

令和8年度

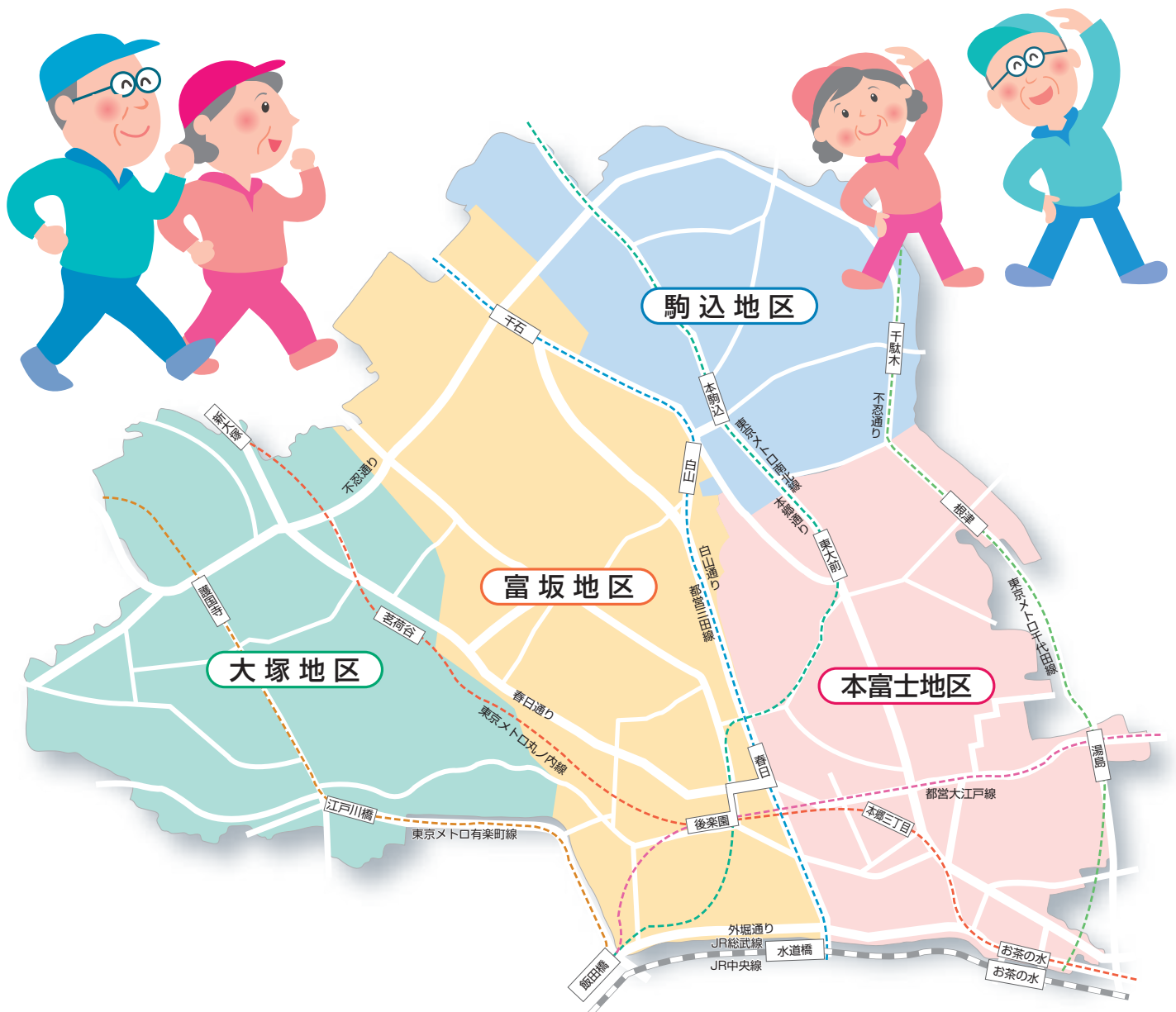
介護予防に役立つ情報誌

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。



文京区



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 何か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」



ご近所の
あんな教室
こんな活動

ご自身の
興味
好きなこと

地域デビュー
の
きっかけに



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.20~27
駒込地区	P.28~32

★ 文の京介護予防体操地域会場一覧	P.11
★ 健康づくりのための健康遊具	P.19
★ シニアのためのフィットネス教室	P.27
★ 文京区 かかりつけ医・在宅療養相談窓口	P.27
★ 文京区 地域包括ケア歯科相談窓口	P.27
★ 短期集中予防サービス	P.33
★ ラジオ体操会場一覧	P.33
★ フレイルってなんだろう？	P.51
★ 健康ワンポイントアドバイス		
『動く』フレイル予防!!	P.52
『守る』フレイル予防!!	P.52

2 ボランティア養成講座等	P.34~35
3 ふれあいいいきいきサロン	P.36~42
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

※本書は令和8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▶

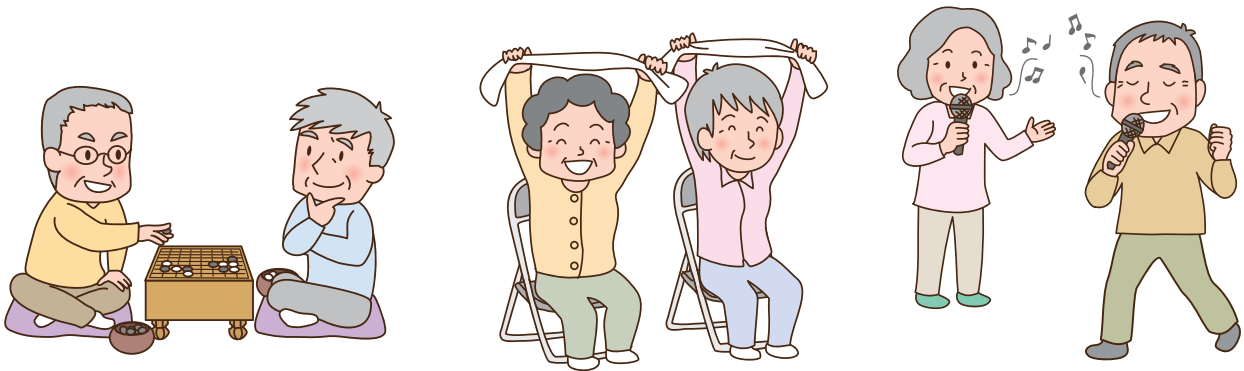


【教室や講座の申込みについて】

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みつけ、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





