

2

いきがづくり・社会参加

2

いきがづくり・社会参加

文の京フレイル予防プロジェクト

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

「フレイル」とは、歳を重ねることで、心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態で、健康な状態と要介護状態の間にあたります。フレイルの兆候を早期に発見して日常生活を見直すなどの正しい対処をすれば、フレイルの予防や改善につながります。

「栄養（食・口腔機能）」「運動」「社会参加」の3つの柱に着目し、フレイル予防に取り組むことで、健康寿命の延伸を図ります。

事業内容

- 「フレイルチェック」：地域会場に集まっていたいただき、質問票のチェック、筋肉量やお口の機能の測定などを楽しみながら行います。
 - 「フレイル予防教室」：フレイル予防に大切な3つの柱について、楽しく深掘りをする参加型の教室です。より深くフレイル予防に取り組んでもらうきっかけとします。
 - 「フレイルサポーター」の養成：養成講座を受講した区民のボランティア「フレイルサポーター」が「フレイルチェック」の運営やフレイル予防の普及啓発活動を担います。
- ※詳細は、区報やホームページでお知らせします。P. 29のコラムもご覧ください。

高齢者クラブ

高齢者クラブ活動室	☎03 (5803) 1114	シビックセンター4階 南側
高齢福祉課 社会参画支援係	☎03 (5803) 1203	シビックセンター9階 南側

高齢期を健康で豊かに過ごすため、地域の皆さんが自主的にクラブを結成し、活動しています。クラブでは、教養や生きがいの向上、健康増進、レクリエーション、社会奉仕、地域活動などの活動を行っています。

※現在、約50の高齢者クラブがあり、「文京区高齢者クラブ連合会（愛称：文京区よつばクローバークラブ）」を構成しています。

活動場所 主に区内の公共施設など

活動内容 主に次のような活動をしています。※各クラブにより活動は異なります。

●趣味など生きがいを高める活動	カラオケ、コーラス、民謡、舞踊、フラダンス、囲碁・将棋、手芸、書道、折り紙、絵手紙、短歌、俳句、旅行など
●健康を維持、向上させる活動	輪投げ、ペタンク、グラウンドゴルフ、まち歩き、体操、カーレット、ラジオ体操など
●社会奉仕活動	公園や道路の清掃、交通安全運動、ひとり暮らし高齢者への声かけなどの友愛活動など
●地域活動	幼稚園や小・中学校のふれあい行事、町会行事の手伝いなど

クラブ合同の事業

地区日帰りバス旅行、芸能大会、輪投げ大会、ペタンク大会、体操教室、教養講座、作品展示会など、各クラブが集まって合同で楽しい行事を行っています。

クラブへの加入・クラブの設立

- クラブに加入したい方・見学をしたい方 高齢者クラブ活動室 ☎03 (5803) 1114へご相談ください。
- クラブを設立(30人以上)したい方 高齢福祉課 社会参画支援係 ☎03 (5803) 1203へご相談ください。

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

文京区民センター4階

地域の皆さんが、地域の皆さんのために行う、「交流による仲間づくり」「いきがづくり」の活動です。合言葉は「楽しく」「気軽に」「無理なく」。

外出の機会が少なくなりがちの高齢の方、障害のある方や子育て中の方などが自主的にサロンを運営し、おしゃべりや体操、食事などを通じて楽しく交流を深めています。

※現在、約120のサロンがあります。

※各サロンの内容や問い合わせ先については社会福祉協議会のホームページ、またはパンフレットをご覧ください。

パンフレットは社会福祉協議会等に置いてあります。

参加方法

事前にサロンの代表者へご連絡の上、ご参加ください。パンフレット等で、内容や日程、会場等を確認できます。(見学もできます)

参加費

1回無料～1,000円程度 ※サロンによって異なります。

いきいきシニアの集い

高齢福祉課 社会参画支援係

☎03 (5803) 1203

シビックセンター9階 南側

毎年11月頃に、高齢者クラブを中心とした高齢者の作品を一堂に集めて展示しています。同時に、手づくり品の即売コーナー、輪投げ体験コーナー、手作り体験コーナーなどを開催しています。絵画、手芸、工芸品など、創作活動の成果を年1回発表する貴重な場となっています。

