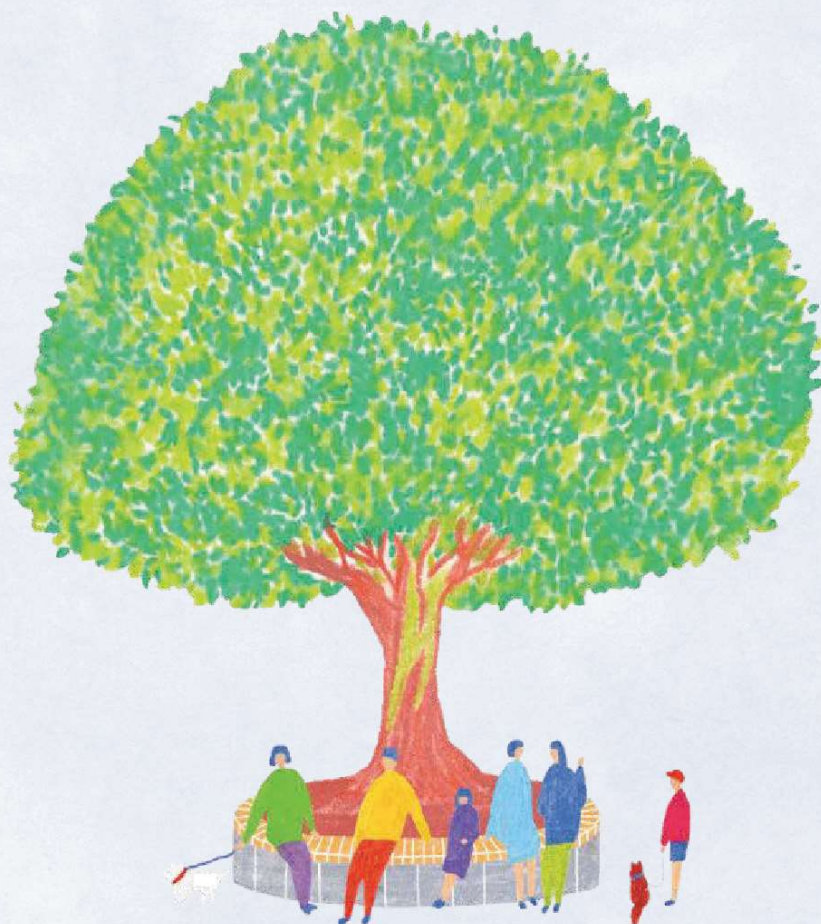


高齢者の通いの場

つながるサロン

-TSUNAGARU SALON- 2025



S D G s 未 来 都 市 と し ま



豊島区
TOSHIMA CITY

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

豊島区は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。



つながるサロン



集う



楽しむ



介護予防



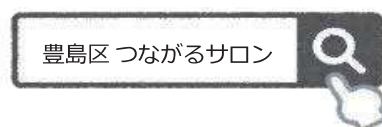
あなたの暮らしが より楽しくなる通いの場 「つながるサロン」

要支援者等の介護予防を目的に、区の施設等で
地域の方々が主体となり活動しています。

活動内容は、体操や会食、趣味活動など
サロンによって多種多様で
体力に自信のない方も安心して参加できます。

あなたに合ったサロンを見つけてみてください。

サロンの活動をとおして、地域で支えあいながら、
楽しく元気に暮らしましょう。



目 次

豊島区には、つながるサロンが約50団体あり、それぞれの団体が特色のある活動を行っています。このパンフレットは、活動地域ごとサロンの紹介を掲載しています。あなたに合ったサロンを探してみましょう。

サロン運営に興味のある方は、81.82ページ「補助金制度のご案内」をご覧ください。



北 地 域

池袋・池袋本町・上池袋・東池袋

サロン名	マップNo.	掲載ページ
あじさいサロン	1	9
iloinenモルック	13	10
えんむすび	27	11
サロン ジャスミン	15	12
サロン ひばり	10	13
シルバーサロン遊Viva	28	14
つながるんるんサロン	29	15
としまドラムサークル	1 30	16
認知症予防サロン	1	17
東池サロン	1 31	18
ぶどうの木	32	19
街角ときめきサロン	1	20
結アロマ	1 32	21
若返り体操サロン	12 33	22

サロン名	マップNo.	掲載ページ
アゼリア	6	24
いきいきクラブIN豊島 しあわせサロン	34	25
いきいきクラブIN豊島 中仙道サロン	6	26
いきいきクラブIN豊島 西すお元気さん体操	35	27
いきいきクラブIN豊島 ほほえみサロン	8	28
いきいきクラブIN豊島 楽楽吹き矢	8	29
iloinenモルック	3	30
カラオケ・サロン・ラベンダー	5	31
傾聴サロンひだまり（菊かおる園）	36	32
健康サロンぽぽ・さくら	37	33
こまごめサロン	4	34
駒込つながるサロンストライプ	38	35
サロン リズム体操会	5	36
つながるサロン大塚 おおつかサロン	5	37
つながるサロン大塚 スマートエイジング倶楽部	5	38
南大塚介護予防委員会	51	39
結アロマ	37	40
夢芸人・カラオケ・サロン	8 11 39	41

