

# 要町サロン

元気のカナメ、若さのカナメ、友達のカナメ



「身近な場所で介護予防」をモットーに、  
「イス体操」と「音楽」を楽しみます。

地域に根ざした、一人でも気軽に参加できるアットホームな  
雰囲気が自慢のサロンです。

季節ごとに開催する「音楽会」や「クリスマス会」、「測定会」  
などの大人気イベントもあります！



サロンTで一致団結！



|       |                     |
|-------|---------------------|
| 日 時   | 第2・4金曜日 14：00～15：00 |
| 場 所   | 区民ひろば要（要町1-5-1）     |
| 費 用   | 無料                  |
| 連 絡 先 | 03-3973-3937（担当：楠戸） |

# 健康マージャン要

## 仲間を作り 脳を使ってウェルネス目指そう

“健康マージャン要”は、高齢者の「健康づくり、仲間づくり、生き甲斐づくり」をサポートするもので、従来のマージャンとは一線を画すものです！高齢者が一堂に集い、“マージャンを通して、心穏やかに、楽しく、生き甲斐を感じる場”を提供することを目的としています。



「賭けない、飲まない、吸わない」  
をモットーに活動しています！

|       |                             |
|-------|-----------------------------|
| 日 時   | 毎週水曜日 13：00～16：00 ※第5水曜日を除く |
| 場 所   | 区民ひろば要（要町1-5-1）             |
| 費 用   | 無料                          |
| 連 絡 先 | 080-9390-0453（担当：原尾）        |

MAP

22

# サロン 歌声教室

歌って元気 今日もさわやか

歌唱指導を しんかい ともし 新海 智貴 先生に、  
 ピアノ演奏を しもだいら まき 下平 麻紀 先生に  
 お願いし、月2回金曜日の午後に  
 レッスンを受けています。

唱歌や合唱曲を練習しています。  
 会員数も年々増加しています。

**参加されれば、歌うことがより楽しくなりますよ。**

歌の好きな方の参加をお待ちしています。



練習の様子♪



|       |                      |
|-------|----------------------|
| 日 時   | 第2・4金曜日 13:30～15:30  |
| 場 所   | 区民ひろば富士見台（南長崎1-6-1）  |
| 費 用   | 600円/月               |
| 連 絡 先 | 070-3102-1207（担当：西村） |

MAP

22

# サロン シニアエアロビクス

ここに来ればみんなに会える

リズムに合わせて、  
ステップを踏み



心も体もうきうき



楽しみながら足腰を鍛えることができ、血液の循環も良くなります。  
振り付けを覚えるので脳トレにもなり一石二鳥！  
ここに来れば、みんなに会えるので楽しく元気になって帰ります！



先生が楽しく優しく  
教えてくれます！  
初めての方も是非  
ご参加ください😊

|       |                     |
|-------|---------------------|
| 日 時   | 第1・3木曜日 10:30～11:30 |
| 場 所   | 区民ひろば富士見台（南長崎1-6-1） |
| 費 用   | 無料                  |
| 連 絡 先 | 03-3951-3480（担当：石原） |

※お電話の際は留守電にメッセージを入れてください。折り返しご連絡します。

MAP

40

# サロン ハニー

## 楽しくハニー、honey、82



会食、脳トレ、カラオケ、歌声喫茶風、映画鑑賞、としまる体操、口腔体操などさまざまなレクリエーションを通して親睦を深め、地域の介護予防を支えます。

お元気でカラオケ好きなお年寄り大歓迎です。



地域でずっと元気に暮らすシニアを  
応援します！



口腔体操で  
オーラルフレイル予防

|       |                                                     |
|-------|-----------------------------------------------------|
| 日 時   | 毎週2または3回（月8～10回）火曜日、金曜日<br>（予備日で土曜日、日曜日）※事前に次回をお知らせ |
| 場 所   | 長崎1-6-12                                            |
| 費 用   | 500円/1回                                             |
| 連 絡 先 | 070-8404-1911（担当：櫛田）※事前予約制                          |

# サロン みんなの小部屋

## みんなで楽しくフレイル予防！



まるで我が家のように落ち着いた場所で和気あいあいと介護予防に取り組んでいます。毎回としまる体操からはじまります。色々な作品づくりで脳トレ、みなでおしゃべりも楽しめます。

### <令和6年度活動内容>

- 体力測定
- 滑舌講座（プロの声優が講師）
- 作品づくり（折紙、ぬり絵、貼り絵など）
- 区主催イベント参加
- 東京散歩
- 茶話会
- 新年会

みなでお出かけ  
しました♪



|       |                       |
|-------|-----------------------|
| 日 時   | 毎週月曜日・木曜日 10：00～12：00 |
| 場 所   | 布施川自宅（南長崎2丁目）         |
| 費 用   | 100円/1回               |
| 連 絡 先 | 080-2040-1029（担当：布施川） |