※詳細は、区報やホームページでお知らせします。

ふれあいサロン

区民課 地域振興・協働推進担当

☎03 (5803) 1167

シビックセンター12階 南側

住民の相互交流を促進し、地域コミュニティの活性化を図るため、あらゆる世代の方々が気軽に地域活動に参加できる交流の場の提供や地域活動を担う人材発掘の支援を目的として、さまざまな講座等を、全地域活動センター(P. 89～91を参照)で実施しています。

おたのしみ講座

文京福祉センター湯島

☎03 (3814) 9245

湯島総合センター3階

仲間づくりや交流を目的とし、創作活動、カラオケ等の講座を開催します。

※詳細については、文京福祉センター湯島ホームページでお知らせします。

対象

60歳以上の区内在住の方

費用

無料(一部自己負担あり)

会場

文京福祉センター湯島(湯島総合センター3階)

申込

事前申込。

(電話または直接センターにて申込。)

講座と実施日

講座名	実施日
手芸の会	第4土曜日
布ぞうりの会	第3土曜日
歌う会	不定期金曜日
折り紙の会	第1土曜日

長寿お祝い金品の贈呈

高齢福祉課 高齢福祉推進係

☎03(5803)1213

シビックセンター9階 南側

長寿をお祝いし、お祝い金品をお届けします。(おおむね9月上旬から下旬)

種類	対象者 9月15日現在の満年齢	贈呈内容	配付方法
喜寿祝	77歳	カタログギフト	ご自宅に配送します。
米寿祝	88歳		
敬老祝	80歳・85歳～100歳未満	敬老金(5千円)	民生委員が対象となる方のご自宅に訪問し、お届けします。 80歳及び85歳の方は現金書留でお届けします。
百歳以上	100歳以上(新百歳を除く※)	祝金(1万円)	

※百歳を迎える方のお祝い(祝金3万円と祝状)は、お誕生日の前に区から個別に連絡します。

文京いきいきアカデミア

(公財)文京アカデミー 学習推進係

☎03(5803)1119

シビックセンターB1階

高齢者の方を対象に、生涯学習の推進や仲間づくり、地域についての理解を深めるために、2年制の文京いきいきアカデミア(旧高齢者大学)を実施しています。

対 象 60歳以上の区内在住の方

受 講 料 5,000円(入学時に納入)

内 容 1年次(教養課程)は共通科目24講義を受講し、7割以上の出席で2年次の専門課程に進級します。2年次は区内ミュージアム見学を中心とした共通講座・特別講座のほか、文京アカデミア講座から希望する講座を選択して受講していただきます。

受講生募集は隔年で実施し、第9期生(令和6～7年度)は令和6年4月募集済み。

※次回募集(第10期生)は、令和8年4月頃の予定。



文京アカデミア講座・特別公開講座

(公財) 文京アカデミー 学習推進係

☎03 (5803) 1119

シビックセンター B1階

区内大学・生涯学習支援者・区民・民間教育機関が企画した様々なジャンルの講座を、前期(春期)・後期(秋期)・後期Ⅱ(冬期)に実施しています。また、特別公開講座として、区にゆかりのある文化人をテーマにしたものや区内大学学長などによる講演会等を開催しています。



対象 15歳以上の区内在住・在勤・在学の方(中学生を除く)

内容 地域、文学、歴史・社会、自然科学、芸術、暮らし、語学、健康・スポーツなど、様々な分野について学ぶことのできる生涯学習講座です。

受講料 アカデミア講座…講座により異なる(教材費:実費) / 特別公開講座…無料
※受講生募集は各期で実施し、詳細は、(公財)文京アカデミー情報紙「スクエア」、区報、講座パンフレット、文京アカデミーホームページでお知らせします。