西地域

要町・千川・千早・高松・長崎・南長崎

サロン名	マップNo.	掲載ページ
要町サロン	20	43
健康マージャン要	20	44
サロン 歌声教室	22	45
サロン シニアエアロビクス	22	46
サロン ハニー	40	47
サロン みんなの小部屋	41	48
サロン リズム体操会	21 26	49
サロン レクリエーションダンス	21	50
つながるサロン「ゆい」	21	51
街角ときめきサロン	25	52
結アロマ	24 26	53

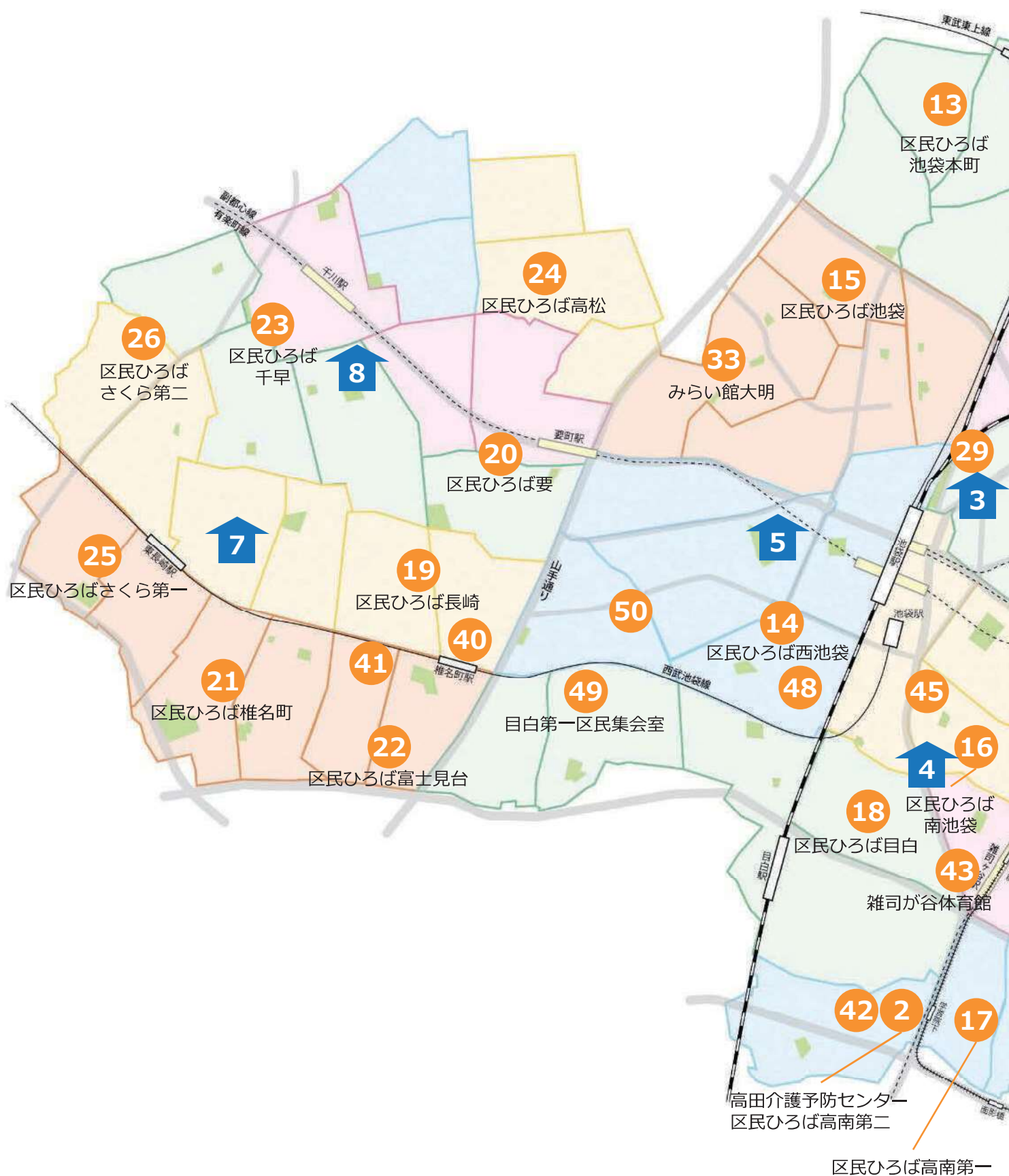
南地域

西池袋・目白・南池袋・高田・雑司が谷

サロン名	マップNo.	掲載ページ
編物テラス～結～	42	55
イルカの会	43	56
丘の上サロン	44	57
Kipp!s★モルック	2 17	58
健康麻雀サロン	45	59