MAP

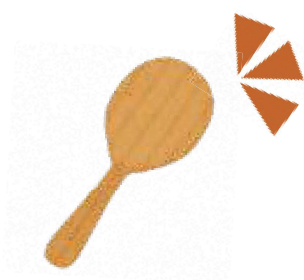
21 26

# 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。

利用者が現在31名で、体操のあとにみんなで抒情歌などを歌って楽しみます。オリジナル曲「特殊サギに気をつけて」「区民ひろばいいね」などの曲を歌ってそして踊ります。



|       |                       |
|-------|-----------------------|
| 日 時 ① | 第2・4金曜日 13:30～14:30   |
| 場 所 ① | 区民ひろばさくら第二（長崎6-37-11） |
| 日 時 ② | 第2・4木曜日 10:30～11:30   |
| 場 所 ② | 区民ひろば椎名町（南長崎4-29-10）  |
| 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.36,67 参照）

MAP

21

# サロン レクリエーションダンス

## 楽しくレクダンス♪

耳なじみの曲に、簡単なふりをつけた

『レクリエーションダンス』

どなたでも いつからでも 楽しめます。

らくらくストレッチ！

すてきにウォーキング！！

楽しくレクダンス！！

さあ、一緒に踊りましょう！



介護予防大作戦に出演しました！



|       |                      |
|-------|----------------------|
| 日 時   | 第2・4金曜日 14：00～15：30  |
| 場 所   | 区民ひろば椎名町（南長崎4-29-10） |
| 費 用   | 1,000円/年             |
| 連 絡 先 | 090-9149-9562（担当：小倉） |

# つながるサロン「ゆい」

## 作る楽しみ！ 会える楽しみ！

地域の方々が年齢を重ねても  
フレイル状態にならずに、  
いつまでも元気に過ごせる様に...

体操をしたり、手工芸を楽しみながら、  
指先を動かして脳の活性化を！



月替わりで  
いろいろな作品を  
作っています！

|       |                         |
|-------|-------------------------|
| 日 時   | 第2火曜日・第4金曜日 10:00～11:30 |
| 場 所   | 区民ひろば椎名町（南長崎4-29-10）    |
| 費 用   | 300円/1回                 |
| 連 絡 先 | 03-3951-5205（担当：松井）     |

# 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。

「現役の医師・介護福祉士」  
に加え、上級ネイリストが  
マダムネイルを施します



爪ケア施術の  
様子です

|       |                         |
|-------|-------------------------|
| 日 時   | 第4月曜日 14:00～15:30       |
| 場 所   | 区民ひろばさくら第一（南長崎6-20-15）  |
| 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.20 参照）

MAP  
24 26

# 結アロマ

## アロマとハーブで介護予防活動



アロマセ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1月曜日 14:00～15:00     |
| 場 所 ① | 区民ひろばさくら第二（長崎6-37-11） |
| 日 時 ② | 第3月曜日 10:30～11:30     |
| 場 所 ② | 区民ひろば高松（高松2-25-9）     |
| 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.21,40,78 参照）

## 運営者・参加者の 声 を聞いてみました！

### ☆ VOICE 1

～若返り体操サロンを運営する小布施さん～

#### 参加者からの言葉がやりがい

若返り体操サロンは豊島区で3番目に立ち上がったつながるサロンです。参加者のご希望により活動場所も広がってきました。

参加者の方から「外に出る機会が増えた」「先生に会うと元気になれる」というお言葉をいただき、非常に運営にやりがいを感じています。



左：サロンに参加する座安さん  
右：サロンを運営する小布施さん

### ☆ VOICE 2

～若返り体操サロンに参加する座安さん～

#### 楽しい時間はあっという間

サロンが始まった頃から、仲の良いお友達と一緒に参加しています。先生が元気に体操を教えてくれるので、すっかり先生のファンになってしまいました。楽しくて1時間があっという間です。



# 編物テラス～結～

## おしゃべり編物テラスで楽しもう



**認知症予防のために、手芸を(^^♪**

編物をしながらおしゃべりを楽しみませんか。口と手を動かすことは認知症予防・介護予防になります。

また、手芸はたくさんの楽しみを生み出し、人を繋げてくれます。

社会とのつながりのため、作品販売、寄贈などの活動もしています。初心者からどなたでも始められます。あなたも話の花が咲く手芸の輪に入りませんか。



|       |                                   |
|-------|-----------------------------------|
| 日 時   | 第1・3金曜日 13:30～15:00               |
| 場 所   | 特別養護老人ホーム山吹の里1階カフェスペース（高田3-37-17） |
| 費 用   | 無料                                |
| 連 絡 先 | 090-2649-4854（担当：大石）              |

