,000円いただきます。
No.29	スイミングスバル	毎週月曜 午前9時45分～11時45分
	4,000円／月 本郷7-1-2 (文京総合体育館)	水中ウォーキングや水泳で楽しみながら身体を鍛えています。足・腰の筋力を無理なく鍛えるのに水泳は最適な方法です！会場確保維持等のため、初回月のみ参加費6,000円いただきます。
No.30	潮スイミングクラブ	毎週土曜 午前9時45分～11時30分
	4,000円／月 本郷7-1-2 (文京総合体育館)	スイミングを中心とした活動を行いながら、仲間との親睦を深めています。会場確保等維持のため、初回月のみ参加費7,000円いただきます。
No.31	ヨーガ・アシュラム春日	毎週月曜 午後2時～3時30分 / 毎週金曜 午後7時～8時15分
	2,000円／月 本郷7-1-2 (文京総合体育館)	ゆったりとしたヨーガを通して、心身の健康づくりに努めています。初めての方もお気軽にご参加いただけます。

駒 込 地 区

No.32	みんなの体操	毎週火曜 午後1時～2時30分
	無料 本駒込4-35-15-323 (都営本駒込四丁目アパート集会室)	柔道整復師会の講師による、だれでも出来る体操と血圧・握力測定を実施しています。
No.33	しのばす	毎週金曜 午前10時～12時(汐見地域活動センター) 友引前日 午後6時45分～8時45分(道灌山会館) 毎月第1、3月曜 午後2時～4時(千駄木坂下会館)
	100円／月 千駄木3-2-6 (汐見地域活動センター) 千駄木3-52-1 (道灌山会館) 千駄木3-42-4 (千駄木坂下会館)	カーレットをメインに吹矢、ダーツ、ユル体操、食事会等の交流会も行います。その他栄養指導として冊子を配布します。
No.34	だれでもテニス汐見	毎週土・日・祝 午前9時～10時 (不定期・毎週木曜 午前9時～11時)
	200円／月 千駄木2-19-23 (汐見小学校テニスコート)	ソフトテニス(だれでも楽しくソフトテニスのゲームが出来るように工夫しています)。その他、ラジオ体操やストレッチ、軽いランニングを実施しています。
No.35	MEGUMI会	毎週水曜 午後2時～3時30分
	1,500円／月 本駒込3-22-4 (駒込地域活動センター) 第2のみ本駒込4-35-15 (勤労福祉会館)	美しい姿勢と足・腰の強化を目指し、チューブを利用し負荷をかけながら転倒骨折予防体操(椅子使用と床体操の2パターン)を行っています。手ぬぐいを利用しながら肩甲骨の強化をしています。また定期的に親睦を兼ねた食事会も実施します。
No.36	昭和体操火曜グループ	毎週火曜 午前9時30分～10時45分
	無料 本駒込2-28-31 (文京昭和高齢者在宅サービスセンター) 本駒込2-7-6 (ほんのりテラス)	理学療法士の講師に考えていただいた介護予防体操(全身のストレッチ、筋力トレーニング、バランストレーニング)を行っています。
No.37	白東会	毎週木曜 午前10時～11時30分
	無料 白山1-29-10 (白山東会館)	講師の指導のもと、転倒骨折予防体操(タオルを使って上体ストレッチ、太もも前・裏のストレッチ、脚・体幹の筋力トレーニング、バランストレーニング、寝ながら体操)を行っています。
No.38	エアロさくら	毎週水曜 午前10時～11時30分
	2,000円／3か月 本駒込3-22-4 (駒込地域活動センター)	エアロビクスを通じて、明るく楽しい健康づくりと参加者同士の親睦を深めます。

地域の居場所
見つけてみませんか?



よつばクロ

区内のクラブが集ま
教養講座・体操教室・作品展示会・芸能
地域の仲間とともに
生きがいつくり・健康づくり・仲間づくり



交通安全教室



地区旅行 緑に親しむ集い



年2回のペタンク大会



年1回の社会奉仕の日



年2回の輪投げ大会



地区 芸能大会

活動の重点目標

1

仲間を広げる
会員増強活動を
進めよう。

2

心と体の健康づくり・
介護予防活動を
進めよう。

3

友愛・奉仕活動による
社会貢献を進めよう。

4

全員が
主体的に参加できる
魅力ある高齢者
クラブ活動を進めよう。

5

地域の関連団体との
連携による安全・安心の
まちづくりを進めよう。

バークラブ

って連合会を作り、
大会・輪投げ大会などを行っています。
に高齢者クラブは
・地域づくりに積極的に取り組んでいます。

元気に楽しく
仲間とともに!