B-ぐる

●千駄木・駒込ルート

停留所名	
1 文京シビックセンター (春日駅前)	14 向丘一丁目
2 小石川後楽園入口	15 向丘二丁目
3 後楽一丁目	27 六義公園運動場入口
4 東京ドームホテル	28 本駒込六丁目
5 ミーツポート	29 千石駅
6 ラクーア	30 特養ホーム白山の郷
7 文京小石川クリニック (三田線春日駅)	31 東洋大学前
8 文化シャッター前	32 白山五丁目
9 クイーンズ伊勢丹 小石川店前	11 白山下
10 指ヶ谷小学校	33 指ヶ谷小学校
11 白山下	34 白山一丁目
12 白山駅	35 文化シャッター前
13 白山上	36 三田線春日駅

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 区民会議室	春日1-16-21 シビックセンター5階
★4 白山交流館	白山4-27-11
★5 アカデミー茗台	春日2-9-5
★6 礪川地域活動センター	小石川2-18-18
★7 大原地域活動センター	千石1-4-3
★8 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)
★9 FASTGYM24 白山店	白山1-33-21 (白山田沢ビル4・5階)
★10 サーフィック小石川店	小石川3-1-7 (エコービルⅡ1階)
★11 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	7月1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



将棋交流会

活動内容	将棋による交流
実施曜日	1月26日(火)
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



シニア女性のメンテナンス塾(尿トラブル編)

活動内容	理学療法士による尿トラブルに関する講義と骨盤底筋体操
実施曜日	2日制 年2回 ①5月22日(金)、7月3日(金) ②9月25日(金)、10月23日(金)
活動時間	14:00～16:00
定員	35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



1 シルバーセンター（シビックセンター4階）

男のメンテナンス塾

活動内容	医師による尿トラブルに関する講義と運動指導士による体操
実施曜日	1日制 11月27日(金)
活動時間	14:00～16:00
定員	40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



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	4/27(月)、11/30(月)、2/22(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

区民会議室

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（※男性コース）	
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	20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	



やさしい脳活イングリッシュ

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だの健康を目指す教室	
実施曜日	5月～7月 週1回木曜日（全12回）	
活動時間	① 9:20～10:20 ② 10:40～11:40	
定員	各10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	



4

白山交流館

軽体操教室

活動内容	軽体操	
実施曜日	毎週月曜日	
活動時間	① 9:30～10:30 ② 11:00～12:00	
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	



5

アカデミー茗台

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	



5

アカデミー茗台

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	



6

礪川地域活動センター

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 13:15～14:00 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 

やさしい脳活イングリッシュ

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だの健康を目指す教室
実施曜日	9月～11月 週1回水曜日(全12回)
活動時間	① 9:20～10:20 ② 10:40～11:40
定員	各10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 


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	マシンを利用して、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・金曜日(4月～3月) ※変更となる場合あり
活動時間	月① 9:00～10:00 ②10:15～11:15 火①14:00～15:00 ②15:15～16:15 金①13:00～14:00 ②14:15～15:15
定員	1グループ5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あ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	トレーニングマシンを利用している個人トレーニング(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 

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★		① 10:00 ~ 10:45 ② 11:00 ~ 11:45
5	音羽地域活動センター	音羽1-22-14 大塚地区★		① 9:40 ~ 10:25 ② 10:40 ~ 11:25
6	アカデミー音羽	大塚5-40-15 大塚地区★	火	14:00 ~ 14:45
7	不忍通りふれあい館	根津2-20-7 本富士地区★		① 10:00 ~ 10:45 ② 11:00 ~ 11:45
8	動坂会館	千駄木4-8-14 駒込地区★	水	① 13:15 ~ 14:00 ② 14:15 ~ 15:00
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 9:30 ~ 10:15 ② 10:30 ~ 11:15
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	10:00 ~ 10:45
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★		① 13:15 ~ 14:00 ② 14:15 ~ 15:00
12	礪川地域活動センター	小石川2-18-18 富坂地区★		① 13:30 ~ 14:15 ② 14:30 ~ 15:15
13	向丘地域活動センター	向丘1-20-8 本富士地区★	金	① 9:30 ~ 10:15 ② 10:30 ~ 11:15
14	アカデミー茗台	春日2-9-5 富坂地区★		
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。
なお、駒込地域活動センターは工事のため、令和8年10月、11月 令和9年2月、3月は体操をお休みしております。

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



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 文京スポーツセンター	大塚3-29-2
★4 文京江戸川橋体育館	小日向1-7-4
★5 音羽地域活動センター	音羽1-22-14
★6 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)
★7 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)
★8 杜の癒しハウス文京関口	関口1-14-12
★9 大塚北会館	大塚6-15-3

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	14:00 ~ 15:30
定員	18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	10:00 ~ 11:30
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  


ほがらか食事会

活動内容	主体的に簡単な料理を作り、みんな で美味しい時間を過ごす会
実施曜日	前期・後期(月1~2回/各10回)の火曜日
活動時間	11:00 ~ 13:00
定員	20人 60才以上の日中おひとりの方
会費	毎回1,000円
問い合わせ	文京福祉センター江戸川橋 ☎03-5940-2901 