# イルカの会

いつまでも元気で泳ぎましょう！



「水中歩行・水中体操・泳法」を通して「体力維持・フレイル予防・綺麗に泳ぐ」を目標に水泳を楽しんでいます。

帰りには気の合った友達とランチをしたり、みんな仲良しです。



プールができた頃から  
30年以上続けている  
仲間もいます！

|       |                           |
|-------|---------------------------|
| 日 時   | 毎週木曜日※祝日除く 10：00～12：00    |
| 場 所   | 雑司が谷体育館 温水プール（雑司が谷3-1-7）  |
| 費 用   | 12,000円（3か月）2,000円（年間保険料） |
| 連 絡 先 | 03-3953-9281（担当：水島）       |

# 丘の上サロン

## 毎週月曜日は丘の上でとしまる体操

毎週月曜日、手足の体操ととしまる体操を行っています。体操の後は、ボッチャや輪投げなどを楽しんでいます。

参加者からは「身体の動きが良くなった」と喜ばれています。

1週間の始まりは、丘の上にお越しください。



### ボッチャとは

「ボッチャ」はヨーロッパで生まれたスポーツで、ジャックボール（目標球）と呼ばれる白いボールに、赤・青それぞれ6球ずつのボールを投げたり転がしたり、ほかのボールに当てたりして、いかに近づけるかを競います。パラリンピックの正式種目にもなっています！



|       |                                       |
|-------|---------------------------------------|
| 日 時   | 毎週月曜日（祝祭日でも実施） 10：00～12：00            |
| 場 所   | 雑司が谷公園・「丘の上テラス」（雑司が谷2-12-1及び雑司が谷11-8） |
| 費 用   | 無料（イベントによっては会費有）                      |
| 連 絡 先 | 090-2664-4756（担当：相良）                  |

MAP

217

キ ャ ャ ス ター

## Kipp!s★モルック

## あ た ま で モ ル ッ ク

か る く た の し く ま え む き に

公園のスポーツモルックで

「あかるく たのしく まえむきに」生きましょう

誰でも簡単にでき、楽しく、健康にもいい、点数計算で  
脳にも活力！ さあ、始めましょう！

- ① セットして
- ② モルックを投げてスキttlを倒す
- ③ スキttlを立てる

ほーら、あなたも仲間入り！！！！



|       |                                      |
|-------|--------------------------------------|
| 日 時 ① | 第1月曜日 11:00～12:00                    |
| 場 所 ① | 高田介護予防センター（高田3-38-7）                 |
| 日 時 ② | 第2・4水曜日 13:30～14:30                  |
| 場 所 ② | 区民ひろば高南第一（高田2-11-2）                  |
| 費 用   | 無料                                   |
| 連 絡 先 | 080-5007-0939（担当：谷津 <sup>たにつ</sup> ） |

※ 高田介護予防センターは仮施設に移転中です。（P.23 参照）

# 健康麻雀サロン

## 健康麻雀で仲間づくりと頭の体操

麻雀は、脳を活性化させ、認知症予防に効果的だと言われています！

家にこもらず、麻雀を通して仲間を作り、コミュニケーションをとることによって、頭の回転を鍛え、気分転換にもなります。

初心者も参加しやすく、教室ではプロの先生が教えています。



|       |                                 |
|-------|---------------------------------|
| 日 時 ① | 【麻雀教室】毎週火曜日 10:00～12:00         |
| 日 時 ② | 【健康麻雀】毎週木曜日・第2・4金曜日 13:30～16:30 |
| 場 所   | 共生サロン南池袋（南池袋3-13-9-202）         |
| 費 用   | 【麻雀教室】1,000円/1回 【健康麻雀】800円/1回   |
| 連 絡 先 | 03-6256-0570（共生サロン南池袋）          |

# 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

高田介護予防センターと区民ひろば高南第一で、リズム体操を楽しんでいます。リズム体操とはダンスのような、体操のような、音楽に合わせて踊る中高年の有酸素運動（ソフトエアロビクス）です。

