

令和5年度

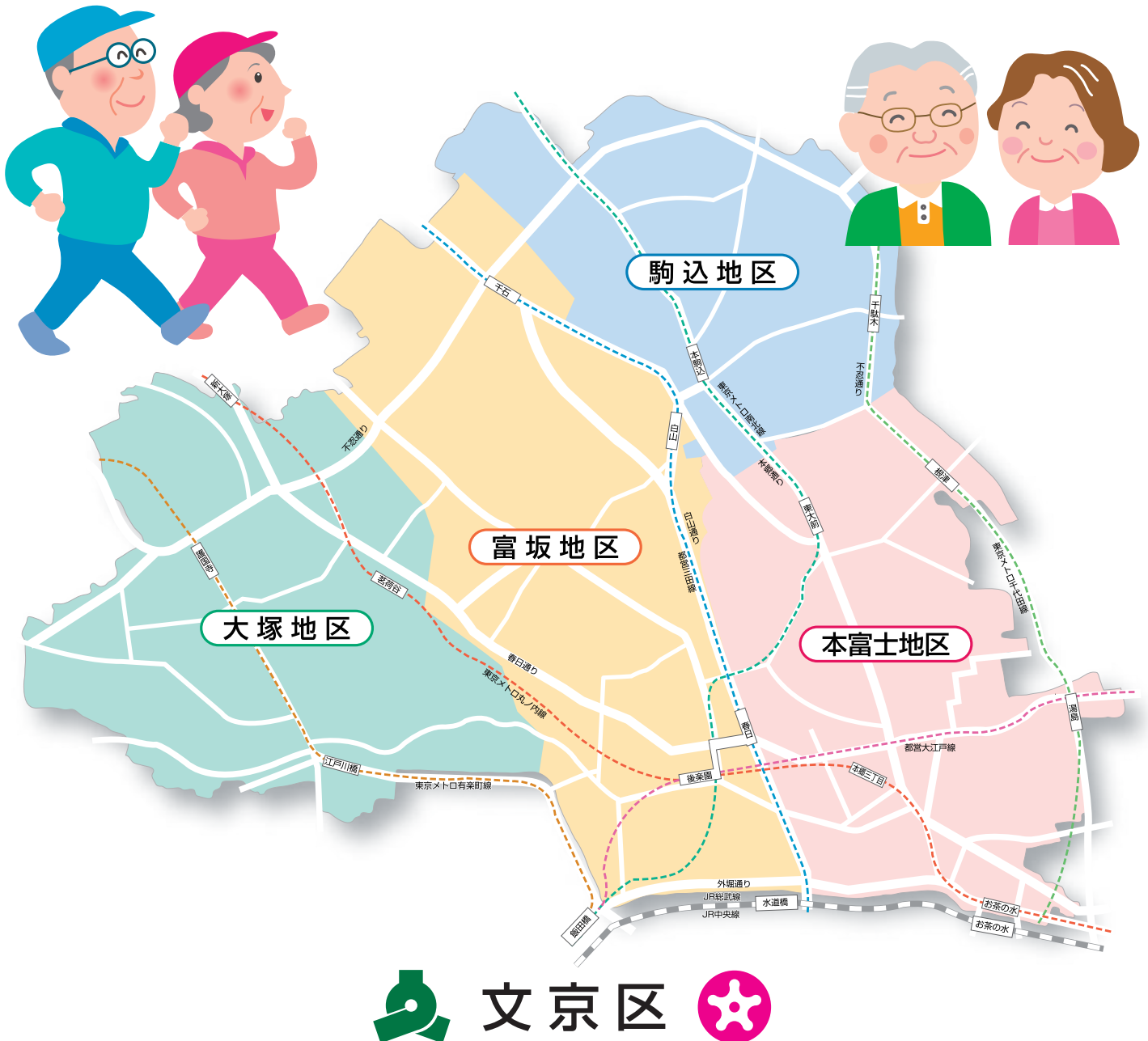
介護予防に役立つ情報誌

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」



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.20~26 |
| 駒込地区 | | P.28~33 |

| | | |
|-------------------------|-------|---------|
| ★ 文の京介護予防体操地域会場一覧 ★ | | P.10~11 |
| ★ シニアのためのフィットネス教室 ★ | | P.18 |
| ★ 健康づくりのための健康遊具 ★ | | P.19 |
| ★ 文京区 かかりつけ医・在宅療養相談窓口 ★ | | P.26 |
| ★ 文京区 地域包括ケア歯科相談窓口 ★ | | P.26 |
| ★ フレイルってなんだろう? ★ | | P.27 |
| ★ 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 |

| | | |
|-----------------|-------|---------|
| 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.36~41 |
| 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5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▶

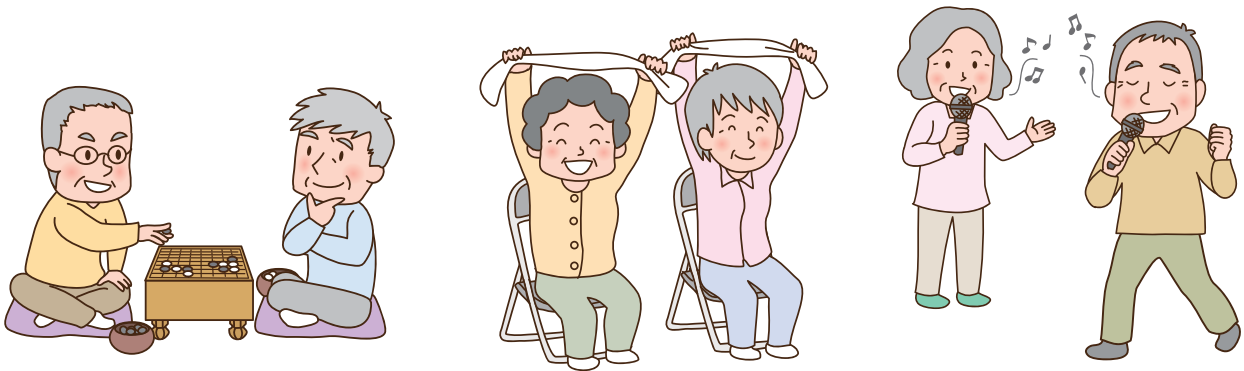


【教室や講座の申込みについて】

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 ☎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) |
| 2 | 小石川後楽園入口 |
| 3 | 後楽一丁目 |
| 4 | 東京ドームホテル |
| 5 | ミーツポート |
| 6 | ラクーア |
| 7 | 文京小石川クリニック (三田線春日駅) |
| 8 | 文化シャッター前 |
| 9 | クイーンズ伊勢丹 小石川店前 |
| 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 |
| 27 | 六義公園運動場入口 |
| 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 |
| 34 | 白山一丁目 |
| 35 | 文化シャッター前 |
| 36 | 春日後楽園皮フ科 (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 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 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 洛和ヴィラ文京春日 | 春日1-9-21 |
| ★9 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 |
| ★10 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 |
| ★11 サーフィック小石川店 | 小石川3-1-7 エコービルⅡ 1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富坂 | 白山5-16-3 (文京白山の郷内) |
| ● 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 ☎5803-1209  |