なごやかサロン

活動内容	みんなでお茶をしながらレクリエーション をして、主体的に遊んでおしゃべりする会
実施曜日	前期・後期(月2回/各12回)の火曜日
活動時間	10:00 ~ 12:00
定員	20人 60才以上の日中おひとりの方
会費	毎回300円
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	はじめての韓国伝統舞踊体験
実施曜日	6/12 ~ 7/10 金曜日(全5回)
活動時間	14:00 ~ 15:30
定員	20人 65才以上
会費	3,000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	口腔機能向上！朗読講座	
実施曜日	8/21～9/18 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	



元気でいきいき教室(第3回)

活動内容	シニアのダンス教室(予定)	
実施曜日	11/4～12/2 水曜日(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	



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	1/22～2/19 金曜日(全5回)	
活動時間	14:00～15:30	
定員	20人	65才以上
会費	3,000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人程度	65才以上
会費	各回300円	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25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25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	ビギナーコース: 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	12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～12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15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	




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 




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28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 


高齢者水泳＋健康体操教室

活動内容	水中ウォーキング・水泳・体操・ストレッチ
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16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   

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 


5 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 


6 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られるように、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 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 エssen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 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 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 火曜日(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 大塚北会館

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	14:00 ~ 15:30
定員	15人程度
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   



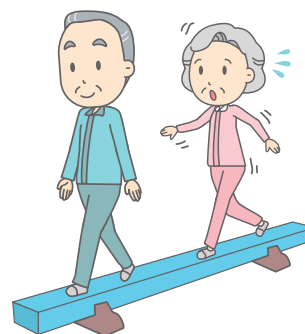
健康づくりのための健康遊具

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。

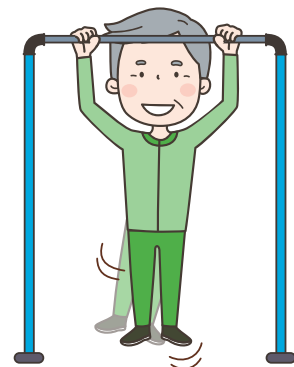
体力向上、介護予防、生活習慣病予防などにご利用ください。

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、ふみいた）
2	元町公園	本郷1-1	複合健康器具（ぜんくつ、階段昇降、ストレッチポール、上半身ひねり、足つぼマッサージ、ぶらさがり、垂直とび）、反復足ぶみ、背伸ばしベンチ、足腰ベンチ
3	丸山新町公園	白山1-27	ぶらさがり
4	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
5	竹早公園	小石川5-9	懸垂鉄棒
6	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
7	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
8	切通公園	湯島4-6	背伸ばしベンチ、腹筋ベンチ、ぶらさがり
9	千石公園	千石1-4	ぶらさがり
10	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
11	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
12	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
13	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）
14	江戸川公園	関口2-1	ぶらさがり、腰ねじり、肩まわし
15	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-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 メレ・ド・ショコラ本店前(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 トリムボディ	本郷2-39-6 (大同ビル7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	10月19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本郷支所 ☎03-3821-5106 

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12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 (体操の強度強め)
実施曜日	第2・第4火曜日 1年間(4月~3月)
活動時間	10:00 ~ 11:30
定員	各15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	12月21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本郷支所 ☎03-3821-5106 

3

不忍通りふれあい館

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13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本郷支所 ☎03-3821-5106	



3

不忍通りふれあい館

やさしい脳活イングリッシュ

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まからの健康を目指す教室	
実施曜日	1月~3月 週1回火曜日(全12回)	
活動時間	① 13:30 ~ 14:30 ② 14:50 ~ 15:50	
定員	各10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	



4

文京福祉センター湯島

元気でいきいき教室(第1回)

活動内容	ディスコダンス教室	
実施曜日	6/15~7/13 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	



4

文京福祉センター湯島

元気でいきいき教室(第2回)

活動内容	折り紙絵本づくり	
実施曜日	8/17~9/14(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	2,500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	シェイクスピア作品を学ぶ	
実施曜日	11/2~11/30(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	楽しくマジック講座	
実施曜日	1/25～2/22(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	3,000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	各15人	65才以上
会費	各回300円	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 ② 11:15～12:00	
定員	各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	
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	



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	
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	



プライトリーピラティス ～ストレッチ&ボディメイク～

活動内容	体幹を鍛えるエクササイズでいきいきボディ	
実施曜日	3ヶ月1クール(6回)の木曜日 ※3ヶ月ごとの募集	
活動時間	13:30～15:00	
定員	15人 区内在住者ならどなたでも	
会費	毎回800円	
問い合わせ	文京福祉センター湯島 ☎03-3814-9245	



骨盤底筋トレーニング

活動内容	骨盤底筋を色々な方法で鍛え姿勢を整え、バランス力アップ	
実施曜日	3ヶ月1クール(6回)の火曜日 ※3ヶ月ごとの募集	
活動時間	13:30～14:45	
定員	15人	60才以上
会費	毎回500円	
問い合わせ	文京福祉センター湯島 ☎03-3814-9245	



なんちゃってチェアバレエ

活動内容	椅子に座ってバレエ特有の手と足のポジションをレッスン。後半は踊ります。	
実施曜日	前期・後期(月1回/各6回)の毎月第3木曜日	
活動時間	13:30～15:00	
定員	8人	60才以上
会費	毎回500円	
問い合わせ	文京福祉センター湯島 ☎03-3814-9245	




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 (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 	


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

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	12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	①5月～7月 ②9月～11月 水曜日(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   	

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  	

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    	

9

東京都柔道整復師会会館

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

トリムボディ

シニアのためのフィットネス教室

活動内容	マシンを使った筋力トレーニング、関節をほぐすストレッチ、体幹トレーニング※セミパーソナル形式。血圧、体組成の測定も可能	
実施曜日	平日	
活動時間	11時～16時	
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	



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等が、皆様からのご相談をお受けいたします。

TEL・FAX: 03 (5981) 9943
月～金 10:00～16:00
(祝日、8/10～8/19の間の5日程度、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。相談窓口事務員が受付後に、歯科医師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)



令和8年度 シニアのためのフィットネス教室

内容

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)