シビックシネマサロン

(公財) 文京アカデミー 学習推進係

☎03 (5803) 1119

シビックセンター B1階

毎月1回、映画の上映会「シビックシネマサロン」を開催しています。また、ゲストを招いてお話を伺う特別上映会「シビックシアター☆トークショー」も実施しています。

対象 15歳以上の区内在住・在勤・在学の方(中学生を除く)

日程 毎月第3金曜日
(5月を除く※5月はこどもの日記念アニメまつりを実施)
※「シビックシアター☆トークショー」の日程は、(公財)文京アカデミー情報紙「スクエア」、区報、文京アカデミーホームページでお知らせします。

時間 13:30

費用 無料

定員 定員、申し込み方法は(公財)文京アカデミー情報誌「スクエア」、区報、文京アカデミーホームページでお知らせします。

(公財) 文京アカデミー情報紙

SQUARE (スクエア)

◎毎月5日発行 区内新聞折込・区内施設配布
講座やイベントの情報をお知らせします!
(ホームページでもご覧いただけます。)



文京ふるさと歴史館

アカデミー推進課 文化資源担当室

☎03(3818)7221

本郷4-9-29

文京ふるさと歴史館では、文京区の歴史や文化財をあらゆる世代の方に伝え、触れてもらい、郷土に対する愛着や関心を深めるお手伝いをいたします。

また、ふるさと歴史館友の会の会員になると、歴史館入館料が無料となり、友の会主催の史跡巡り、バス見学会、講演会等にも参加することができます（年会費が別途必要）。

休館日：毎週月曜日（休日の場合は翌日）、毎月第4火曜日、燻蒸期間、年末年始、その他工事期間等（ホームページでお知らせします）

開館時間：10：00～17：00

入館料：一般100円、団体（20名以上）70円 ※特別展開催中は別に定めます

中学生以下・65歳以上無料、障害者手帳等提示で本人と介護者1名無料、友の会会員無料

各種文化事業

アカデミー推進課 文化事業係

☎03(5803)1120

シビックセンター 17階 北側

民謡、謡曲、民踊、吟剣詩舞道、合唱、日本舞踊、三曲などの日本の伝統芸能や芸術文化を愛好する区民の皆さんが、日頃の練習の成果を発表する場として、毎年、シビックホールの舞台等で発表会を開催しています。また、秋の文化祭では、華道展・茶会、書道展、絵画展などを開催し、区民の皆さんの作品をシビックセンターで展示しています。

対 象

区内在住・在勤・在学の方、区内を活動の拠点とする団体の皆さん

各種事業と開催時期

事業名	開催時期	会場
民謡大会	6月	文京シビックホール小ホール
謡曲大会	9月	宝生能楽堂（本郷1-5-9）
民踊のつどい	11月	文京シビックホール小ホール
秋の文化祭 （華道展・茶会、書道展、絵画展）	10～11月	文京シビックセンター展示室ⅠⅡ 茶室（地下1階）
吟剣詩舞道大会	12月	文京シビックホール小ホール
合唱のつどい	1月	文京シビックホール大ホール
日本舞踊のつどい	1月	文京シビックホール小ホール
三曲のつどい	2月	文京シビックホール小ホール

※各種事業への出演や出品には、500～2,000円程度の自己負担があります。

※各種事業の観覧は全て無料。

※日程や会場は変更となる場合がございますので、区報等でご確認ください。

囲碁・将棋交流会

60歳以上の方を対象に、囲碁や将棋交流会を実施しています。交流会は、クラスごとに4回戦行い、優勝等を決定します。入賞された方に賞状と景品を贈呈します。

高齢福祉課 社会参画支援係	☎03 (5803) 1203	シビックセンター9階 南側
文京福祉センター江戸川橋	☎03 (5940) 2901	文京総合福祉センター4階