サロン名	マップNo.	掲載ページ
サロン ジャスミン	2 17	60
サロン つどい	2	61
サロン・デザミ 男の料理教室@高田	2	62
サロン・デザミ 高田おとこのサロン	2	63
サロン・デザミ 目白おとこのサロン	18	64
サロン・デザミ 認知症カフェ ジョイフル	42	65
サロン どんぐり	46	66
サロン リズム体操会	18	67
将棋サロン	45	68
書道クラブ	47	69
高田おひさまガーデン	2	70
だれでもコーラス結	42	71
西池サロン	14	72
日々ガーデン	48	73
脳★若がえりサロン	2	74
パソコン・スマホ教室	42	75
ふくろうの杜サロン	16	76
宝石の声なる人の会	47	77
結アロマ	2 49	78
若返り体操サロン	2 17 50	79

つながるサロンMAP



※ 高田介護予防センターは仮施設に移転中です。(P.23 参照)

あじさいサロン

水曜日 週替わり介護予防レクリエーション

第 1 水曜日 13 : 30～「脳と身体の活性化」

活動的に脳を鍛えて認知症を予防します。

第 2 水曜日 13 : 00～「椅子ヨガ」

椅子ヨガは、マットヨガに比べて膝や股関節に優しいです。

第 3 水曜日 13 : 00～「講話、歌、レクリエーション」

ストレッチに、講師の楽しいお話や昔なつかしの歌を聴いたり、歌ったり♪ おしゃべりしたり！

第 4 水曜日 13 : 30～「脳トレ体操」

体を動かしながら、楽しく脳トレします。

皆様のご参加
お待ちしております♪



日 時	毎週水曜日 13 : 00～14 : 30 ※第1・4週は13:30～、第5週は休み
場 所	東池袋フレイル対策センター（東池袋2-38-10）
費 用	無料
連 絡 先	03-5924-6212（東池袋フレイル対策センター）

iloinenモルック

iloinen らしく… 楽しく・明るく・愉快地に！

1996年フィンランド発祥のモルック
は2011年に日本上陸、今では全国の
老若男女に親しまれています。

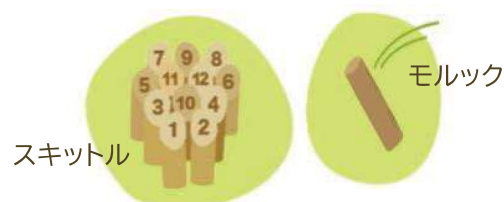
運動から遠ざかっていた人達も
無理せずにできる範囲で身体を
＜動かし＞ ＜笑い＞ ＜楽しんで＞
すっきりした顔で帰られます。

地域の方々と交流しながらリフレッ
シュ！ 仲間作りにも最高です。



モルックとは

「モルック」は気楽で、簡単で、楽しい
フィンランド発祥のスポーツです。
“モルック”(と呼ばれる木の棒)を
“スキットル”(と呼ばれるピン)に
向かって下投げし、その倒れ方
によって得点を獲得！50点ピッタリ
になったチームが勝利！



日 時	第1・3金曜日 14：00～16：00
場 所	区民ひろば池袋本町（池袋本町3-9-4）
費 用	無料
連 絡 先	03-5951-8644（担当：元木）

※ ほかの地域でも活動をしています。（P.30 参照）

えんむすび

転ばぬ先のとしまる体操

人生100年時代。人と人との出会いを大切に「えんむすび」ではとしまる体操の他、体力増進のための「的当て名人」や「スポーツ吹き矢」など楽しいゲームを行っています。

また、第4水曜日にはスポーツインストラクターによる体操が行われます。皆さんお気軽にご参加ください♪

明るく楽しい講師の先生から
家でもできる体操を習えます！



日 時	第2・4水曜日 14:00～16:00
場 所	東池袋第四区民集会室（東池袋4-32-15）
費 用	無料
連 絡 先	03-3980-0035（担当：藤原）

サロン ジャスミン

みんなでやるから楽しい、楽しいから続けられる

誰でも参加できる優しい内容として、椅子に座っての筋力トレーニング、口腔ケア、歌、リズム体操を行っています。参加者に合わせて難易度調整をしているので、安心して参加できます。