【申込先】高齢福祉課介護予防係 ☎03-5803-1209
12月11日(金)まで申込可能



(HPからも申込可)
▼区HP





B-ぐる

●千駄木・駒込ルート

停留所名
10 指ヶ谷小学校
11 白山下
12 白山駅
13 白山上
14 向丘一丁目
15 向丘二丁目
16 日本医大病院
17 千駄木二丁目
18 千駄木駅(団子坂下)
19 特養ホーム千駄木の郷
20 千駄木小学校
21 駒込病院
22 本駒込三丁目
23 富士神社前
24 昭和小学校(上富士前)
25 六義園入口
26 南北線駒込駅
27 六義園運動場入口
28 本駒込六丁目
29 千石駅
30 特養ホーム白山の郷
31 東洋大学前
32 白山五丁目
33 指ヶ谷小学校

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)
★10 勤労福祉会館	本駒込4-35-15

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11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本郷支所 ☎03-3821-5106	



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 <small>令和8年10月、11月 } 工事のため 令和9年 2月、3月 } お休み</small>	
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	



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	5月～7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29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本郷支所 ☎03-3821-5106	





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	① 10:00～11:30 ②③ 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	




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	① 4月～6月 ② 1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	① 4月～7月 ② 9月～11月 週1回水曜日(全12回)	
活動時間	① 14:00～15:30 ② 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	


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	① 10:00～11:00 ② 11:20～12:20	
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	

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 <small>12回利用券を区から交付</small>	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 (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	

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

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	14:00 ~ 15:30
定員	15人程度
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	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	調えるを目標に運動が苦手な方も安心。自動設定の最新型サーキットジム。各種プログラムも充実し、自分に合った健康づくりが出来ます。
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



10 勤労福祉会館

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	9月~12月 週1回火曜日(全12回)
活動時間	14:00 ~ 16:00
定員	20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



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介護予防に取り組みます。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	

文京区ラジオ体操会連盟 ラジオ体操会場

ラジオ体操は「いつでも、どこでも、だれでも」と手軽に取り組める体操として長く愛好されています。
身近な会場でラジオ体操に参加してみませんか？



No	実施団体	会場所在地	住所	曜日等	時 間
1	大塚公園ラジオ体操会	大塚公園	大塚4-49	年中無休	6:18~6:40
2	千石ラジオ体操会	宮下公園	千石4-23-1	年中無休	6:20~6:40
3	根津神社ラジオ体操会	根津神社境内	根津1-28-9	年中無休	6:25~6:40
4	健国長寿会	八千代町児童遊園	小石川3-30-9	日曜休み	6:25~6:40
5	教育の森公園ラジオ体操会	教育の森公園	大塚3-29	年中無休	6:20~6:40
6	富士神社ラジオ体操会	富士神社境内	本駒込5-7-20	日・祝日休み	6:30~6:45
7	護国寺ラジオ体操会	護国寺境内	大塚5-40-1	4月~9月(日曜休み)	6:30~6:45
				10~3月(日曜休み)	6:55~7:15
8	白山神社ラジオ体操会	白山公園	白山5-31	年中無休	6:15~6:45
9	江戸川公園ラジオ体操会	江戸川公園	関口2-1	年中無休	6:25~6:40
10	清和公園ラジオ体操会	清和公園	本郷4-22	土日祝休み	6:30~6:40

問合せ先：文京区ラジオ体操会連盟 渡辺智子 (090-1668-5009)

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

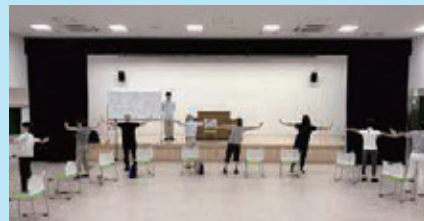
● 文の京介護予防体操を基礎から学ぶとともに、
介護予防研修を受講し、ボランティア（推進リーダー）
として必要な知識と技能を身につけます。

期間：4月～7月の金曜日（全10回）
（詳細は2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



高齢者施設等ボランティア講座



- 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 (7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けます。
- 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、地域のみなさんの交流の場 ふれあい いきいきサロン

「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ただ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	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	食事会
活動曜日	第4火曜
活動時間	14:30~16:30
会費	200円/回

団体名	文京碁友会サロン
活動場所	シビックセンター和室 (春日1-16-21 4階)
活動内容	囲碁・談話
活動曜日	毎週木曜
活動時間	13:00~16:00
会費	月200円

団体名	エアロ土筆会
活動場所	シビックセンターシルバーホール (春日1-16-21 4階)
活動内容	シニアエアロビクス・茶話会
活動曜日	第1・2水曜
活動時間	10:00~11:20
会費	200円/回

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
活動時間	10:00~11:30
会費	200円/回

団体名	エアロすみれ
活動場所	シビックセンターシルバーホール又はアカデミー文京 (春日1-16-21)
活動内容	シニアエアロビクス
活動曜日	毎週月曜
活動時間	10:00~11:30
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
活動時間	10:00~11:30
会費	月1,000円

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
活動時間	14:45~16:30
会費	月1,500円

団体名	まつぼっくり
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
活動時間	10:00~11:30
会費	月1,000円

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	ブリザー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
活動時間	14:00~16:00
会費	実費

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
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
活動時間	13:30~15:00
会費	500円/回

団体名	たまご食堂
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	食事・交流
活動曜日	第1・2火曜
活動時間	12:00~14:00
会費	100円/回

団体名	まちの本棚
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	読書・交流
活動曜日	月2回水曜
活動時間	14:00~17:00
会費	無料

団体名	Sunny's Café
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	おしゃべり
活動曜日	毎週水曜
活動時間	10:00~12:00
会費	無料

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	フレイル予防体操
活動曜日	第2・4木曜
活動時間	10:00~12:00
会費	月500円