対 象	対 象	会場・申込先等	囲碁	将棋
60歳以上の区内在住・在勤の方		シルバーセンター ※申込は高齢福祉課へ	6月	1月
費用	無料	文京福祉センター江戸川橋	11月	6月
申込	区報にて募集。 シルバーセンター分：電話、はがき、FAXまたは区ホームページ（申込フォーム）により申込。 福祉センター江戸川橋分：電話または直接センターにて申込。			

寿カラオケ教室

4～8月	文京福祉センター江戸川橋	☎03 (5940) 2901	文京総合福祉センター4階
10～2月	文京福祉センター湯島	☎03 (3814) 9245	湯島総合センター3階

カラオケでもっと上手に歌いたい方などを対象に、専門の講師が演歌や歌謡曲を指導します。

対 象	65歳以上の区内在住の方
費 用	2,000円（1期）
回 数	全10回（1期）
申 込	区報等にて募集。電話または直接センターにて申込。

歌って脳トレ体操教室

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

通信カラオケの多彩なメニューを活用し、歌謡体操・脳トレ・ゲームなど、カラオケだけでなく様々な楽しみ方をインストラクターがご案内します。

対 象	65歳以上の区内在住の方
費 用	1回 300円
回 数	全10回（1期）
開 催	年3期。日程と会場は区報等でお知らせ。
申 込	区報にて募集。はがき、FAXまたは区ホームページ（申込フォーム）により申込。

元気でいきいき教室

文京福祉センター江戸川橋	☎03(5940)2901	文京総合福祉センター4階
文京福祉センター湯島	☎03(3814)9245	湯島総合センター3階

高齢者の皆さんがいつまでも元気で暮らせるよう、体や頭を使った講座を年4期行います。

対 象 65歳以上の区内在住の方

費 用 実費

回 数 全5回(1期)

開 催 (江戸川橋・湯島それぞれ) 年4期

申 込 区報にて募集。電話または直接センターにて申込。

その他福祉センターで実施しているイベント

福祉センターでは、最大イベントである「文京総合福祉センター祭り」のほか、「和太鼓教室(経験者・初心者)」「みんなで歌いましょう♪」など、多世代が交流する楽しいイベントを沢山ご用意しています。ぜひお気軽にご参加ください。

※詳細は各福祉センターへお問い合わせください。

スマホ使い方教室

シルバー人材センター	☎03(3814)9248	シビックセンター4階北側
------------	---------------	--------------