・ 高齢者クラブ加入のメリット ・

1

地域に新しい
仲間ができます。

2

健康の保持・
増進は身も心も
リフレッシュになります。

3

知識や経験を生かし、
新しい能力の
発揮が出来ます。

4

活動が地域の
ためになります。

5

心の安らぎ、
充実が得られます。



新春落語会



教養講座 まち歩き



体操教室



いきいきシニアの集い 即売会



いきいきシニアの集い
各クラブの作品展示



敬老の日の集い

よつばクローバークラブ

地域に友人は
いますか？

地域で自主的にクラブを結成し、社会奉仕、教養や生きがいの向上、健康の増進、レクリエーション及び地域活動を行っています。

対象者：おおむね 60 歳以上の方

何かを始めたいと
迷っている方に

活動内容

生きがいづくり

シニア
ライフの
充実



週 2 回のグランドゴルフの練習

健康づくり

健康寿命を
伸ばします



クラブのみんなで体操

仲間づくり

同世代の
連帯・
支え合い



仲間と輪投げの練習

高齢者クラブを つくりませんか？

地域のサークル・団体の皆さん、
「高齢者クラブ」をつくりませんか？
登録すると会場の優先予約や助成金
などが受けられます。
対象：60 歳以上の区内在住者が
30 人以上の団体・サークル

地域づくり

社会貢献



中学生とのふれあい給食

クラブの設立等について

高齢者クラブは 30 人以上で設立できます。下記へご相談ください。

高齢福祉課 社会参画支援係 シビックセンター9階 TEL:03 (5803) 1203

地域のクラブに加入ご希望の方は、下記へご相談ください。

高齢者クラブ活動室 文京シビックセンター4階南側 TEL:03 (5803) 1114

• こんな活動をしています •

各地区の高齢者クラブの活動から

駒込地区

月3回、木曜日に、駒込地域活動センターで民謡の練習をしています。尺八と三味線に合わせてお稽古して、秋の芸能大会での発表を目指しています。
(浅嘉長寿クラブ)



本富士地区

毎週月曜日、マンションの集会室で、フレイル予防体操をしています。フレイル予防サポーターさんの指導の下、皆さん熱心に体の動きを意識しながら行っています。(湯島ライフの会)



富坂地区

月3回、土曜日に、マンションの集会室で輪投げの練習をしています。調子のいい日も悪い日もありますが、仲間と集まっておしゃべりしながら楽しく体を動かしています。年2回の大会を目指してがんばっています。(後楽クラブ)



大塚地区

月3回、土曜日に、目白台交流館でカラオケの会をしています。一人ずつ順番に歌って、画面に出た得点を見て盛り上がっています。歌のテーマを決めたり、紅白歌合戦をしたりと和気あいあいと活動しています。(目白台クラブ)



長い人生、新たなステップを！

文京区高齢者クラブ連合会

文京区高齢福祉課高齢者クラブ活動室 〒112-8555 文京区春日1-16-21 文京シビックセンター4階南側
TEL: 03-5803-1114 FAX: 03-5803-1351

こんにちは 高齢者 あんしん相談センター です

**高齢者あんしん相談センターは、
区が設置する高齢者相談窓口です。
お気軽にご相談ください！**

高齢者の皆さんが、いつまでも健やかに住み慣れた地域で安心して生活続けられるように介護、福祉、健康、医療など、さまざまな相談ができます。介護が必要な方も元気な方もお気軽にご利用ください。