囲碁交流会

| | |
|-------|--|
| 活動内容 | 囲碁による交流 |
| 実施曜日 | 6月21日(水) |
| 活動時間 | 10:50～16:00 |
| 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 ☎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30日(火) |
| 活動時間 | 10:50～16:00 |
| 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 ☎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 | 4/24(月)、11/29(水) |
| 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 ☎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 |
| 実施曜日 | 1日制 年4回 5月26日(金)、7月7日(金) 10月27日(金)、1月26日(金) |
| 活動時間 | 14:00～16:00 |
| 定員 | 約20人 65才以上の女性 |
| 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 ☎5803-1209  |

4 白山交流館

軽体操教室

| | |
|-------|---|
| 活動内容 | 軽体操 |
| 実施曜日 | ①毎週月曜日(午前) ②③毎週火曜日(午後) |
| 活動時間 | ① 10:30～11:30 ② 13:30～14:30 ③ 15:00～16:00 |
| 定員 | 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 ☎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 ☎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 ☎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 ☎5803-1209 | |



7 大原地域活動センター

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 9:30～10:15 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 ☎5803-1209 | |



8 洛和ヴィラ文京春日

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火曜日 1年間(4月～3月) | |
| 活動時間 | 10:00～11:45(入替制) | |
| 定員 | 約18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 ☎5803-1209 | |




健康マーじゃん教室

| | | |
|-------|---|---------|
| 活動内容 | 酒を飲まない、煙草を吸わない、金銭を賭けないをモットーとしたマーじゃんを行うことで、脳を活性化させ、認知症を予防するための教室 | |
| 実施曜日 | 8月～11月 週1回木曜日 全15回 | |
| 活動時間 | 13:30～15:30 | |
| 定員 | 15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 ☎5803-1209 | |




9 フィットネスクラブ東京ドーム

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) ※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 ☎5803-1209  |


10 ファストジム 24 春日後楽園

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・木曜日(4月～3月) ※変更となる場合あり |
| 活動時間 | ① 10:00～10:50 ② 11:00～11:50 ③ 14:00～14:50 ④ 15:00～15:50 |
| 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 ☎5803-1209  |

11 サーフィック小石川店

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 ☎5803-1209  |



ふみ みやこ

文の京介護予防体操

区内に 15 会場あります！

詳細は区報・ホームページでお知らせします。

文の京介護予防体操は、転倒予防や筋力向上を目的とした体操です。

医師等に運動を制限されていない65歳以上の方なら、無料でご参加いただけます。動きやすい服装と靴でお越しください。また、飲料水・汗ふきタオルもご持参ください。

体操のお手本映像と曲が YouTube と区のホームページで見られます。個人やサークル時などにもご利用ください！！



ユーチューブ 文の京体操

検索

文の京 介護予防体操地域会場

詳細は区報・ホームページでお知らせします。

令和5年6月現在、事前に本人による電話申込みが必要な会場があります。

| | 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 10:20 ~ 11:05 ② 11:20 ~ 12:05 |
| 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 ③ 15:15 ~ 16:00 |
| 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★ | | ① 10:00 ~ 10:45 ② 11:00 ~ 11:45 |
| 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★ | 木 | 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★ | | 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★ | 金 | |
| 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
5803-1209



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 タニタフィッツミー江戸川橋店 | 関口1-13-12 武田ビル3階 |
| ★8 目白台交流館 | 目白台3-18-7 (目白台総合センター内) |

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 ☎5803-1209  | |


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 | 14:00～15:45 (入替制) | |
| 定員 | 約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 ☎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  ☎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 | 10:00～12:00 | |
| 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 ☎5940-2901  | |

元気でいきいき教室(第1回)

| | | |
|-------|--|----------------|
| 活動内容 | 俳句講座～俳句で遊ぶ～ | |
| 実施曜日 | 6/8～7/13 (6/29を除く) 木曜日(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 ☎5940-2901  | |

元気でいきいき教室(第2回)

| | | |
|-------|--|----------------|
| 活動内容 | 初めての手話講座(予定) | |
| 実施曜日 | 8/16～9/13(予定) 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(材料費) | 申込は区報掲載 |
| 問い合わせ | 文京福祉センター江戸川橋 ☎5940-2901  | |

元気でいきいき教室(第3回)

活動内容 楽器を持って踊りましょう♪(予定)

実施曜日 11/1～11/29(予定)
水曜日(全5回)

活動時間 14:00～15:30

定員 20人 65才以上

会費 500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
☎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 1/12～2/9(予定)
金曜日(全5回)

活動時間 14:00～15:30(予定)

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
☎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
(4月のみ第1・第5土曜日)

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
☎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、身体に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
☎5940-2901



将棋交流会

活動内容 将棋による交流

実施曜日 6月29日(木)

活動時間 10:30～16:00(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
☎5940-2901



囲碁交流会

活動内容 囲碁による交流

実施曜日 11月29日(水)

活動時間 10:30～16:00(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
☎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
☎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 初級: 10:00 ~ 11:30
中級: 13:00 ~ 14:30

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
☎5940-2901



ガーデニング教室

活動内容 毎月異なる(四季折々に合わせた)テーマを設定し、植物や土に触れ知識を養っていく講座

実施曜日 月1回土曜日

活動時間 13:30 ~ 15:30

定員 16人

会費 1,600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
☎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
☎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
☎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20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
☎5803-1805




2 アカデミー音羽

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 ☎5803-1209  |


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 | 5月～7月、9月～11月、1月～3月 週1回月曜日 全10回 |
| 活動時間 | ① 13:30～14:20 ② 14:30～15:20 |
| 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 ☎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 | 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 ☎3944-2271  |

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4月曜日 1年間(4月～3月) |
| 活動時間 | 10:00～11:45(入替制) |
| 定員 | 約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 ☎5803-1209    |