高齢者の方向けのスマートフォン使い方教室です。

初心者向けに丁寧に教える教室を区内施設等で実施するほか、グループ向けの出張講習会やスマホ操作のお困りごとを解決する相談会も行っています。

対 象 60歳以上の区内在住の方

費 用 無料

申込方法や会場などの詳細は区報ぶんきょうやホームページでお知らせします。

2

いきがいきり・社会参加

カラダを動かして楽しみたい

※医師から運動制限を受けていない方を対象とします。

※各種スポーツ教室の開催時期については変更する場合がございます。

各種スポーツ教室

●元気ニコニコ体操教室

江戸川橋体育館	☎03 (3945) 4008	小日向1-7-4
---------	-----------------	----------

対象 区内在住・在勤・在学の18歳以上の方（※）

開催時期 毎月2コース（1コース4回）年24コース

申込方法 区報にて募集。電話または窓口にて申込。

●シニア健康体操教室

江戸川橋体育館	☎03 (3945) 4008	小日向1-7-4
---------	-----------------	----------

対象 区内在住・在勤の60歳以上の方（※）

開催時期 4・5・6・9・1・3月の各月1コース（1コース4回）

申込方法 区報にて募集。往復はがきにて申込。

●高齢者水泳 + 健康体操教室

スポーツセンター	☎03 (3944) 2271	大塚3-29-2
----------	-----------------	----------

対象 区内在住・在勤の60歳以上の方（※）

開催時期 5・6・9・10月の各月1コース（1コース8回、体操4回、プール4回）

申込方法 区報にて募集。往復はがきにて申込。

●アクアエクササイズ教室

総合体育館	☎03 (3814) 4271	本郷7-1-2
-------	-----------------	---------

対象 区内在住・在勤・在学の18歳以上の方（※）

開催時期 4・11・12・1・2・3月の各月1コース（1コース4回）

申込方法 区報にて募集。往復はがきにて申込。

●高齢者水中ウォーキング教室

総合体育館	☎03(3814)4271	本郷7-1-2
-------	---------------	---------

対象 区内在住・在勤の60歳以上の方（※）

開催時期 4・5・9・10月の各月1または2コース（1コース6回）

申込方法 区報にて募集。往復はがきにて申込。

●初心者スポーツ教室

スポーツセンター	☎03(3944)2271	大塚3-29-2
----------	---------------	----------

総合体育館	☎03(3814)4271	本郷7-1-2
-------	---------------	---------

対象 種目によって異なります。（区内在住・在学・在勤の方）（※）

開催時期 6～11月の間で、年3種を予定。1種目6回。

【参考】今年度の実施予定種目：弓道、アーチェリー等

申込方法 区報にて募集。往復はがきにて申込。

●ぶんきょうウォーキング教室

スポーツ振興課 スポーツ振興係	☎03(5803)1308	シビックセンター 17階 北側
-----------------	---------------	-----------------

区内及び区近隣（年度によってコースは異なります）

対象 小学生以上の区内在住・在勤・在学の方

開催時期 11月上旬（予定）

申込方法 区報・チラシにて募集。申込みフォーム。

ぶんきょうウォーキングガイドブック・マップ

ウォーキングの基礎知識をはじめ、歩き方や効果、楽しく続けられる秘訣、区内の見どころや名所をたどるコースなどを分かりやすく紹介しています。

配布場所 各区立スポーツ施設、各地域活動センター

文京区観光インフォメーション（シビックセンター1階）ほか

●文京スポーツボランティア

スポーツ振興課 スポーツ振興係	☎03(5803)1308	シビックセンター 17階 北側
-----------------	---------------	-----------------

区や地域団体等が主催するスポーツイベント、スポーツ教室の運営ボランティアを募集しています。

対象 区内在住・在勤・在学の15歳以上の方（中学生を除く）

申込方法 登録申請書をスポーツ振興課へ、窓口又は郵送、FAX（5803-1356）にて申込。

スポーツ施設（個人利用）

スポーツセンター	☎03 (3944) 2271	大塚3-29-2
総合体育館	☎03 (3814) 4271	本郷7-1-2

区立スポーツ施設（スポーツセンター、総合体育館）のトレーニングルームやプールを個人でご利用いただけます。※利用時間や利用方法、手続き等は各施設にお問い合わせください。

対 象 区内在住・在勤・在学の方

室場	利用料金	利用方法
トレーニングルーム	1回3時間600円	1回券（チケット）または定期券。 ※会員制のため、事前に入会指導の受講が必要。入会指導料600円
プール	1回2時間550円 （超過料金1時間毎に280円）	1回券（チケット）または定期券。

利用料金の減額 トレーニングルームやプールの個人利用料金（1回券）は、以下のとおり減額があります（定期券の減額はありませぬ）。
※事前に施設窓口にて登録手続きが必要です。

	対象	減額内容	備考
ゴールド料金	80歳以上の方	トレーニングルーム及びプール 1回利用料 無料	料金変更の可能性 があります。
セミゴールド料金	70歳から79歳までの方		
シルバー料金	65歳から69歳までの方	①トレーニングルーム 1回利用料 300円 ②プール1回利用料 280円 （超過料金1時間毎140円）	
障害者料金	身体障害者手帳・愛の手帳・精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方	免除	

そ の 他 指定管理者が実施する自主事業（スタジオプログラム、プールプログラム）もごございます。※詳細は、各施設にお問い合わせください。

マッサージサービス

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

区内の施設で、月1回、1人40分程度のマッサージサービスを行っています。

対 象 60歳以上の区内在住の方

費 用 500円

開 催 毎月2ヶ所で実施。

※具体的な日時と場所は区報等でお知らせします。

日 時 水曜日 10:00～15:20

申 込 区報にて募集。区ホームページ（申込フォーム）または電話により申込。※先着受付

用意するものなど 軽装（Tシャツ、ジャージなど）で、手ぬぐいを2本（1本はタオル可）、住所と年齢を確認できるものをお持ちください。

各種入浴サービス

●一般入浴

文京福祉センター江戸川橋	☎03 (5940) 2901	文京総合福祉センター 4階
文京福祉センター湯島	☎03 (3814) 9245	湯島総合センター 3階