団体名	なにしょっかクラブ
活動場所	①ワークスペースさきちゃんち ②さきちゃんちpetit (①白山2-13-6 ②白山2-14-17)
活動内容	交流
活動曜日	月2回不定期
活動時間	14:00~17:00
会費	無料(イベント開催時は頂く場合あり)

団体名	みんなの手作り空間サロン
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
活動曜日	月2回木曜
活動時間	10:00~12:00
会費	無料

団体名	哲学カフェ@さきちゃんち
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	おしゃべり
活動曜日	月1回不定期
活動時間	14:00~16:00
会費	無料

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	茶話会
活動曜日	毎週火・水曜
活動時間	火曜 10:00~13:00 水曜 10:00~12:00
会費	100~200円/回

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
活動時間	13:30~15:30
会費	無料

団体名	えんにち屋
活動場所	ぶんだねこいしか和 (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3金曜
活動時間	13:30~15:30
会費	100円/回

団体名	レッツ☆笑てがみ
活動場所	ぶんだねこいしか和 (小石川3-8-16)
活動内容	絵手紙
活動曜日	第1・3木曜
活動時間	14:00~17:00(8月はお休み)
会費	200円/回

団体名	ちくちく倶楽部
活動場所	ぶんだねこいしか和 (小石川3-8-16)
活動内容	手芸
活動曜日	第1・3月曜
活動時間	13:00~16:00
会費	無料

団体名	HAPPY♡音ひろば
活動場所	ぶんだねこいしか和 (小石川3-8-16)
活動内容	音楽・交流
活動曜日	①第1金曜 ②第2木曜
活動時間	①10:30~12:00 ②14:00~16:00
会費	100円/回

団体名	朝ヨガ
活動場所	ぶんだねこいしか和 (小石川3-8-16)
活動内容	ヨガ
活動曜日	第2・4木曜
活動時間	1部10:00~11:15/ 2部11:30~12:45
会費	500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
活動時間	14:00~16:00
会費	100円+材料費/回

団体名	つゆくさ荘おしゃべりランチ
活動場所	氷川下つゆくさ荘 (千石3-3-7)
活動内容	ランチ・交流
活動曜日	第2・4火曜
活動時間	11:30~13:30
会費	500円/回

団体名	文京貯筋クラブ 棕の会
活動場所	礪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4回金曜
活動時間	10:00~11:00
会費	月2,000円

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	月1,200円

団体名	むーさん工房
活動場所	ワークスペースさきちゃんち (白山2-13-6 1階)
活動内容	お絵描き・工作・交流
活動曜日	月1回(主に週末)
活動時間	午後
会費	1,500~2,000円/回

団体名	ポッチャで楽しむ会
活動場所	大原地域活動センター (千石1-4-3)
活動内容	ポッチャ
活動曜日	第2・4水曜
活動時間	14:00~16:00
会費	無料

団体名	おたがいさま食堂せんごく
活動場所	ワークスペースさきちゃんち (白山2-13-6 1階)
活動内容	ランチ会
活動曜日	第3・4火曜
活動時間	12:00~14:00
会費	300円(中学生以上)/回

団体名	みなとカフェ
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・休憩・交流
活動曜日	週2~3回 主に毎週月曜・金曜
活動時間	10:00~16:00(曜日で異なる)
会費	無料

団体名	ぶたね健康麻雀の会
活動場所	ぶたねこいしか和 (小石川3-8-16)
活動内容	健康麻雀
活動曜日	①第1土曜 ②第3火曜
活動時間	①12:00~15:00 ②10:30~13:30
会費	100円/回

団体名	コーシャ千石ふれあいサロン
活動場所	コーシャハイム千石住宅集会所 (千石3-16-1)
活動内容	文の京介護予防体操と歌
活動曜日	毎週火・木曜
活動時間	10:00~11:30
会費	無料/ランチ会開催時のみ実費

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	月4回木曜
活動時間	10:00~11:00
会費	200円/回

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
活動時間	10:00~11:30
会費	200円/回

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
活動時間	10:00~11:30
会費	月1,000円

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1-4-1)
活動内容	ヨガ
活動曜日	毎週水曜
活動時間	13:30~15:00
会費	月3,000円

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
活動時間	10:30~12:00
会費	月3,000円

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・フラワーアレンジメント
活動曜日	第2火曜
活動時間	13:00~15:00
会費	無料(花材:自費又は持ち込み)

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
活動時間	10:00~11:00(8月はお休み)
会費	月2,000円

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
活動時間	10:00~12:00
会費	200円/回

団体名	かづさや+プラス
活動場所	しゃべり間処かづさや (大塚6-18-1)
活動内容	おしゃべり
活動曜日	①毎週火曜 ②毎週水曜木曜
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
活動時間	14:00~15:30
会費	月2,000円

団体名	スターヨガ
活動場所	文京スポーツセンター (大塚3-29-2)
活動内容	ストレッチヨガ
活動曜日	毎週日曜
活動時間	10:00~11:30
会費	月3,000円

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	折り紙・カーレット
活動曜日	①毎週水曜 ②月2回金曜
活動時間	①10:00~12:00(折り紙) ②9:30~11:30(カーレット)
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
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 (大塚6-9-10)
活動内容	おしゃべり・お茶
活動曜日	毎週金曜
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 ②第1・3金曜
活動時間	①12:30~15:00 ②13:00~16:00
会費	①500円/回 ②200円/回

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	おしゃべり
活動曜日	毎週月曜・木曜
活動時間	13:00~16:00
会費	100円/回

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 commons 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
活動時間	13:30~15:00(8月を除く)
会費	月1,000円

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・転倒骨折予防体操
活動曜日	第1・2・3月曜
活動時間	14:00~15:30
会費	月2,000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
活動時間	10:30~11:30
会費	100円/回

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
活動曜日	第3日曜(会場都合により別日に変更 の場合あり)
活動時間	10:00~11:10
会費	1,000円/回

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
活動時間	10:00~12:00
会費	月3,000円(入会金1,000円)