※高齢者あんしん相談センターは、
文京区での地域包括支援センターの愛称です。



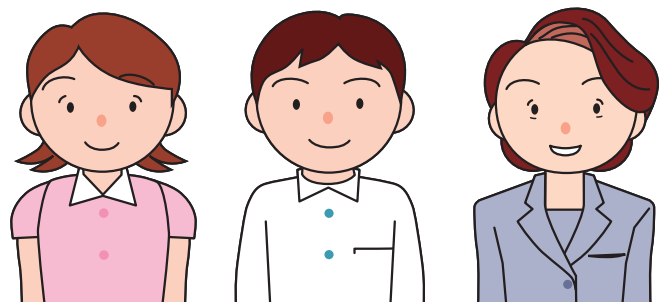
高齢者あんしん相談センターの役割は——

高齢者や家族の立場に立って相談を受け、区や地域と連携して、介護保険や福祉、保健や医療など、必要なサービスが受けられるよう支援します。相談は無料です。



高齢者あんしん相談センターの職員は——

保健師・看護師・社会福祉士・主任ケアマネジャーなどの保健や福祉の専門職です。互いに連携を取りながら「チーム」で総合的に皆さんのご相談に応じます。





お気軽に ご相談ください！



相談
したい

自立した生活を支援します

- ・介護予防ケアプランの作成
- ・いつまでも元気でいたい方の「介護予防の計画」の作成 等

皆さんの権利を守ります

- ・オレオレ詐欺や消費者被害の防止
- ・成年後見制度の活用相談
- ・高齢者虐待の防止・相談・対応 等

お気軽にご相談ください！

- ・介護保険や区の保健・福祉サービスの相談・申請
- ・認知症の介護や予防、支援 等
- ・ご家族や地域の皆様もご相談ください。

安心して暮らすために

- ・ケアマネジャーへの助言や医療機関・行政と連携して皆さんを支えます。

日常生活圏域	問い合わせ先	電話	所在地
富坂	高齢者あんしん相談センター富坂	(3942) 8128	本駒込 2-29-24
	高齢者あんしん相談センター富坂分室	(5805) 5032	小石川 2-18-18
大塚	高齢者あんしん相談センター大塚	(3941) 9678	大塚 4-50-1
	高齢者あんしん相談センター大塚分室	(6304) 1093	音羽 1-15-12
本富士	高齢者あんしん相談センター本富士	(3811) 8088	本郷 2-40-11
	高齢者あんしん相談センター本富士分室	(3813) 7888	西片 2-19-15
駒込	高齢者あんしん相談センター駒込	(3827) 5422	千駄木 5-19-2
	高齢者あんしん相談センター駒込分室	(6912) 1461	本駒込 2-28-10

高齢者あんしん相談センター（分室を除く）の開設時間は、
月～金＝9:00～19:00 土・日・祝日・12/29～1/3＝9:00～17:30です。
(12/29～1/3については、変更の可能性あります。)

分室の開設時間は、月～土＝9:00～17:30です。日・祝日・12/29～1/3はお休みです。

体力を保つために運動しよう！『動く』フレイル予防！！

身体は大まかに「脂肪」「筋肉」「骨」「水分」によって構成されています。加齢とともに「筋肉」が減って「脂肪」に置き換わりやすくなり、その結果、筋力が低下し、体力が衰えていきます。

そのため、フレイルを予防するには、日頃の運動習慣が大切です。今まで運動の習慣がなかった方や、運動が苦手な方も、日常生活の中でのちょっとした一工夫により、運動の機会を作っていきましょう。

日常生活における『ながら体操』のすゝめ

朝起きたら…

お布団の中で全身を伸ばしてみましょう！

朝の身体は足先がつりやすいので、つま先は伸ばさず、かかとで踏み込むように気持ちよく伸びてみましょう。伸びた後は、膝を立て腰のストレッチをし、腰回りもよく伸ばすと腰痛緩和に役立ちます。



台所・洗面台で…

背中や足を伸ばしをしてみましょう！

手の位置は台所のシンクや洗面台をしっかりと持ち、背中をまっすぐにしてお尻を突き出します。

また、手の位置はそのままにして、足指に力を入れてつま先立ちになりましょう。そのままゆっくりかかとの上げ下ろしを行います。これは、ふくらはぎの筋肉を鍛えます。



テレビを見ながら…

CMの時間帯は左右交互に片足をまっすぐ上げ、膝を伸ばし、つま先は天井に向けゆっくり足を下げます。太ももや膝周りの筋力アップにつながります。

また椅子に座りながら、太ももの間にバスタオルやペットボトルを挟んでみましょう。太もも内側を鍛える筋肉運動になります。



お風呂に入りながら…

湯船の中で、つま先を伸ばしたり、引き寄せたりしてみましょう。下肢筋肉を伸ばし、筋肉疲労の回復にもつながります。

また手と足指をつないでマッサージしましょう。血行促進効果が得られ、冷え性予防に効果的です。

ただし、入浴中は血圧の変動が起こりやすいので体調に注意しながら行いましょう。



お口のケアも欠かさずに！『守る』フレイル予防！！

食べる・話す・表情を豊かにするなど、生活の要となる口腔機能。日頃のお手入れが肝心です。

お口の中を清潔に！



義歯などの活用を！



定期的な歯科検診！



口を動かす心がけ！



発行者 文京区福祉部 高齢福祉課
文京シビックセンター9階
電話 03(5803)1209

令和7年6月作成
印刷物番号:E0225002