西口公園グローバルリング、介護予防大作戦舞台発表等のイベントにも積極的に参加しています。広い会場でのびのびできるのが嬉しくて、欠席者が少ないのが自慢です。



日 時	第2・4火曜日 10:00～11:00
場 所	区民ひろば池袋（池袋4-21-10）
費 用	無料
連 絡 先	090-3698-0206（担当：福島）

※ ほかの地域でも活動をしています。（P.60 参照）

MAP

10

サロン ひばり

楽しく歌って元気ハツラツ！



明るく楽しくみんな仲良く笑顔の花咲くカラオケサークルです。

歌うことは誤嚥性肺炎予防や免疫力向上につながります。

幸せホルモン全開で、おしゃべりしながら好きな歌を歌いましょう。
踊ったりハモったりも自由です。

皆さんの参加をお待ちしています！！

みんな歌が
大好きです♪

明るく

楽しく

仲良く



日 時	月曜日・木曜日（不定期で月2回開催）
場 所	区民ひろば豊成（上池袋1-28-7）
費 用	無料
連 絡 先	090-5406-8171（担当：林）

シルバーサロン遊Viva

あそびば♪

身体と脳をもっと元気に！

「シルバーサロン遊Viva」では、“身体と脳をもっと元気に！”を目標にストレッチやモルックを通じて地域の高齢者の介護予防・フレイル予防を支援していきます。

モルックは50点ぴったりになったチームが勝ち。得点計算をするので、頭も使うスポーツです。

どなたでも気軽にご参加ください！



まずはストレッチで身体をよく伸ばします♪



日 時	第2・4月曜日 10：00～12：00 ※祝日の場合は翌日開催
場 所	豊島区シルバー人材センター 1階交流ひろば（東池袋2-55-6）
費 用	無料
連 絡 先	03-3982-9533（担当：豊島区シルバー人材センター 花見）

つながるんるんサロン

みんなでお昼ごはんを食べよう！

簡単な体操や工作、読み聞かせ
を楽しんだ後に、みんなでランチ。

食後は、コーヒーや紅茶でのんびり
過ごしていただけます。



ランチでは季節の食材を使い、
栄養面も見たい目も楽しい料理を提供しています。

時々には、郷土料理や世界の料理なども。

管理栄養士による栄養や歯についてのお話
食後にコーヒーを飲みながら☕

日 時	毎週火曜日 11：00～13：00
場 所	労働者協同組合ワーカーズコープ・センター事業団 社員食堂（東池袋1-44-3 8階）
費 用	ランチ代500円 / 1食
連 絡 先	03-6907-8030（労働者協同組合ワーカーズコープ・センター事業団）

MAP

1 30

としまドラムサークル

リズムにのって♪ストレス発散！良質な睡眠を♡

ドラムサークルとは、太鼓(ドラム)を輪(サークル)になって叩く太古の昔からあるリズムコミュニケーションの形。簡単に音が出せる打楽器を使用し、コミュニケーションを楽しみ、人と人を繋ぐ(音の輪・和)です。

楽器経験がなくても大丈夫！ファシリテーターがリズムの世界へご案内いたします。リズムの波動が、心身共にセロトニン(幸せホルモン)を活性化させ、はじめて会った人とも繋がりを共有できる楽しい時を創る事ができます。みんなで一緒にたいこを叩きましょう！

みんなが主役！



日時①

第2月曜日 13:30～14:30

場所①

東池袋桑の実園 交流スペース「つどい」(東池袋5-39-18)

日時②

第4月曜日 13:30～14:30

場所②

東池袋フレイル対策センター (東池袋2-38-10)

費用

無料

連絡先

090-1120-7198 (担当: 鈴木)

認知症予防サロン

頭も体も使って認知症を予防しよう

いつまでもにこやかに、健康で長生きできるように、頭から足先までのつぼマッサージや、脳を働かせ軽快なリズムに乗って、1時間ニコニコ運動を行っています。その他、歌やゲームを取り入れリズムカルに体の部位を滑らかにし、毎日を楽しく過ごせるよう、皆さんが気軽に参加できるよう心がけています。

旗あげゲームをはじめ
楽しいゲームがたくさん♪



左：旗あげゲームの様子
右：タオル体操の様子

日 時	第1・3土曜日 13：30～14：30
場 所	東池袋フレイル対策センター（東池袋2-38-10）
費 用	無料
連 絡 先	03-5924-6212（東池袋フレイル対策センター）

MAP

131

東池サロン

としまる体操をご一緒に



としまる体操とは、豊島区
オリジナルの介護予防体操です。

イスに座りながら行う体操で、
30分程度音楽にあわせて体を動かし、
下半身を中心に鍛えることができます。



としまる体操の他にも、脳トレや、手先を使った小物作成、楽しい
ゲームなどの企画もあります！



日 時 ①	第1木曜日 10:00～11:00
場 所 ①	ヴァンガードタワー 2階（東池袋3-21-21）
日 時 ②	第3木曜日 10:30～11:30
場 所 ②	東池袋フレイル対策センター（東池袋2-38-10）
費 用	無料
連 絡 先	080-3056-6875（担当：柳川）