4 文京スポーツセンター

口腔機能向上教室

| | |
|-------|--|
| 活動内容 | 舌・顔面体操と講義 |
| 実施曜日 | 2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 シビックセンター8階 ☎5803-1805  |

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 | 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 ☎3945-4008  |

5 文京江戸川橋体育館

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 ☎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 ☎5803-1209 | |



7 タニタフィッツミー江戸川橋店

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30分程度のサーキットトレーニング(1回30分程度) ※女性限定 ※体組成計で計測・カウンセリングあり | |
| 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: 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 ☎5803-1209 | |



8 目白台交流館

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21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 ☎5803-1805 | |



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(下記QRコード参照)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、各自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 65歳以上の区内在住者で、医師から運動制限を受けていない方
- ② 各フィットネスクラブの利用規約を守る方
- ③ 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)

(HPからも申込可)
▼区HP



利用回数 年度内1人12回まで(12回利用券を交付します)

【問い合わせ】 高齢福祉課介護予防係 5803-1209

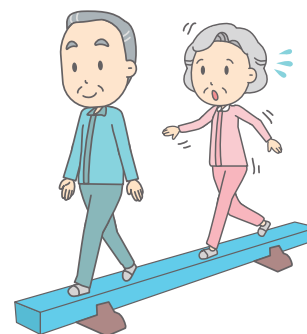
健康づくりのための健康遊具

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。

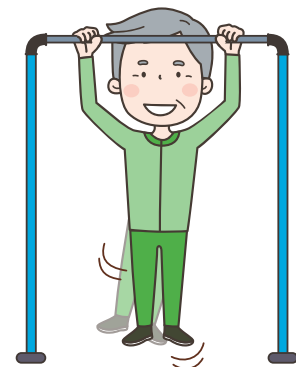
体力向上、介護予防、生活習慣病予防などにご利用ください。

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） |
| 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 | ぶらさがり |
| 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 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 |
| 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 湯島天神梅香殿 | 湯島3-29-5 |

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 ☎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18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 ☎5803-1805  |


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 ③ 15:15 ~ 16:00 |
| 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 ☎5803-1209  |


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 ☎5803-1209  |


3 不忍通りふれあい館

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24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 ☎5803-1805  |

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 | スマホ講座 |
| 実施曜日 | 6/5 ~ 7/3 月曜日(全5回) |
| 活動時間 | 10:00 ~ 11:30(予定) |
| 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 | 文京福祉センター湯島 ☎3814-9245  |

元気でいきいき教室(第2回)

| | | |
|-------|--------------------------|---------|
| 活動内容 | ピラティス | |
| 実施曜日 | 8/29～9/26 火曜日(全5回) | |
| 活動時間 | 10:00～11:30 | |
| 定員 | 20人 | 65才以上 |
| 会費 | 500円 | 申込は区報掲載 |
| 問い合わせ | 文京福祉センター湯島 ☎3814-9245 | |



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18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 ☎5803-1805 | |



元気でいきいき教室(第3回)

| | | |
|-------|--------------------------|---------|
| 活動内容 | 英会話教室(予定) | |
| 実施曜日 | 11/13～12/11 月曜日(全5回) | |
| 活動時間 | 10:00～11:30 | |
| 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 | 文京福祉センター湯島 ☎3814-9245 | |



元気でいきいき教室(第4回)

| | | |
|-------|--------------------------|---------|
| 活動内容 | 俳句講座～俳句で遊ぶ～(予定) | |
| 実施曜日 | 1/15～2/12 月曜日(全5回) | |
| 活動時間 | 10:00～11:30 | |
| 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 | 文京福祉センター湯島 ☎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 ☎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 | ① 10:00～10:45 ② 11:00～11:45 | |
| 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 ☎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 | 10月～2月 第1・第3火曜日 (1月のみ第3・第4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 ☎3814-9245 | |



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 | 10:00～11:45(入替制) | |
| 定員 | 約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 ☎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 | 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 ☎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200円 | 申込不要 |
| 問い合わせ | 文京福祉センター湯島 ☎3814-9245 | |



Let's スマイル

| | | |
|-------|-----------------------------------|-------|
| 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 | 300円 | 申込不要 |
| 問い合わせ | 文京福祉センター湯島 ☎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 当日30分前から 受付開始 | |
| 定員 | 14人 | |
| 会費 | 300円 | 申込不要 |
| 問い合わせ | 文京福祉センター湯島 ☎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 | 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 ☎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 ☎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 | 5月～8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 ☎5803-1209 | |



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 | 14:00～15:45 (入替制) | |
| 定員 | 約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 ☎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 ☎5803-1209 | |



音楽ではつらつ脳トレ体操教室

| | | |
|-------|--|---|
| 活動内容 | カラオケ機器を使い、体操や脳トレ | |
| 実施曜日 | 木曜日 1クール全10回 (年3クール) | |
| 活動時間 | 10:30～12:00 | |
| 定員 | 20人 | 65才以上 |
| 会費 | 1回300円 (お茶代等実費) | 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 ☎5803-1203 |  |


いきいきぎざ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 | 1コース 週1回火曜日 全12回 ①5月～7月 ②10月～12月 | |
| 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 ☎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 | 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 ☎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 ☎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が、皆様からのご相談をお受けいたします。

TEL: (6912)0810
FAX: (3947)0916
月～金 9:00～17:00
(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)



フレイルってなんだろう？

年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

(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)

「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。

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^{ふみ}フレイル^{みやこ}予防プロジェクト

区内の会場で、さらに詳しい「深掘りチェック」やフレイル予防のポイントのご紹介などを行っています。詳しくは以下の区のホームページをご覧ください。

<https://www.city.bunkyo.lg.jp/hoken/koresha/moyooshi/fureiru.html>



【問い合わせ】 高齢福祉課社会参画支援係 5803-1203

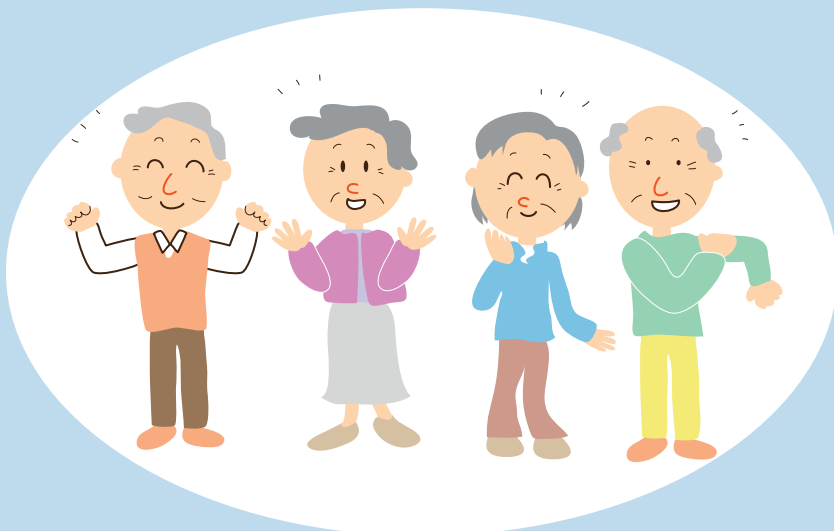
駒込地区



| 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 東急スポーツオアシス本駒込店 | 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 白山東会館 | 白山1-29-10 |
| ★10 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22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 ☎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 ☎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 ☎5803-1209 | |