ひろばまつりなどのイベントに参加して、楽しみながら親睦を深めています。体力には個人差があり、足腰の弱い利用者の方たちは、適宜椅子に座って行ったり、休んだりして自分で調整しています。



|       |                      |
|-------|----------------------|
| 日 時 ① | 第2金曜日 10:45～11:45    |
| 場 所 ① | 高田介護予防センター（高田3-38-7） |
| 日 時 ② | 第2・4土曜日 13:30～14:30  |
| 場 所 ② | 区民ひろば高南第一（高田2-11-2）  |
| 費 用   | 無料                   |
| 連 絡 先 | 090-3698-0206（担当：福島） |

※ 高田介護予防センターは仮施設に移転中です。（P.23 参照）  
 ※ ほかの地域でも活動をしています。（P.12 参照）

# サロン つどい

## 仲間と出会い 笑顔が健康寿命を延ばす

65歳から90代の方々が参加され、笑いの絶えない和やかなサロンです。

### 第1・3 火曜日「スロートレーニング」

ゆっくりとした動きが筋肉に効く！

### 第2 木曜日「脳トレ」

オリジナル問題に挑戦！

### 第2・4 月曜日「ボッチャ」

パラリンピック正式種目

老若男女、障がいの有無問わず

全ての人と一緒に楽しめる

スポーツです。



|     |                          |
|-----|--------------------------|
| 日時① | 第1・3火曜日 13:30～14:30      |
| 日時② | 第2木曜日 13:30～14:30        |
| 日時③ | 第2・4月曜日 13:30～14:30      |
| 場所  | 高田介護予防センター（高田3-38-7）     |
| 費用  | 無料                       |
| 連絡先 | 03-3590-8116（高田介護予防センター） |

※ 高田介護予防センターは仮施設に移転中です。（P.23 参照）

MAP

2

サロン・デザミ

## 男の料理教室@高田

MEN

## おとこのための3つのサロン &lt;その1&gt;

男性が一人で生きる術を身につけていただけるよう料理教室を実施しています。

栄養士提案のレシピをもとに、買い物、調理、会食を少人数の仲間で楽しめます。

栄養満点😊



栄養士が料理教室を担当

|       |                          |
|-------|--------------------------|
| 日 時   | 第2火曜日 10:00~13:00        |
| 場 所   | 高田介護予防センター（高田3-38-7）     |
| 費 用   | 500円/1回                  |
| 連 絡 先 | 03-3590-8116（高田介護予防センター） |

※ 高田介護予防センターは仮施設に移転中です。（P.23 参照）

MAP

2

サロン・デザミ

# 高田おとこのサロン

MEN

## おとこのための3つのサロン <その2>

月に1回、高田介護予防センターに集まり、輪投げ、藍染め、ダーツ、e-スポーツ、カードゲーム、認知症すごろく、異文化交流など、参加者の希望に応じて企画、実施する会です。

65歳以上の男性であれば、どなたでも参加できます。ぜひお声がけください。心よりお待ちしております。



|       |                          |
|-------|--------------------------|
| 日 時   | 第1金曜日 10:45～12:00        |
| 場 所   | 高田介護予防センター（高田3-38-7）     |
| 費 用   | 無料                       |
| 連 絡 先 | 03-3590-8116（高田介護予防センター） |

※ 高田介護予防センターは仮施設に移転中です。（P.23 参照）

## 目白おとこのサロン

MEN

## おとこのための3つのサロン &lt;その3&gt;

月に1回、区民ひろば目白に集まり、皆でとしまる体操をした後、脳トレ、ギター、フルート、ケーナの演奏会、モルックやボッチャなどの軽い室内スポーツなどを楽しみます。3名の女性サポーターと共に運営しています。

また、年2回フレイルチェックを実施していますので、自分の体力状態を自身で把握できます。ご参加を心よりお待ちしております！

楽しい活動が  
盛りだくさん！



|       |                     |
|-------|---------------------|
| 日 時   | 第3木曜日 10：30～12：00   |
| 場 所   | 区民ひろば目白（目白2-20-26）  |
| 費 用   | 無料                  |
| 連 絡 先 | 03-3987-0550（担当：小山） |

# 認知症カフェ ジョイフル

だれでも参加し、仲間になれる

「何を食べるか？どんなレシピ？」  
をまず議論、それから買い出し。  
揃ったところで料理をしていざ会食。  
「食を楽しむ」カフェです。

午後はオープンカフェ「仄仄(ほのほの)カ  
フェ」にして、どなたでも参加可でお  
茶と会話を楽しみます。



認知症カフェについて  
詳しくはこちら



|       |                                   |
|-------|-----------------------------------|
| 日 時   | 第3土曜日 10:00～13:00 13時～15時はオープンカフェ |
| 場 所   | 特別養護老人ホーム山吹の里1階カフェスペース（高田3-37-17） |
| 費 用   | 午前500円 午後100～300円（オープンカフェ）        |
| 連 絡 先 | 090-8514-0542（担当：東）               |