ぶどうの木

ゆる〜く 楽しく 笑顔をサポート



第1 水曜日「としまる体操 他」

としまる体操や絵本の読み聞かせ、脳トレなどを組み合わせて心と体を整えます。

第3 木曜日「ボッチャ&レクリエーション」

誰でも気軽に楽しめるボッチャ。とはいえ勝負がかかると自然に体が動きます。

他にも楽しいイベントを考えています。

参加者同士仲が
良く、明るい雰
囲気が自慢のサ
ロンです♪



日 時	第1水曜日・第3木曜日 10:10~11:30 (10時受付)
場 所	池袋本町第二区民集会室 (池袋本町1-40-7)
費 用	無料 (イベントによっては材料費有)
連 絡 先	03-3982-6091 (NPO法人ぶどうの木)

街角ときめきサロン

予防ケアの力でいつまでもキラキラ

街角ときめきサロン&ケアルーム「大人のトータルケアサロン」です。
このサロンがあって「良かった」を目指します。

「椅子ヨガ」で心と身体をほぐします。椅子に座り骨盤が安定することで「正しい姿勢」を促します！呼吸が深くなり、リラックス効果も高くなります。

「手・足・爪のケア」は爪先から健康をサポートします。健康な足の爪は「立つ」「歩く」「跳ねる」を維持します。健康な手の爪は「掴む」「持つ」「書く」を維持します。



看護師・介護福祉士による
施術を受けられます



爪ケア施術の
様子です

日 時	第4木曜日 13:00～14:30
場 所	東池袋フレイル対策センター（東池袋2-38-10）
費 用	【椅子ヨガ】無料 【ケアルーム】500円/1回
連 絡 先	03-5927-8186（担当：羽吹）

※ ほかの地域でも活動をしています。（P.52 参照）

結アロマ

アロマとハーブで介護予防活動

アロマテラピーやハーブを活用した介護予防・認知症予防活動を中心に行っているサロンです。

定期的なストレスチェックや、季節の小物づくり、セルフトリートメント、ハーブティー作りなど毎月様々な活動を行っています。

男女問わずお気軽にご参加いただけるアットホームなサロンですのでぜひ遊びにいらしてください。



日 時 ①	第4月曜日 10:30～11:30
場 所 ①	東池袋フレイル対策センター（東池袋2-38-10）
日 時 ②	第4水曜日 14:00～15:00
場 所 ②	池袋本町第二区民集会室（池袋本町1-40-7）
費 用	100円/1回
連 絡 先	080-5688-4554（担当：飛鷹）

※ ほかの地域でも活動をしています。（P.40,53,78 参照）

MAP

1233

若返り体操サロン

人生120年時代を楽しむために♪

ストレッチや脳トレ、筋コンディション（筋トレ）、スローエアロビック（誰でも楽しく簡単にできる有酸素運動）を取り入れた内容で1時間ほどおこなっています！！

笑いあり、小話あり、時には集中して取り組んでみたりしながら、皆さん和気あいあいと参加されてます（^^）♪

女性の方の参加が多いですが、男性の方も参加しています。



日 時 ①	第4月曜日 10：30～11：30
場 所 ①	みらい館大明（池袋3-30-8）
日 時 ②	第4火曜日 10：00～11：00
場 所 ②	区民ひろば上池袋（上池袋3-13-5）
費 用	無料
連 絡 先	080-5032-6928（担当：小布施）

※ ほかの地域でも活動をしています。（P.79 参照）

つながるサロンをはじめ楽しい活動がたくさん

豊島区には 2つのセンター があります

MAP 1

東池袋フレイル対策センター

フレイルチェックやフレイル予防に大切な食事や会話、口腔機能維持に関することを中心に取り組む多機能型介護予防センターです。フレイル予防のきっかけとなるセミナーの開催や、専門職による相談事業、認知症対策事業、高齢者の居場所としてのおとな食堂等も開催しています。



所在地 東池袋2-38-10

連絡先 03-5924-6212

MAP 2

高田介護予防センター

地域に介護予防の視点を広げ定着させ、個人や地域がより元気になり、健康寿命がのびることを目標にしている介護予防センターです。

自主グループの活動で施設等を利用できる他、各種講座やイベントに参加できます。



所在地 高田 3-38-7

連絡先 03-3590-8116

※高田介護予防センターは大規模改修工事に伴い仮施設に移転中です。(山吹の里 住所:高田3-37-17)