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 | 14:00～15:45(入替制) | |
| 定員 | 約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 ☎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 ☎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 ☎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 10月23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
☎5803-1805



4

東急スポーツオアシス本駒込店

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 週1回水曜日 全6回
①6月～7月 ②9月～10月 ③1月～2月

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
☎5803-1209



4

東急スポーツオアシス本駒込店

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 週1回水曜日 全6回
①5月～6月 ②1月～2月

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
☎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 週1回水曜日 全12回
①5月～7月 ②9月～11月

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
☎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 6,600円(税込)/月 **申込は電話で下記へ**

問い合わせ 東急スポーツオアシス本駒込店
☎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
☎5803-1209




4 東急スポーツオアシス本駒込店

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 | 7:00～17:30 |
| 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 ☎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 (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 ☎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 10:20～11:05 ② 11:20～12:05 |
| 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 ☎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 ☎5803-1209  |

7 文京千駄木高齢者在宅サービスセンター

健康マージャン教室




| | |
|-------|---|
| 活動内容 | 酒を飲まない、煙草を吸わない、金銭を賭けないをモットーとしたマージャンを行うことで、脳を活性化させ、認知症を予防するための教室 |
| 実施曜日 | 4月～7月 週1回木曜日 全15回 |
| 活動時間 | 13:30～15:30 |
| 定員 | 15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 ☎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 | 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 ☎3821-6695  |

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 | 10:00～11:45(入替制) | |
| 定員 | 約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 ☎5803-1209 |    |

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「mion」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 |
| 活動時間 | 月～金:10:00～15:00、18:00～22:30 土:10:00～19:00 日・祝: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 ☎5803-1209 |  |

食べることは『食べる』フレイル予防!!

合言葉は「さあにぎやか(に)いただく」※



※10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ!推進協議会が考案した合言葉



毎日7品目以上の食品チャレンジ!!

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!! タンパク質チャレンジ

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。

高齢者がフレイル予防に向けて1日に必要なたんぱく質量の目安は、体重が50kgの人なら50g～60gが必要です。

50グラムのタンパク質とは?

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
[1.0～1.2(g)]×体重(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、リーダーとして必要な知識と
技能を身につけます。

期間：5月～7月の金曜日（全8回）

（詳細は3月の区報に掲載予定）※体操は効果測定があります

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により普及
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 5803-1209



転倒骨折予防体操ボランティア指導員養成講習

● 65歳未満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1年間を通しての実習が必須となります。）

ボランティア指導員になると…

転倒骨折予防教室を修了した区民が自主的に行っている転倒骨折予防体操の自主グループ
に対しての体操の助言指導、転倒骨折予防教室で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 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 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（4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 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 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

文京ボランティアセンター

● 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。

3812-3114

地域連携ステーション フミコム

● 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。

3812-3044

【問い合わせ】 社会福祉協議会

地域連携ステーション

(文京区民センター地下1階)



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 ☎ 5800-2942

【受付時間】 8:30 ~ 17:15 【場所】文京区民センター 4階

誰が？

地域の
皆さんが

誰のため？

地域の
皆さんのため

どのように？

主体的に

「ふれあいいきいきサロン」とは？

何を
しているの？

交流による仲間や
いきがづくりの活動を
しています



例えば？

お茶と
おしゃべりを楽しむ、
健康のための体操を
するなど



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づくりの活動

【参加方法】感染症の流行状況によって開催していない場合も
ございますので、各団体に直接お問い合わせください



文京区社会福祉協議会電話番号 5800-2942

| | |
|-------------|-----------------------------------|
| 団体名 | ふれあいダンスの会 |
| 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 | ダンス |
| 活動曜日 | 隔週金曜日(予定表あり) |
| 活動時間 | 13:00～16:00 |
| 会費 | 500円/回 |
| 連絡先 | 伊東 洋 |
| 電話番号 | 3813-0066 |

| | |
|-------------|-----------------------------------|
| 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 | エアロビクス |
| 活動曜日 | 第1・2水曜日 |
| 活動時間 | 10:00～11:30 |
| 会費 | 2,000円/10週 |
| 連絡先 | 高野 勝江 |
| 電話番号 | 5684-0616 |

| | |
|-------------|-----------------------------------|
| 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 |
| 連絡先 | 久保 泰子 |
| 電話番号 | 3813-0224 |

| | |
|-------------|--------------------------------------|
| 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 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 |
| 連絡先 | 荒木 一作 |
| 電話番号 | 3812-2882 |

| | |
|-------------|---|
| 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) またはアカデミー音羽(大塚5-40-15) |
| 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 |
| 連絡先 | 松下 好子 |
| 電話番号 | 3945-5177 |

| | |
|-------------|----------------------|
| 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 |
| 連絡先 | 村上 弘道 |
| 電話番号 | 3814-2095 |

| | |
|-------------|--------------------------|
| 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 |
| 連絡先 | 真壁 清子 |
| 電話番号 | 090-8859-9745 |

| | |
|-------------|----------------------|
| 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 |
| 連絡先 | 木村 和子 |
| 電話番号 | 3813-0869 |

| | |
|-------------|----------------------|
| 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月曜日 |
| 活動時間 | 10:00～11:30 |
| 会費 | 1,000円/月 |
| 連絡先 | 平井 好子 |
| 電話番号 | 3944-6442 |

| | |
|-------------|-------------------------|
| 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 |
| 連絡先 | 斎藤 幹夫 |
| 電話番号 | 3811-1269 |

| | |
|-------------|-------------------------|
| 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 |
| 連絡先 | 尾方 孝子 |
| 電話番号 | 090-2493-3071 |