対 象 60歳以上の区内在住の方
※個人利用の登録が必要です。
※当センターで月2回行っている健康相談を受けていただき看護師の了承を受けたうえで、入浴していただきます。

費 用 無料

日 時 江戸川橋 毎週（月～土）正午～16:00（年末年始を除く）
湯島 毎週（火、水、金、土）正午～16:00（年末年始を除く）

申 込 当日9時より先着受付。

●区内の公衆浴場（実施浴場）での入浴事業 湯遊入浴デー

生活衛生課 管理計画係	☎03 (5803) 1223	シビックセンター 8階 南側
-------------	-----------------	----------------

対 象 区内在住の方

日 程 毎月第2・第4（土）の16:00～23:00

費 用 1回100円（小学生以下は無料）

実施浴場 区内の公衆浴場 次ページの実施浴場一覧をご参照ください。

●高齢者いきいき入浴事業

生活衛生課 管理計画係	☎ 03 (5803) 1223 FAX 03 (5803) 1386	シビックセンター 8階 南側
-------------	--	----------------

区が発行したシニア入浴カードを区内の公衆浴場（実施浴場）に提出することで、年間52回（月4回程度）1回100円で入浴できます。

対 象 文京区に住民登録のある65歳以上の方

実施浴場 次ページの実施浴場一覧をご参照ください。

申込方法 ①区役所8階南側の生活衛生課に身分証（免許証、パスポート等）を持参し申請
②次ページの実施浴場に備え付けの申込書に記入し、区へ郵便またはFAXで送付
③お申し込みフォーム（<https://logoform.jp/form/6KSu/675670>）より申請
※令和6年度の入浴カードをお持ちの方は、カードの台紙表面の申請欄にご記入のうえ、身分証【（免許証、パスポート等）シルバーパスは不可。】を持って実施浴場でお申込みください。（令和6年度入浴カードとの交換の際は即日交付。）



▲申込フォームQRコード

2

いきがいきいき・社会参加

実施浴場一覧

浴場名	住所	電話	湯遊入浴デー	高齢者いきいき入浴事業
白山浴場	白山2-7-1	☎03(3811)1052	○	○
大黒湯	大塚3-8-6	☎03(3941)5826	○	○
豊川浴泉	目白台1-13-1	☎03(3941)7856	○	○
ふくの湯	千駄木5-41-5	☎03(3823)0371	—	○

その他 浴場組合が実施しているイベントなどもあります。
※詳細は各浴場へお問合せください。

●軽度障害の方の入浴

→P.59をご覧ください。

仕事や地域貢献をしたい

シルバー人材センター

シルバー人材センター ☎03(3814)9248 シビックセンター4階 北側

高齢者の方が元気に働くことで、生きがいが高まり、地域社会への参加につながります。働きたい、地域に役立ちたいとお考えの方の入会をお待ちしています。

- 対象** 区内在住の60歳以上の健康で働く意欲のある方
- 費用** 会員制：年度会費1,000円
- 内容** 働く意欲のある高齢者の皆さんの能力や知識、経験を生かして、臨時的、短期的または軽易な就業の機会を提供しています。
- 仕事の種類**
 - 事務分野 …… 受付・窓口業務、各種試験立会業務、宛名書き、毛筆筆耕など
 - 施設管理分野 …… 区民施設等の施設管理など
 - サービス分野 …… 介護・保育施設の補助、家事援助、学童交通指導員など
 - 軽作業分野 …… マンション・ビル等清掃、除草など
 - 技術分野 …… 襖張、障子張、網戸張、庭木剪定、刃物研ぎなど