アゼリア

元気の秘訣はおしゃべり

地域でいつまでも、楽しく過ごせるよう
アゼリアの仲間になって、月2回一緒に
おしゃべり・手作りを楽しんでみませんか？



第2 土曜日「ストレッチ」

みんなで楽しくストレッチ体操を
行っています。ボールを使った
ストレッチなどもあります。



第4 土曜日「折紙で遊ぶ」

小物入れや季節の飾り物などを
作成し、楽しく脳トレをしています。
としまる体操も実施します。



日 時	第2・4土曜日 13：30～15：30
場 所	区民ひろば清和第一（巣鴨3-15-20）
費 用	無料
連 絡 先	090-4540-3508（担当：田邊）

MAP

34

いきいきクラブIN豊島

しあわせサロン

健康長寿は楽しい食事から

「健康長寿は楽しい食事から」をモットーに嚥下機能強化を目的とした「パ・タ・カ・ラ」と大声での口腔体操、季節に沿った調理レシピの紹介、そして栄養講座と「食」を中心とした活動とともに、近年増加する高齢者の一人暮らしによる「孤食」からの開放を目的に、お喋りと食事会を楽しんでいます。是非、ご一緒しませんか。



— 栄養講座 —



「パ・タ・カ・ラ」
の後はお喋りと
食事会♪

日 時	第3月曜日 10:30~12:30
場 所	都営西巣鴨2丁目アパート集会室（西巣鴨2-23-1）
費 用	500円（食事会実費の一部負担）
連 絡 先	080-5649-2922（担当：齊藤）

MAP

6

いきいきクラブIN豊島

中仙道サロン

MEN

男性諸君、外に出よう、そして語ろう！

男性専科の気兼ねのいない中仙道サロン。皆さんから「お互い適当な距離で、深入りしない居心地の良さ」と好評をいただいています。

専門トレーナーによる体操指導と各種レクリエーション、汗を流した後のコーヒータ임では趣味や青春時代の淡い思い出話など・・・そんなサロンに是非一度！

どっちが近い？
ポッチャといえども
真剣勝負



日 時	第2・4木曜日 10:15~11:45
場 所	区民ひろば清和第一（巣鴨3-15-20）
費 用	無料
連 絡 先	090-2633-4665（担当：加藤）

MAP

35

いきいきクラブIN豊島

西すお元気さん体操

元気にいこう！「イエーイ！」



皆さんお元気ですか？「イエーイ」の掛け声で地元「大正大学のさざえ堂」「旧中仙道の花街道」「東京桜トラムの荒川線」を歌い込んだオリジナル健康体操で心身ともに爽快スタート。

また、季節毎の花街道（約300M）の花の植替え、水やりなど地域的美観運動にも協力、街行く皆さんを楽しませるお手伝いをしています。

皆さん元気、爽快な気分を是非体験してみませんか、お待ちしております。



日 時	第4水曜日 10:00～11:30
場 所	大正大学・南門広場（西巣鴨3-20-1）
費 用	無料
連 絡 先	090-6537-8545（担当：小木曾）

MAP

8

いきいきクラブIN豊島

ほほえみサロン

みんなで“ワイワイ…” 知らぬ間の体力づくり！

専門トレーナーによる基礎体力の維持・強化をメインに日常生活での転倒防止など危険回避の体操をゲーム感覚での指導と脳トレ遊び、そして個別の健康相談など最後は心地良い疲労感、終始その名の通り笑いの絶えない集いの場です。

みんなで “ワイワイ・・・” 知らぬ間の体力づくり、いかがですか？

／ はい、背筋を伸ばして～
／ 息は止めないで！



「じゃんけん」ゲームも
大切な「脳トレーニング」

日 時	第1・3火曜日 10:00～11:30
場 所	区民ひろば西巣鴨第一（西巣鴨2-35-3）
費 用	無料
連 絡 先	090-1850-8002（担当：神長）

MAP

8

いきいきクラブIN豊島

楽楽吹き矢

楽しくなければ吹き矢じゃない！

「楽しくなければ吹き矢じゃない！」をモットーに専門指導員のもと、腹式呼吸による「スポーツ吹き矢」を楽しみ、嚥下機能の強化による誤嚥性肺炎の予防に努めています。とくに喘息、肺疾患の参加者に症状改善の効果がみられます。

最後は茶菓を囲んでの反省会も楽しみの一つ、まずは体験参加してみませんか？

＼集中して狙いを定め...吹く！／



日 時	第1・3火曜日 13:00～15:00
場 所	西巣鴨区民集会室（西巣鴨2-35-3）
費 用	無料
連 絡 先	090-1843-3074（担当：森沢）

iloinenモルック

iloinen らしく… 楽しく・明るく・愉快地に！

地域の仲間とチームを作って勝つための戦略を練り、50点を先取するために350gの棒（モルック）を真剣に投げる・・・のに何故か大笑い。

大人力がついて 身体や頭が思うように動かなくなっているても大丈夫。
だって皆さん そうだから !(^ ^)! とげぬき地蔵も応援してるかも??