| | |
|-------------|-------------------------|
| 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 |
| 連絡先 | 杉原 剛子 |
| 電話番号 | 3944-9251 |

| | |
|-------------|-----------------------------|
| 団体名 | ふうせんかずら |
| 活動場所 | 風のやすみば (千石4-5-2 水野ビル1階) |
| 活動内容 | ブ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 |
| 連絡先 | 平野 由美子 |
| 電話番号 | 080-8749-0806 |

| | |
|-------------|-----------------------|
| 団体名 | あしたば会 |
| 活動場所 | いきいき礪川 (小石川2-16-1) |
| 活動内容 | 健康体操・筋力向上トレーニング |
| 活動曜日 | 毎週土曜日 |
| 活動時間 | 13:00～14:30 |
| 会費 | 1,000円/月 |
| 連絡先 | 峯島 敦子 |
| 電話番号 | 3811-7755 |



| | |
|-------------|-----------------------|
| 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 |
| 連絡先 | 斎藤 英夫 |
| 電話番号 | 090-7716-1950 |

| | |
|-------------|--------------------------|
| 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 |
| 連絡先 | 吉岡 鏡子 |
| 電話番号 | 3941-7685 |

| | |
|-------------|-------------------------|
| 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 |
| 連絡先 | 良知 英美 |
| 電話番号 | 3267-1249 |

| | |
|-------------|-------------------------|
| 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 |
| 連絡先 | 永井 加代子 |
| 電話番号 | 6310-1070 |

| | |
|-------------|--------------------|
| 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 | 12:00～14:00 |
| 会費 | 800円/食事代 |
| 連絡先 | 佐古 陽子 |
| 電話番号 | 3942-9397 |

| | |
|-------------|------------------------|
| 団体名 | ヴェルディ会 |
| 活動場所 | アカデミー音羽 (大塚5-40-15) |
| 活動内容 | オペラ鑑賞 |
| 活動曜日 | 第4木曜日 |
| 活動時間 | 13:30～16:00 |
| 会費 | 200円/回 |
| 連絡先 | 緒方 靖憲 |
| 電話番号 | 080-6544-8630 |

| | |
|-------------|----------------------|
| 団体名 | 六七八会 |
| 活動場所 | 白山東会館 (白山1-29-10) |
| 活動内容 | 茶話会・外出ほか |
| 活動曜日 | 第4日曜日 |
| 活動時間 | 13:00～16:00 |
| 会費 | 1,000円(年会費) |
| 連絡先 | 相馬 ナミ子 |
| 電話番号 | 3811-8007 |

| | |
|-------------|------------------------------|
| 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 |
| 連絡先 | 井田 エミ子 |
| 電話番号 | 3945-1615 |

| | |
|-------------|------------------------------|
| 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 |
| 連絡先 | 高橋 キミ子 |
| 電話番号 | 090-4126-2627 |

| | |
|-------------|------------------------------|
| 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 | 300円/回 |
| 連絡先 | 宮本 正明 |
| 電話番号 | 090-7718-5828 |

| | |
|-------------|----------------------------|
| 団体名 | 花鳥の会 |
| 活動場所 | 日火江戸川橋ビル集会所 (関口1-45-15) |
| 活動内容 | 日本舞踊を通しての交流 |
| 活動曜日 | 第2・4日曜日 |
| 活動時間 | 14:00～16:00 |
| 会費 | 無料 |
| 連絡先 | 大岩 良至 |
| 電話番号 | 090-8563-7320 |

| | |
|-------------|----------------------------------|
| 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 |
| 連絡先 | 佐藤 芳江 |
| 電話番号 | 3813-8017 |

| | |
|-------------|--------------------------|
| 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/月 |
| 連絡先 | 尾藤 育美 |
| 電話番号 | 090-4594-7074 |

| | |
|-------------|-----------------------|
| 団体名 | 仲よし会サロン |
| 活動場所 | 喫茶店「亜珈」 (本郷1-18-5) |
| 活動内容 | 昼食をたべながらの歌やおしゃべり |
| 活動曜日 | 第4土曜日 |
| 活動時間 | 12:00～14:00 |
| 会費 | 1,100円/回 |
| 連絡先 | 亀山 圭子 |
| 電話番号 | 3811-6186 |



| | |
|-------------|--------------------------|
| 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 |
| 連絡先 | 小池 幸子 |
| 電話番号 | 5800-2465 |

| | |
|-------------|---------------------|
| 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 |
| 連絡先 | 田村 八重子 |
| 電話番号 | 090-7505-0808 |



| | |
|-------------|---|
| 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 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 |
| 連絡先 | 細部 千晴 |
| 電話番号 | 6303-3162 |

| | |
|-------------|---------------------------|
| 団体名 | 「歩く達人」友の会 |
| 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 |
| 連絡先 | 大森 照子 |
| 電話番号 | 3821-6040 |

| | |
|-------------|-------------------------|
| 団体名 | エアロつつじ会 |
| 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 |
| 連絡先 | 谷脇 由利子 |
| 電話番号 | 3827-0644 |

| | |
|-------------|------------------------|
| 団体名 | 湯うゆうの会 |
| 活動場所 | アカデミー湯島 (湯島2-28-14) |
| 活動内容 | 体操・懇親会 |
| 活動曜日 | 不定期 |
| 活動時間 | 10:00～11:30 |
| 会費 | 100円/回 |
| 連絡先 | 深田 雅子 |
| 電話番号 | 3831-6852 |

| | |
|-------------|--------------------------------|
| 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 | パソコンとスマフォ |
| 活動曜日 | ①第2・4水曜日(パソコン) ②毎週火曜日(スマフォ) |
| 活動時間 | ①10:00～12:00 ②10:00～11:30 |
| 会費 | 500円/回 |
| 連絡先 | 江尻 文代 |
| 電話番号 | 090-5583-6693 |

| | |
|-------------|--------------------------|
| 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 |
| 連絡先 | 助川 康子 |
| 電話番号 | 3828-4042 |

| | |
|-------------|--------------------------|
| 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 |
| 連絡先 | 谷中 則子 |
| 電話番号 | 3827-8981 |

| | |
|-------------|----------------------|
| 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) |
| 連絡先 | 高倉 秀夫 |
| 電話番号 | 3828-0313 |

| | |
|-------------|---------------------------|
| 団体名 | エアロさくら |
| 活動場所 | 駒込地域活動センター (本駒込3-22-4) |
| 活動内容 | シニアエアロビクス |
| 活動曜日 | 第1・3・4・5水曜日 |
| 活動時間 | 10:00～11:30 |
| 会費 | 2,000円/3ヶ月 |
| 連絡先 | 辻井 和香恵 |
| 電話番号 | 3944-2062 |