団体名	気功教室
活動場所	音羽地域活動センター (音羽1-22-14)
活動内容	気功
活動曜日	月3回 火曜
活動時間	9:00~12:00
会費	1,000円/回

団体名	小日向マージャンクラブ
活動場所	こびなたぼっこ※ (小日向1-18-22)
活動内容	麻雀
活動曜日	第2・4水曜
活動時間	12:30~16:00
会費	200円/回

団体名	楽しいあみもの
活動場所	しゃべり間処かづさや (大塚6-18-1)
活動内容	編み物・手芸・交流
活動曜日	第1火曜
活動時間	10:00~12:00
会費	無料

団体名	脳トレ茶話会
活動場所	こびなたぼっこ※ (小日向1-18-22)
活動内容	脳トレ・歌等を楽しむ
活動曜日	第2月曜
活動時間	14:00~16:00
会費	100円/回

団体名	エンジョイ♪麻雀
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	健康麻雀
活動曜日	月6回
活動時間	13:00~17:00
会費	月1,000円(入会金1,000円)

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
活動時間	10:30~12:00
会費	250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
活動時間	10:30~12:00
会費	250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 2階)
活動内容	映画観賞を通じた交流
活動曜日	第1木曜
活動時間	13:30~15:30
会費	100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
活動時間	19:00~21:00
会費	月2,000円

団体名	湯うゆうの会
活動場所	ゆしまの郷 (湯島3-29-10 1階デイルーム)
活動内容	音楽ケア体操と交流
活動曜日	原則第2・4土曜
活動時間	10:00~11:00
会費	100円/回

団体名	なごみのサロン
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
活動時間	14:00~16:00
会費	100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
活動時間	10:00~12:00
会費	月500円

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 1階)
活動内容	セラピーぬり絵・おしゃべり
活動曜日	第4月曜
活動時間	13:30~15:00
会費	300円/回

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回日曜不定期
活動時間	14:00~15:00
会費	無料

団体名	おひさまアート
活動場所	Reなでしこ元町 (本郷2-4-1 倉田ビル101)
活動内容	パステルアート・交流
活動曜日	第2・4火曜不定期
活動時間	10:00~11:30
会費	2,000円/回

団体名	若草会
活動場所	向丘地域活動センター/アカデミー向丘 (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回水曜不定期
活動時間	10:30~12:00
会費	月2,000円(入会金1,000円)

団体名	ほんわかはぐ組
活動場所	天理教谿郷分教会 (本郷5-10-8)
活動内容	絵本を通しておしゃべりや交流
活動曜日	第1火曜
活動時間	10:30~12:00
会費	200円/回

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	月2回水曜不定期
活動時間	10:45~11:45
会費	200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	音楽ケア体操と交流
活動曜日	第4木曜
活動時間	10:30~11:30
会費	100円/回

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
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
活動時間	10:30~12:00
会費	600~1,000円/回

団体名	K&Eカフェふくろう
活動場所	グッドライフセンター向丘地域交流スペース (西片2-19-15 グッドライフセンター向丘1階)
活動内容	編み物・刺繍・介護や認知の相談
活動曜日	第2土曜
活動時間	9:30~12:00
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
活動時間	13:30~15:00
会費	200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
活動時間	13:00~16:00
会費	300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	パソコンとスマホ教室
活動曜日	①第2・4水曜 ②毎週火曜
活動時間	①10:00~12:00(パソコン) ②10:00~11:30(スマホ)
会費	500円/回

団体名	かよう教室
活動場所	集会室 (本駒込5-73)
活動内容	手芸・おしゃべり
活動曜日	第2火曜
活動時間	10:00~12:00
会費	500円以内の実費/回

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
活動時間	13:30~16:30
会費	月2,000円吹矢、筒は各自で購入

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
活動時間	10:30~11:30
会費	3ヶ月3,000円

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
活動時間	13:00~15:00
会費	100円/回

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	原則第1・3木曜
活動時間	10:00~11:30
会費	700円/回

団体名	本駒カーレットクラブ
活動場所	本駒自治会集会室 (本駒込4-35-15-323)
活動内容	カーレット
活動曜日	第2・3・4・5 金曜
活動時間	10:00~12:00
会費	無料

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
活動時間	18:30~20:30
会費	月4,000円(1,000円/回)

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	①第2・4火曜 ②第2・4水曜
活動時間	①10:30~15:00 ②10:30~12:30
会費	無料

団体名	文京ポッチャの会
活動場所	駒本小学校 (向丘2-37-5)
活動内容	ポッチャ
活動曜日	月2回日曜(不定期)
活動時間	15:00~17:00
会費	無料

団体名	本駒茶話会
活動場所	本駒自治会集会室 (本駒込4-35-15-323)
活動内容	茶話会
活動曜日	第4金曜
活動時間	13:00~14:00
会費	500円/回

団体名	動坂フリースペース
活動場所	動坂テラス (本駒込4-21-7)
活動内容	おしゃべり
活動曜日	毎週月~土曜
活動時間	13:00~17:00
会費	100円/回

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	朗読
活動曜日	第3木曜
活動時間	10:30~12:00
会費	100円/回

団体名	みんな体操
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
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
活動時間	15:00~17:00
会費	月3,000円

団体名	えほん読書会
活動場所	動坂テラス (本駒込4-21-7)
活動内容	絵本の読みあい
活動曜日	月1回土曜不定期
活動時間	13:30~15:00
会費	100円/回

団体名	動坂健康麻雀
活動場所	動坂テラス (本駒込4-21-7)
活動内容	麻雀
活動曜日	毎週金曜
活動時間	13:00~16:00
会費	100円/回

団体名	グリーンコート交流会
活動場所	グリーンコート集会室 (本駒込2-28-1集会室)
活動内容	茶話会・落語
活動曜日	月1回不定期
活動時間	13:30~15:30
会費	200円/回