参加
お待ちしております♪



モルックの点数計算

複数本のスキttlが倒れた場合
「倒れた本数＝点数」



1本のみスキttlが倒れた場合
「倒れたスキttlに書かれている数字＝点数」

先に50点になった
チームが勝利 !!



日 時	第1・3水曜日 14：00～16：00
場 所	区民ひろば仰高（駒込4-12-3）
費 用	無料
連絡先	03-5951-8644（担当：元木）

※ ほかの地域でも活動をしています。（P.10 参照）

MAP

5

カラオケ・サロン・ラベンダー

隠れた才能を発掘しましょう!!



演歌、歌謡曲、童謡を通してカラオケの歌い方のコツを個別に丁寧に講師が指導します。懐メロや演歌で歌謡フラダンス、リズムに合わせてストレッチ体操もします。

みんなで仲良く、楽しくワイワイお友達をたくさん増やして生き甲斐を見つけましょう!!

いつの間にか、あなたの隠れた才能が発見できるかも!!



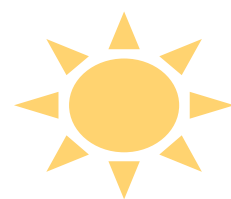
日 時	第1・3日曜日 13:30~15:30
場 所	区民ひろば南大塚（南大塚2-36-1）
費 用	無料
連 絡 先	03-3971-7655（担当：佐々木）

MAP

36

傾聴サロンひだまり（菊かおる園）

ゆっくりお話しして楽しいひと時を



木漏れ日のさしこむ暖かなひだまりサロン

誰かとおしゃべりしたい、
じっくりと話を聴いてほしい、
傾聴ボランティア養成講座を修了した
傾聴ボランティアが、あなたと
ゆっくりおしゃべりします。

また、朗読や手話ソングなど
様々なレクリエーションも楽しめます。



日 時	第1・3木曜日 13:30～15:00
場 所	菊かおる園ケアハウス棟談話室（西巢鴨2-30-19）
費 用	無料
連 絡 先	03-5980-0294（担当：豊島区社会福祉事業団 近藤）

健康サロンぽぽ・さくら

あっちが痛い、こっちが痛い、でもフレイルはいや

「週1回ちょっと体を動かすことで1週間が始まる」

セラバンド・お口の体操・スクエアステップ・
締めはラジオ体操、汗をかくほどではないけれど、
終わればさわやかな気持ちになります。

あなたも一緒に、楽しくフレイルを
予防しましょう！



無理せず自分のペースで
楽しく運動♪



日 時	毎週月曜日 10:30～12:30
場 所	スタジオセプタ（巣鴨2-13-4）
費 用	無料
連 絡 先	080-3471-1325 03-3915-1612 （担当：矢口）

こまごめサロン

行こうよ駒込、こまごめ行こう

筋力アップ体操・リズム体操を
中心に介護予防・認知症予防・
転倒予防等改善を目指して楽し
んでいます。

楽しい運動で笑い声の絶えない
時間を過ごしましょう！

活動開始以来 約10年が経過しま
したが、参加者皆さんの楽しむ
笑顔が素敵です。

ふらっと覗いてみて下さい(^^♪

男性の参加者も
大歓迎です♪



日 時	第2・4金曜日 13：30～14：30
場 所	区民ひろば駒込（駒込2-2-4）
費 用	無料
連 絡 先	090-9808-3947（担当：下田）

MAP

38

駒込つながるサロンストライプ°

100歳になっても元気！

「100歳になっても元気」を目標に、
みんなで作りあげる介護予防サロンです。

高齢者から幸齢者になりましょう！笑いましょう！
友達を作りましょう！幸せになりましょう！



活動のながれ

13 : 00	ながら茶話会 (何かしながらのお話し会)
14 : 30	各種体操・脳トレゲーム
15 : 30	趣味教室
16 : 00	

日 時	第1・3木曜日 13 : 00～16 : 00
場 所	駒込1-7-10
費 用	無料
連 絡 先	03-3946-3336 090-2649-4854 (担当 : 大石)

サロン リズム体操会

ダンスのような、体操のような

リズム体操とは、音楽に合わせて身体を動かす「ソフトエアロビクス」です。おしゃもじを使う「きよしのズンドコ節」や、「365歩のマーチ」などみんなが知っている曲で踊ります。

区民ひろば南大塚でリズム体操を始めてから19年になり、利用者の方々も高齢になっていますが若い利用者の方も入会してみんなで助け合いながら続けています。「南大塚ふれあい体操」「豊島区いいね」などオリジナルの歌とダンスで楽しんでいます。

介護予防大作戦
でオリジナルの
歌とダンスを披
露しました！



日 時	第1・3・4水曜日 13:30~14:30
場 所	区民ひろば南大塚（南大塚2-36-1）
費 用	無料
連 絡 先	090-3698-0206（担当：福島）