| | |
|-------------|---------------------------|
| 団体名 | エアロ モンステラ |
| 活動場所 | 駒込地域活動センター (本駒込3-22-4) |
| 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 |
| 連絡先 | 柏谷 規子 |
| 電話番号 | 3813-2442 |

| | |
|-------------|---------------------------|
| 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 | 500円/回 |
| 連絡先 | 阿部 圭宏 |
| 電話番号 | 090-4712-0080 |

| | |
|-------------|------------------------|
| 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 | 4,000円/3ヶ月 |
| 連絡先 | 阿部 美智子 |
| 電話番号 | 5832-6855 |



| | |
|-------------|------------------|
| 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火曜日 |
| 活動時間 | 10:00～12:00 |
| 会費 | 500円以内の実費 |
| 連絡先 | 亀田 弘子 |
| 電話番号 | 090-1049-6518 |

| | |
|-------------|------------------------|
| 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 |
| 連絡先 | 雄川 千枝子 |
| 電話番号 | 080-3411-0581 |

| | |
|-------------|--|
| 団体名 | なごみ+プラス |
| 活動場所 | しゃべり間処 ^{まじよ} かづさや (大塚6-18-1) |
| 活動内容 | おしゃべり |
| 活動曜日 | 金曜日以外の毎日 |
| 活動時間 | 10:00～16:00 |
| 会費 | 無料 |
| 連絡先 | 町田 直樹 |
| 電話番号 | 090-1667-8710 |

| | |
|-------------|-----------------------|
| 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 |
| 連絡先 | 楠井 和子 |
| 電話番号 | 5395-9309 |

| | |
|-------------|------------------------|
| 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 | 2,000円/月 |
| 連絡先 | 浅田 満喜子 |
| 電話番号 | 3947-3883 |

| | |
|-------------|------------------------------|
| 団体名 | 本駒カーレットクラブ |
| 活動場所 | 本駒込自治集会室 (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 |
| 連絡先 | 小野 秀明 |
| 電話番号 | 090-1544-8754 |

| | |
|-------------|-----------------------|
| 団体名 | 文京サブコール |
| 活動場所 | 男女平等センター (本郷4-8-3) |
| 活動内容 | コーラス |
| 活動曜日 | 毎週土曜日 |
| 活動時間 | 14:00～16:00 |
| 会費 | 3,000円/月 |
| 連絡先 | 宮田 宣義 |
| 電話番号 | 3818-7067 |

| | |
|-------------|---------------------------|
| 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 |
| 連絡先 | 日浦 浩子 |
| 電話番号 | 3946-2280 |

| | |
|-------------|--|
| 団体名 | なごみカフェ |
| 活動場所 | しゃべり間処 ^{まじよ} かづさや (大塚6-18-1) |
| 活動内容 | おしゃべり |
| 活動曜日 | 毎週金曜日 |
| 活動時間 | 10:00～16:00 |
| 会費 | 飲み物1杯50円～ |
| 連絡先 | 間瀬 恒子 |
| 電話番号 | 3941-9588 |

| | |
|-------------|---|
| 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 | コントラクトブリッジ、卓球 |
| 活動曜日 | 毎週金曜日 |
| 活動時間 | 13:00～17:00 |
| 会費 | ①500円/回 ②200円/回 |
| 連絡先 | 藤田 幸一 |
| 電話番号 | 090-8589-0051 |

| | |
|-------------|---------------------------|
| 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 |
| 連絡先 | 田中 久子 |
| 電話番号 | 090-2535-3672 |

| | |
|-------------|------------------------|
| 団体名 | こまじいカーレット |
| 活動場所 | こまじいのうち (本駒込5-11-4) |
| 活動内容 | カーレット |
| 活動曜日 | 第2・4水曜日 |
| 活動時間 | 13:00～15:00 |
| 会費 | 200円/回 |
| 連絡先 | 近藤 美加子 |
| 電話番号 | 070-6998-5114 |

| | |
|-------------|-----------------------|
| 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 |
| 連絡先 | 三上 壮介 |
| 電話番号 | 3947-9638 |

| | |
|-------------|-------------------------|
| 団体名 | ゆうゆうクラブ |
| 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 | 木曜日(不定期) |
| 活動時間 | 13:30～15:00 |
| 会費 | 2,000円/月 |
| 連絡先 | 清水 弘 |
| 電話番号 | 3811-4471 |

| | |
|-------------|----------------------|
| 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 |
| 連絡先 | 菅 完治 |
| 電話番号 | 090-8042-8160 |

| | |
|-------------|---------------------|
| 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 | 毎週日曜日 |
| 活動時間 | 15:00～17:00 |
| 会費 | 無料 |
| 連絡先 | 菅田 まさ子 |
| 電話番号 | 070-4535-1170 |

| | |
|-------------|-------------------------|
| 団体名 | Let's フレッシュヨガ |
| 活動場所 | 大原地域活動センター (千石1-4-3) |
| 活動内容 | ヨガ |
| 活動曜日 | 毎週日曜日 |
| 活動時間 | 13:00～15:00 |
| 会費 | 4,000円/月 |
| 連絡先 | 西山 初男 |
| 電話番号 | 5976-6984 |

| | |
|-------------|--------------------------|
| 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 |
| 連絡先 | 藤田 幸一 |
| 電話番号 | 090-8589-0051 |

| | |
|-------------|---------------------------------|
| 団体名 | おひさまアート |
| 活動場所 | こころのケアのための芸術協会 (本郷3-4-5-801) |
| 活動内容 | アート体験・茶話会 |
| 活動曜日 | 第4水曜日 |
| 活動時間 | 14:30～15:30 |
| 会費 | 500円/回 |
| 連絡先 | 古田 晶子 |
| 電話番号 | 090-4541-9841 |

| | |
|-------------|------------------------------|
| 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 |
| 連絡先 | 高坂 和志 |
| 電話番号 | 3824-5539 |

| | |
|-------------|--------------------|
| 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 |
| 連絡先 | 宮崎 美知子 |
| 電話番号 | 3942-0780 |

| | |
|-------------|--------------------------|
| 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 |
| 連絡先 | 山内 美智子 |
| 電話番号 | 3812-4788 |