団体名	上千わくわく会
活動場所	養源寺 (千駄木5-38-3)
活動内容	麻雀
活動曜日	月2回火曜
活動時間	13:30~15:30
会費	無料

団体名	こまじいスマホ教室
活動場所	こまじいのうち (本駒込5-11-4)
活動内容	スマホ教室
活動曜日	第2水曜
活動時間	10:00~11:30
会費	100円/回

団体名	坂下テラス健康麻雀教室
活動場所	坂下テラス (千駄木3-45-4)
活動内容	麻雀
活動曜日	毎週水曜
活動時間	12:30~15:00
会費	無料

団体名	健康茶話会
活動場所	坂下テラス (千駄木3-45-4)
活動内容	看護師による相談・健康チェック・交流等
活動曜日	第1・3火曜(都合により第5火曜に変更する場合有、祝日は休み)
活動時間	10:30~12:00
会費	無料

団体名	四季会
活動場所	千駄木二丁目会館 (千駄木2-11-9)
活動内容	俳句会
活動曜日	第3・4日曜
活動時間	13:00~16:00
会費	500円/回

団体名	談話室千駄木
活動場所	千駄木の郷 (千駄木5-19-2)
活動内容	茶話会
活動曜日	第2・4日曜
活動時間	13:30~15:00
会費	100円/回

介護予防と地域の支え合いの場

かよい~の

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



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～12時
	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) 春日2-9-5 (アカデミー茗台) 本郷4-15-14 (文京区民センター)	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クス、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	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所)	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.3	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.4	ひよりクラブ	毎週火曜 午前10時～12時
	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.5	のぞみ会	毎週水曜 午後1時～2時
	1,500円/月	
	小石川2-16-1 (いきいき礫川)	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	ひまわり会	毎週火曜 午前9時30分～12時
	1,000円/月	
	千石1-4-3 (大原地域活動センター)	健康体操や、手足を使った運動を交えた筋トレなどを行っています。
No.7	コスモスK	毎週土曜 午前10時～12時
	3,200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.8	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 (天理教理實分教会 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.9	ゆずの会	第1・3月曜 午前10時20分～12時 第2・4水曜 午前10時30分～12時
	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、エアロビクスを行い、交流を図ります。
No.10	ほっこり庵	(カーレット)第1月曜 午前10時～11時30分 (体操)第2月曜 午前10時～11時30分 (麻雀)第3月曜 午前10時～11時30分 (介護予防イベント)第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、様々なプログラムを行いながら介護予防を行うとともにその他交流の機会を作っています。
No.11	わいわい健康クラブ	毎週月曜 午後1時～5時
	100円/回	
	小石川2-18-18 (礫川地域活動センター) 音羽1-2-14 (音羽地域活動センター)	高齢者の健康と脳トレを目的に、カーレットを通じ交流を図っています。楽しいおしゃべりタイムもあります。

大 塚 地 区

No.12	とらいあぐるタイム	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.13	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努めています。
No.14	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.15	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) 音羽1-15-15 (シティ音羽)	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.16	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.17	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(プール)
	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.18	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.19	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.20	コミュニティカフェ ひまわりママ	第1・4火曜 午後1時30分～3時 第2・3水曜・木曜 午後1時30分～3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きます。
No.21	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.22	文京カーレットクラブ	毎週火曜 午後2時～4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.23	湯島元気体操会	毎月4回金曜 午前10時～11時30分
	500円/月 本郷3-10-18 (文京福祉センター湯島) オンライン (各自宅)	呼吸法と全身ストレッチをメインに行っています。柔道整復師の先生が丁寧に教えてくださいますので、初めての方でも安心してご参加いただけます。オンライン参加も可能です。
No.24	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.25	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	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。
	本郷7-1-2(文京総合体育館)	
No.26	さつきクラブ	毎週金曜 午前9時45分～11時45分
	4,000円／月	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。
	本郷7-1-2(文京総合体育館)	
No.27	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	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ベストな方法です！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。
	本郷7-1-2(文京総合体育館)	
No.28	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	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。
	本郷7-1-2(文京総合体育館)	
No.29	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	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。
	本郷7-1-2(文京総合体育館) 本郷4-8-3(男女平等センターエガリテ)	

駒 込 地 区

No.30	みんなの体操	毎週火曜 午後1時～2時30分
	無料	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。
	本駒込4-35-15-323 (都営本駒込四丁目アパート3階集会室)	
No.31	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	カーレットをメインに吹矢、ダーツ、ゆる体操、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。
	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)	
No.32	だれでもテニス汐見	①毎週土・日・祝 午前8時45分～10時 ②(不定期木曜 午前9時～11時)
	250円／月	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。
	①千駄木2-19-23(汐見小学校テニスコート) ②都営テニスコート ※①が使用できない場合	
No.33	MEGUMI会	毎週水曜 午後2時～3時30分(第2週のみ②)
	1,500円／月	美しい姿勢と足・腰の強化を目指し、チューブを利用して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。手ぬぐいを利用して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。
	①本駒込3-22-4(駒込地域活動センター) ②本駒込4-35-15(勤労福祉会館)	
No.34	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	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。
	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カーサあけぼの101(ほんのりテラス)	
No.35	白東会	毎週木曜 午前10時～11時30分
	無料	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。
	①白山1-29-10(白山東会館) ②白山4-27-11(白山交流館)※①の工事が終了するまで	
No.36	エアロさくら	毎週水曜 午前10時～11時30分
	2,000円／3か月	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。
	本駒込3-22-4(駒込地域活動センター)	

地域の居場所
見つけてみませんか？



よつぱくら

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

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。



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

パーククラブ

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



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



チームで盛り上がるペタンク大会

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

高齢者クラブを つくりませんか?