※ ほかの地域でも活動をしています。（P.49,67 参照）

MAP

5

つながるサロン大塚

おおつかサロン

あなたが主役の“おおつかサロン”！

インストラクターによる筋力アップ体操、脳トレゲームや町内対抗輪投げ大会など参加者のアイデアで楽しんでいます！

また、新年の初釜、夏の冷茶会と表千家による本格的な茶会など、一緒に楽しみませんか。

サロンでお待ちしています♪



日 時	第3金曜日 13：30～15：00
場 所	区民ひろば南大塚 集会室（南大塚2-36-1）
費 用	無料
連 絡 先	090-2633-4665（担当：加藤）

MAP

5

つながるサロン大塚

スマートエイジング倶楽部

MEN

南大塚地域で唯一の男性専科サロン！

どこのサロンもご婦人が多く、チョットと二の足を踏んでいませんか？ そんな方のための南大塚で唯一の男性専科サロンです。

専門トレーナーによる体操指導で硬くなった足腰を・・・

汗を流した後はコーヒーを囲んでの雑談タイム、話題は青春時代の思い出、趣味の話、トレーナーによる健康相談等々話題に事欠きません。是非一度顔を出してみたいはいかがでしょうか。



日 時	第2土曜日 10：30～12：00
場 所	区民ひろば南大塚 集会室（南大塚2-36-1）
費 用	無料
連 絡 先	090-2633-4665（担当：加藤）

南大塚介護予防委員会

今日から始める私に合わせた筋力アップ&フレイル予防

フレイル予防に有効な、椅子を使ったストレッチと筋力アップ運動をしています。専門職がお体の状態に合わせてアドバイスができますので、どなたも安心して参加できます。

・つまずきやすい・姿勢が悪い・歩くのが遅くなった・階段の上り下りがつらい。このような方は筋力が低下しています。ぜひ一緒に筋トレを始めてみませんか？

～楽しく覚えて筋力アップ～

フレイル予防に役立つ情報もお伝えしています。

* 専門職 鍼灸師と介護予防運動指導員の免許を有しています。



日 時	毎週水曜日 10:15～11:45 ※第5週を除く
場 所	公益社団法人日本鍼灸師会 会議室（南大塚3-44-14 2階）
費 用	9,000円（月4回/3か月分）
連 絡 先	03-6914-0367（担当：武内）

結アロマ

アロマと体操で介護予防活動

スタジオセプタの結アロマでは、季節に合わせたアロマの香りを楽しみながら椅子に座りながら行えるストレッチを行います。

じっくりと手先から足の指先までのストレッチを行った後は、音楽に合わせた体操をします。

最後には、クールダウンも兼ねたアロマクリームでセルフマッサージをしてゆったりと過ごしていただきます。



日 時	第1・2木曜日 14:00～15:00
場 所	スタジオセプタ（巣鴨2-13-4）
費 用	100円/1回
連 絡 先	080-5688-4554（担当：飛鷹）

※ ほかの地域でも活動をしています。（P.21,53,78 参照）

MAP

8 11 39

夢芸人・カラオケ・サロン

次はあなたが主役です！

「ストップ！認知証 諦めない介護予防」



【歌と踊りとお芝居】の夢芸人さんと一緒に体操、民謡、ダンシングと、楽しいことには何でも挑戦！まるで「歌謡劇団」のようなワイワイ、ガヤガヤ愉快的な通所型カラオケサロンです。



日 時 ①	土曜日（月 3 回） 13：00～16：00
場 所 ①	区民ひろば朝日（西巣鴨4-10-12）
日 時 ②	第 4 土曜日 17：30～20：30
場 所 ②	巣鴨地域文化創造館（巣鴨4-15-11）
日 時 ③	火曜日（月 1 回） 13：00～16：00
場 所 ③	区民ひろば西巣鴨第一（西巣鴨2-35-3）
費 用	無料
連 絡 先	080-1256-3041（担当：中澤）

「としまる体操」をやってみよう！

としまる体操とは

としまる体操とは、東京都健康長寿医療センターの監修により、区民モニターの方の協力のもとに作成された豊島区オリジナルの介護予防体操です。クラシックの音楽に合わせて行う体操で、松・竹・梅の3レベル、全10種類、30分程度でできるスロートレーニングです。つながるサロンの活動にも広く取り入れられています。



東池袋フレイル対策センターでの
としまる体操の様子

さあ、やってみよう

ご自宅でもとしまる体操ができるように、Youtubeにて動画を公開しています。初めての方でもわかるように、お手本が実際に体操を行い、動きと解説で紹介しています。（下記の二次元コードを読み取ってください）



また、高田介護予防センターおよび東池袋フレイル対策センターでは月曜日から土曜日まで毎日としまる体操を実施しており、どなたでも参加することができます。みんなでまるくなってとしまる体操をやってみませんか。