| | |
|-------------|-----------------------------|
| 団体名 | ほっこり庵 |
| 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 | 運動・フレイル予防体操・おしゃべり |
| 活動曜日 | 第2・4月曜日 |
| 活動時間 | 10:00～11:30 |
| 会費 | 100円/回 |
| 連絡先 | 山口 雪範 |
| 電話番号 | 090-5816-5707 |

| | |
|-------------|-------------------------|
| 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 | 500円/回 |
| 連絡先 | さいとう みさ |
| 電話番号 | 090-9368-5454 |

| | |
|-------------|-----------------------|
| 団体名 | 手芸愛好会 |
| 活動場所 | 原町町会事務所 (千石1-16-7) |
| 活動内容 | おしゃべり・ものづくり |
| 活動曜日 | 第3月曜日 |
| 活動時間 | 13:30～16:00 |
| 会費 | 当日の材料費のみ |
| 連絡先 | 瀬古 光子 |
| 電話番号 | 3941-2556 |

| | |
|-------------|------------------------------|
| 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・手作りイベント |
| 活動曜日 | ①毎週水・木・金曜日 ②不定期水曜日 |
| 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) |
| 連絡先 | 野村 史子 |
| 電話番号 | 090-2755-5514 |

| | |
|-------------|------------------------|
| 団体名 | おしゃべり広場 |
| 活動場所 | 風のやすみば (千石4-5-2 1階) |
| 活動内容 | 体操・おしゃべり |
| 活動曜日 | 第2・4月曜日 |
| 活動時間 | 14:00～16:00 |
| 会費 | 無料 |
| 連絡先 | 関口 英臣 |
| 電話番号 | 3945-8171 |



※団体の情報は、令和5年4月末時点のものです。

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 ☎(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】

- ◎参加したい活動や団体が決まっている方
➔ 直接団体へお問い合わせください
- ◎まだ決まっていない、どのような活動があるのか詳しく知りたいという方
➔ 生活支援コーディネーターのいる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 5800-2942

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。 問い合わせ:090-8465-7373 (江幡) |
| 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。 問い合わせ:070-3131-9911 (菊池) |
| No.3 | かよい～の 風のやすみば | 毎週水曜 午後1時30分～3時30分 |
| | 300円/回 千石4-5-2-101 (風のやすみば) 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。 問い合わせ:03-3943-8155 (風のやすみば 加藤) |
| No.4 | 文京吹矢人クラブ | 毎週土曜 午後1時30分～3時30分 |
| | 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。 問い合わせ:03-3815-8254 (池上) |
| 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。 問い合わせ:090-4174-3484 (海老沼) |
| 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。 問い合わせ:03-3868-0297 (久保田) |
| No.7 | コーシャ千石クラブ | 毎週水曜 午後2時～4時 |
| | 1,200円/年 千石1-4-3 (大原地域活動センター) | ボッチャを通じ、会員同士の交流、友好を深めることを大切に活動しています。また、年に数回親睦会を行っています。 問い合わせ:070-3131-9911 (菊池) |
| No.8 | ひまわり会 | 毎週火曜 午前10時～12時 |
| | 2,000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。 問い合わせ:03-3941-3034 (瀬戸) |
| No.9 | 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) 最終土曜日:南大塚1-2-11 (南大塚商店街振興会) | 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。 問い合わせ:03-3816-6063 (菊池) |
| No.10 | 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。 問い合わせ:03-3813-9845 (村田) |
| No.11 | ひよりクラブ | 毎週金曜 午後1時30分～3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。 問い合わせ:090-3049-8254 (桜井) |

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) | 「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。 |
| | 大塚6-18-1 (しゃべり間 ^{まじよ} あづさや) | 問い合わせ:090-2747-5717 (大和田) |
| No.13 | みょうがの会 | 毎週水曜・金曜 午後2時～3時 |
| | 2,500円/月 | 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。 |
| | 小日向2-16-15 (文京総合福祉センター江戸川橋) | 問い合わせ:03-3260-9625 (宮崎) |
| No.14 | ハイビスカス | 毎週月曜 午後1時30分～3時 |
| | 1,500円/月 | 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。 |
| | 大塚5-40-15 (アカデミー音羽) 小日向2-16-15 (福祉センター江戸川橋) | 問い合わせ:03-5940-3655 (前間) |
| No.15 | 同友会たんぽぽ | 毎週水曜 午前10時～11時30分 |
| | 500円/月 | 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。 |
| | 音羽1-22-14 (音羽地域活動センター) | 問い合わせ:03-3941-0761 (梅原) |
| No.16 | めじろ台GGC | 毎週金曜 午前10時～12時 |
| | 500円/月 | 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。 |
| | 目白台1-19-20 (目白台運動公園) | 問い合わせ:03-3943-0786 (船田) |
| 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～2時30分(プール) |
| | 8,000円/月 | 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。 |
| | 大塚3-29-2 (文京スポーツセンター) | 問い合わせ:03-5814-8155 (佐々木) |

本富士地区

| | | |
|-------|-----------------------------|--|
| No.18 | 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 | 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。 |
| | 本郷2-4-1 倉田ビル101 | 問い合わせ:080-5178-9759 (市川) |
| No.19 | 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 | 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。 |
| | 向丘1-20-8 (向丘地域活動センター) | 問い合わせ:090-4594-7074 (尾藤) |
| No.20 | 文京カーレットクラブ | 毎週火曜 午後2時～5時 |
| | 100円/回 | 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。 |
| | 向丘1-20-8 (向丘地域活動センター) | 問い合わせ:080-1305-0915 (竹中) |
| No.21 | 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 | 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。 |
| | 本郷3-10-18 (文京福祉センター湯島) | 問い合わせ:03-3813-3875 (山口) |
| No.22 | 文京ノルディックウォーク 友の会 | 毎週木曜 午後2時～4時 |
| | 参加費200円、ポールレンタル300円/回 | 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。 |
| | 根津1-14-3 (根津交流館) | 問い合わせ:090-1554-1196 (小野) |

本 富 士 地 区

| | | |
|-------|-----------------------------|--|
| No.23 | 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 (総合体育館) | 問い合わせ:090-5504-9776 (春日) ※留守番電話にメッセージをお入れ下さい。 |
| No.24 | 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 (総合体育館) | 問い合わせ:090-9823-6335 (鈴木) |
| No.25 | 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。 |
| | 本郷7-1-2 (総合体育館) | 問い合わせ:03-3816-3579 (藤澤) |