仲間づくり

同世代の
連帯・
支え合い



仲間と輪投げの練習

地域づくり

社会貢献



大学生が輪投げ体験

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

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。下記にご相談ください。
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、下記にご相談ください。
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

毎週火曜に体操、第2・4水曜に歌の会をしています。秋の芸能大会での発表に向けて励んでいます。(和乃会)



本富士地区

月2回、輪投げと折り紙、月1回、カラオケをしています。折り紙は毎年干支の折り紙を教わりながら作ります。(湯島ひまわり会)



富坂地区

毎週月曜、木曜はペタンク、月3回の土曜は輪投げをしています。それぞれ年2回の大会に向けて仲間と楽しく練習に励んでいます。(播磨坂クラブ)



大塚地区

月1回仲間と集い、パッチワークを楽しんでいます。秋の作品展示会に出展もします。またゲートボールや輪投げ、カラオケをしているチームもあります。(若葉会)



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

お気軽にご相談ください！

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は、
区が設置する高齢者相談窓口です。

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を続けられるように、介護・福祉・健康・医療など様々な相談ができます。

保健師・看護師・社会福祉士・主任ケアマネジャーなどの専門職が互いに連携を取りながら「チーム」でご相談に応じます。相談は無料です。



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。

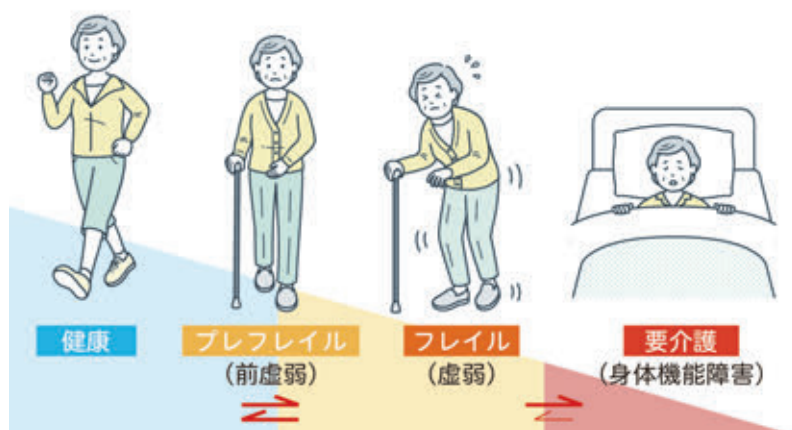
日常生活圏域	問い合わせ先	電話	所在地
富坂	高齢者あんしん相談センター富坂	(3942) 8128	本駒込 2-29-24
	高齢者あんしん相談センター富坂分室	(5805) 5032	小石川 2-18-18
大塚	高齢者あんしん相談センター大塚	(3941) 9678	大塚 4-50-1
	高齢者あんしん相談センター大塚分室	(6304) 1093	音羽 1-15-12
本富士	高齢者あんしん相談センター本富士	(3811) 8088	本郷 2-40-11
	高齢者あんしん相談センター本富士分室	(3813) 7888	西片 2-19-15
駒込	高齢者あんしん相談センター駒込	(3827)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

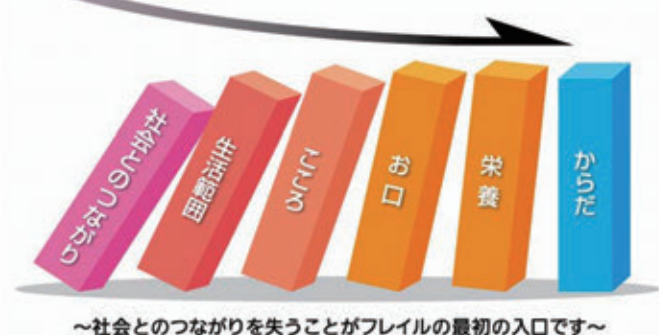
月～金＝9:00～19:00 土・日・祝日＝9:00～17:30 12/29～1/3を除く。
分室の開設時間は、月～土＝9:00～17:30 です。日・祝日・12/29～1/3を除く。

フレイルってなんだろう？

年をとって心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態を「フレイル」と言います。右の図のように、健康と要介護状態の間の段階にあたります。多くの方が健康な状態からこのフレイルの段階を経て、要介護状態に陥ると考えられています。まずは、フレイルにならないように予防することが大切です。



ドミノ倒しにならないように!



例えば

- ・ 外食の機会が以前より減った
- ・ 硬いものが食べにくいかも？
- ・ 活動的ではなくなった、疲れやすくなった
- ・ ペットボトルのふたが開けにくくなった
- ・ 横断歩道を青信号の間に渡りきれぬか不安になった

という人は、フレイルの危険信号かもしれません！

はじめよう！フレイル予防

人生100年時代、いつまでも元気に過ごすため、元気なうちからフレイル予防に取り組むことが重要です。まずは、区で開催しているいろいろなイベントにお気軽にご参加ください！

フレイルチェック

筋肉量の測定やチェックリストでフレイルの兆候をチェックする事前申込制のイベント

フレイル予防フェスタ

出入り自由なイベントや、特別講演会等、フレイル予防をより広く知ってもらうためのイベント

フレイル予防教室

「運動」「栄養」「社会参加」フレイル予防の3つの柱について深掘りする体験型講習会

スマホでフレイル予防大作戦！

スマホを活用してフレイル予防を定着！講演会や健康アプリ、公式LINE



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

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。

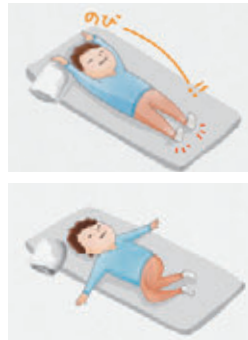
そのため、フレイルを予防するには、日頃の運動習慣が大切です。今まで運動の習慣がなかった方や、運動が苦手な方も、日常生活の中でのちょっとした一工夫により、運動の機会を作っていきましょう。

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。

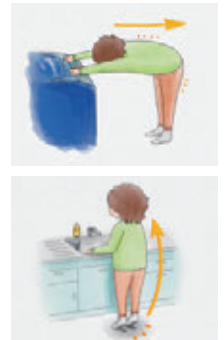


台所・洗面台で…

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8年6月作成
印刷物番号:EO226003