働いた仕事に応じた報酬（配分金といいます）を、月毎に会員にお支払いします。

介護施設就業体験セミナー（介護施設おしごとトライアル）

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

介護補助に関する知識や、仕事として介護現場に携わるための留意点等の講義を受けた後、実習として介護施設の現場で就業体験ができます（実習終了後に謝礼を支給）。セミナー終了後は、シルバー人材センターにご入会いただくことで「介護施設お助け隊」として就業を継続することができます。

- 対象** 原則60歳以上の区内在住の方
- 開催** 年2回（予定）
- 申込** 区報にて募集。はがき、FAX、メールにより申込。

介護に関する入門的研修

介護保険課 介護保険相談係

☎03(5803)1383

シビックセンター9階 南側

介護未経験の方や介護の仕事に興味のある方などが、介護に関する基本的な知識を身につけるとともに、介護の業務に携わる上で知っておくべき基本的な技術を学ぶことができます。研修修了者には、通所・居住・施設系サービスの介護職員として従事することを支援します。

対象 介護の仕事に興味のある方、区内介護施設に就労を希望される方

費用 無料

開催 年1回（予定）

申込 区報、区ホームページで募集 7月頃（予定）

セカンドステージサポートゼミ

文京福祉センター江戸川橋

☎03(5940)2901

文京総合福祉センター4階

地域活動や写真、デザイン、雑誌編集等に関する講演や講座の受講後、地域で様々な活動に取り組んでいる方へのインタビューを行うなど、区が発行する情報誌「セカンドステージ・サポート・ナビ」の改訂に携わっていただきます。

対象 概ね50歳以上の区内在住の方

開催 年1回（全10回）（予定）

申込 区報にて募集。電話、FAXまたは直接センターにて申込。

さあ、一步！生きがい探しガイドブック

セカンドステージ・サポート・ナビ

様々な経験を重ねた50代以上の方が「セカンドステージ」の“場”へ踏み出すきっかけとなるよう、文京区や関係機関で実施している事業や施設の情報を掲載しています。

配布場所 シビックセンター9階 高齢福祉課
文京福祉センター江戸川・湯島
地域活動センターなど

WEB版



ミドル・シニア講座

高齢福祉課 社会参画支援係

☎03(5803)1203

シビックセンター9階 南側

社会参加、地域活動参加のきっかけとなるスタートアップ講座です。いきがい就業やボランティア等に関する講演のほか、参加者同士がリラックスして話し合う場をご用意しています。

対象 概ね50歳以上の区内在住・在勤の方

開催 7月頃（予定）全2回

申込 区報にて募集。電話、FAXまたは区ホームページ（申込フォーム）にて申込。

高齢者施設ボランティア講座

文京福祉センター江戸川橋

☎03 (5940) 2901

文京総合福祉センター4階

ボランティア活動や基本的な介護に関する講義を受けた後、高齢者施設等でのボランティア体験ができます。講義には、認知症サポーター養成講座も含まれています。

対象 概ね50歳以上の区内在住・在勤の方

開催 10月頃（予定）全2回＋高齢者施設等でのボランティア体験

申込 区報にて募集。電話、FAXまたは直接センターにて申込。

絵本の読み聞かせ講座

高齢福祉課 社会参画支援係

☎03 (5803) 1203

シビックセンター9階 南側

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が習得できます。講座の修了者で自主グループを結成し、保育園等で絵本読み聞かせのボランティア活動を行っています。