駒 込 地 区

| | | |
|-------|---|---|
| No.26 | 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集会室) | 問い合わせ:090-1544-8754 (小野) |
| No.27 | 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、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。 |
| | 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) | 問い合わせ:090-8518-2667 (田邊) |
| No.28 | だれでもテニス汐見 | 毎週土・日・祝 午前7時45分～9時 (不定期・毎週木曜 午前9時～11時) |
| | 200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。 |
| | 千駄木2-19-23 (汐見小学校テニスコート) | 問い合わせ:03-3824-0591 (田中) |
| No.29 | MEGUMI会 | 毎週水曜 午後2時～3時30分 |
| | 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。 |
| | 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) | 問い合わせ:03-3812-4641 (塚越) |
| No.30 | 昭和体操火曜グループ | 毎週火曜・水曜 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。 |
| | 【火曜】本駒込2-28-31 (文京昭和高齢者在宅サービスセンター) 【水曜】本駒込2-7-6 (ほんのりテラス) | 問い合わせ:【火曜】03-3941-6801 (山縣) 【水曜】080-6511-7324 (本間) |
| No.31 | 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。 |
| | 白山1-29-10 (白山東会館) | 問い合わせ:03-5689-0980 (松谷) |

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

若手リーダーを
養成し、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(警視庁音楽隊の演奏)



リズムで脳トレ 曲にノリノリで楽しい!



年2回のペタンク大会



年2回の輪投げ大会



毎年9月20日は社会奉仕の日



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。



敬老の日の集い



教養講座～いくつになっても学びたい～



体操教室



いきいきシニアの集い
各クラブの作品展示



いきいきシニアの集い 即売会



歴史探訪 まち歩き



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 回のペタンクの練習

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

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



月 2 回 仲間と将棋

地域づくり

社会貢献



園児との交流

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

加入やクラブの設立について

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

高齢者クラブの設立は30人以上で、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

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

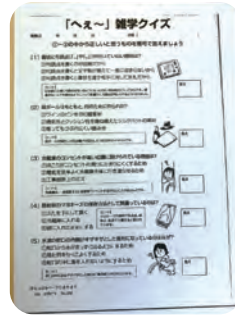
月3回駒込地域活動センターで、三味線の伴奏で民謡のお稽古をしています。20年近く続けている活動です。秋にある地区の芸能大会での発表や年末の発表会を目指して楽しみながら練習しています。(浅嘉長寿クラブ)



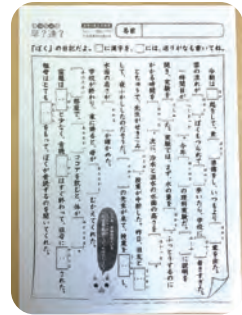
民謡で喉を鍛えています

本富士地区

月2回文京福祉センター湯島で、輪投げの練習をしています。毎回体を動かした後は、雑学クイズや漢字クイズなどを解いて脳トレもしています。(湯島ひまわり会)



雑学クイズ



漢字クイズ

富坂地区

月2回大原地域活動センターで、カラオケ教室をしています。先生の指導を受けながら、毎月1曲ずつレパートリーを増やしています。歌の好きな仲間との楽しい時間です。(希望の会)



先生からのアドバイスを書き留めます

大塚地区

毎週教育の森公園で、ペタンクの練習をしています。朝、外で体を動かすととても気持ちいいです。年2回の文高連の大会に出場しています。楽しく和やかに続けています。(福寿会)



集中力が鍛えられます

クラブに入って、地域の仲間づくり、充実したシニアライフを!

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！

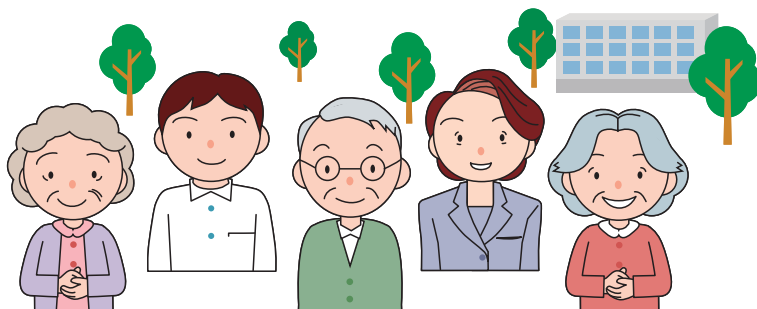
高齢者の皆さんが、いつまでも健やかに住み慣れた地域で安心して生活を続けられるように介護、福祉、健康、医療など、さまざまな相談ができます。介護が必要な方もお元気な方もお気軽にご利用ください。

※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。



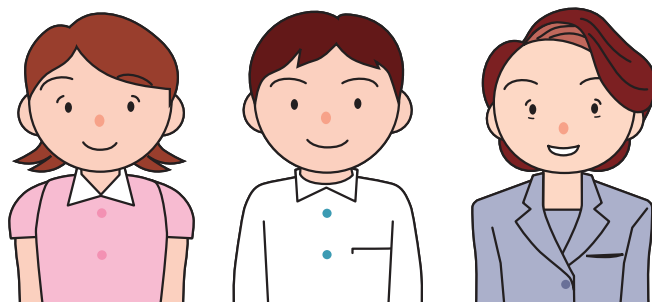
高齢者あんしん相談センターの役割は——

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。互いに連携をとりながら「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 | 白山5-16-3 |
| | 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。

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。

新しい生活様式での運動！『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、フレイル状態が進んでいきます。

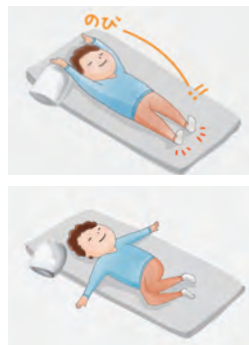
そのため、フレイルを予防するには、日頃の運動習慣が大切です。今まで運動の習慣がなかった方や、運動が苦手な方も、日常生活の中でのちょっとした一工夫により、運動の機会を作っていきましょう。

日常生活における『ながら体操』のすすめ

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。

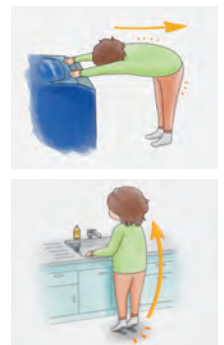


台所・洗面台で…

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の時間帯は膝を伸ばしたまま太ももを上げ下げしてみましょう。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！



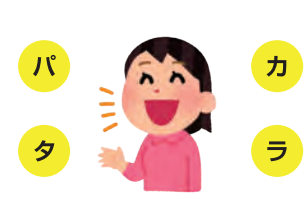
義歯などの活用を！



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5年6月作成
印刷物番号:EO223002