対象 概ね50歳以上の区内在住の方

開催 9月～12月の金曜日（予定）（全13回。健康チェックを含む。）

申込 区報にて募集。はがき、FAXまたは区ホームページ（申込フォーム）にて申込。

※申込みにあたって、事前説明会への参加または同内容配信のYouTube文京区公式チャンネルの視聴必須。

活動場所を探したい

シルバーセンター

シルバーセンター事務室

☎03 (5803) 1113

シビックセンター4階 南側

高齢者のいきがいと健康づくりや自主活動を促進するための学習・文化活動の場として次のような施設があります。

シルバーホール、会議室A・B、和室1・2

文京福祉センター江戸川橋

文京福祉センター江戸川橋

☎03 (5940) 2901

開館時間 9:00～21:30
(老人福祉センターは17:00まで)
場所 文京総合福祉センター4階

- 老人福祉センター（学習室、トレーニングルーム）
 - 地域福祉振興施設（視聴覚室、地域活動室A・B・C、料理教室、多目的室）
- ※学習室とトレーニングルームは、夜間は地域福祉振興施設として貸出します。

対象 老人福祉センター…60歳以上の区内在住の方
地域福祉振興施設…区内在住・在勤・在学の方（年齢は問いません）

文京福祉センター湯島

文京福祉センター湯島

☎03 (3814) 9245

開館時間 9:00～21:30
(老人福祉センターは17:00まで)
場所 湯島総合センター3階

●老人福祉センター（A・B・C）

●地域福祉振興施設（洋室）

※老人福祉センター（A・B・C）は、夜間は地域福祉振興施設として貸出します。

対 象

老人福祉センター…60歳以上の区内在住の方

地域福祉振興施設…区内在住・在勤・在学の方（年齢は問いません）

交流館

子どもから高齢者の方まで気軽にご利用いただける施設で、部屋の貸出しや、ちょっとしたひと時を過ごせる交流スペースをご用意しています。また、交流館では「軽体操教室」や「フラワーアレンジメント教室」など、さまざまな講座を実施しています。

区内の交流館

交流館	住 所	電 話
白山交流館	白山4-27-11	☎03 (3813) 8500
目白台交流館	目白台3-18-7	☎03 (5395) 9141
根津交流館	根津1-14-3	☎03 (3828) 5269
千駄木交流館	千駄木3-42-20	☎03 (3821) 6695

でかけよう

東京都シルバーパス

東京バス協会

☎03 (5308) 6950

問合せ時間平日9:00～17:00

都バス、都営地下鉄、都電、日暮里・舎人ライナー、都内民営バスに利用できる乗車券が購入できます。

対 象

満70歳以上の都民の方（寝たきりの方を除く）

費用と有効期限

購入時期や住民税の課税状況等により費用負担額が異なります。

※詳細は東京バス協会へお問い合わせください。

区立公園等で健康づくり

みどり公園課 管理係

☎03 (5803) 1252

シビックセンター 19階 北側

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ぜひご利用ください。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。

健康遊具のある公園・児童遊園とその種類

園名	所在地	健康遊具(器具)
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)
丸山新町公園	白山1-27	ぶらさがり
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
竹早公園	小石川5-9	懸垂鉄棒
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
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
千石公園	千石1-4	ぶらさがり
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
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
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、複合健康器具(ぶらぶらストレッチ、コマ落とし、上体のばし)
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)
江戸川公園	関口2-1	腰ねじり、ぶらさがり、肩まわし
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)

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。





フレイルって何だろう？

歳を重ねることで心身の活力（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。「外出の機会が以前より減った」「おいしいものが食べられなくなった」「活動的でなくなった」という人は、フレイルの危険信号です!!

やってみよう！『イレブン・チェック』

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
（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）

右に○が付いた
項目が注意信号！

毎日いきいきと健康的な生活を送っていくためには、「しっかり食べること」「運動すること」、そして「社会参加をすること」をバランスよく実践することがとても大切です。本誌や『セカンドステージ・サポート・ナビ』（P.25参照）を活用して、新しい活動を始めてみませんか？



みんなが主役！楽しく目指す健康長寿！～文の京フレイル予防プロジェクト～

文京区では、フレイル状態のチェックやフレイルの予防のポイントを紹介する事業を行っています。詳しくは以下の区のホームページをご覧ください。

▼区のホームページ（フレイル事業案内）高齢福祉課社会参画支援係 03-5803-1203
<https://www.city.bunkyo.lg.jp/b017/p003220/index.html>