# サロン どんぐり

## 興味のあることをやってみよう

雑司が谷中央児童遊園の清掃と  
花壇の整備をしています。

清掃後は、相良の自宅で手芸や  
脳トレなどをします。

年に数回お散歩・お出かけをし  
ています。

保育園児と一緒に年3回  
花植えをしています



フードバンク用の手提げ  
バッグを縫って社協に  
届けました♪

|       |                                        |
|-------|----------------------------------------|
| 日 時   | 毎週水曜日 9:00~12:00 ※第5週を除く               |
| 場 所   | 雑司が谷中央児童遊園（南池袋4-1-3）相良自宅※定員8名(雑司が谷2丁目) |
| 費 用   | 無料（イベントによっては会費有）                       |
| 連 絡 先 | 090-2664-4756（担当：相良）                   |

# サロンのリズム体操会

## 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。

最高齢95歳の利用者さんも元気に歌いそして踊っています。若干名の男性会員も頑張って参加しています。

「商人まつり」や「介護予防大作戦舞台発表」に参加して楽しみながら親睦を深めています。



|       |                      |
|-------|----------------------|
| 日 時   | 第2・4月曜日 13:30～14:30  |
| 場 所   | 区民ひろば目白（目白2-20-26）   |
| 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.36,49 参照）

# 将棋サロン

## 頭をつかって笑いのある将棋

人生の苦楽を乗り越えて参りました私たちにとって老後の楽しみに  
趣味があります。数ある趣味の中でも将棋の魅力は頭脳の格闘技と申  
しましょうか、人間の競い合う本能をくすぐる絶妙なゲームです。

将棋サロンでは個性豊かな人生の達人が互いの気持ちを譲り合って  
笑い合い、時に鼻歌の競演もある真に楽しい雰囲気醸し出す素敵な  
集まりです。

楽しくコミュニケーションを取り、頭を働かせ、元気を保ちましょ  
う！



|       |                         |
|-------|-------------------------|
| 日 時   | 毎週水・日曜日 13 : 00～16 : 00 |
| 場 所   | 共生サロン南池袋（南池袋3-13-9-202） |
| 費 用   | 無料                      |
| 連 絡 先 | 03-6256-0570（共生サロン南池袋）  |

# 書道クラブ

## 書道は心の癒し

「気楽に書いてみませんか？」

自分らしい字を書く事を目標に、  
筆の持ち方、運び方などを学びます。

書道の先生が丁寧に教えてくれるので、  
初心者でも安心して参加できます。

書道は  
心のやすらぎと  
精神統一



|       |                       |
|-------|-----------------------|
| 日 時   | 第1・4木曜日 14:00～15:30   |
| 場 所   | 鬼子母神診療所3階（雑司が谷3-3-17） |
| 費 用   | 無料                    |
| 連 絡 先 | 090-8514-0542（担当：東）   |

# 高田おひさまガーデン

## 認知症予防のための園芸療法活動



高田おひさまガーデンでは、五感を使って、フレイル予防・0次予防・健康維持増進に繋げるための園芸活動を行っています。その日の体調に合わせて、ご自身のペースで楽しまれています。

植物（花・ハーブ）・野菜と一緒に育てて楽しみませんか。

育てた植物を利用して、染色、ミニアレンジ、押し花、リースなど都会の真ん中で、植物の恵みをフル活用しています。



完成！！



いちごの藁敷き。皆さん真剣！



花壇の植物でミニアレンジメント作り

|       |                             |
|-------|-----------------------------|
| 日 時   | 第2・4月曜日 10：00～12：00（片付けを含む） |
| 場 所   | 高田介護予防センター（高田3-38-7）        |
| 費 用   | 500円/月                      |
| 連 絡 先 | 03-3590-8116（高田介護予防センター）    |

※ 高田介護予防センターは仮施設に移転中です。（P.23 参照）

MAP

42

# だれでもコーラス結

## 笑い声こそ最高の発声練習！



東京音大ご出身の講師のピアノ生演奏を聴きながら、一緒に歌ってみませんか？とても気持ちがいいですよ！

お誕生日の方はみんなでお祝い。

リクエストした曲を先生がピアノで1曲プレゼント♪

また、手話をしながら歌うことで頭の体操もできちゃいますq(^^)p  
事前予約は必要ですが、終わった後にお隣の施設でランチもできますよ。



|       |                                   |
|-------|-----------------------------------|
| 日 時   | 第1・3日曜日 11：00～12：00               |
| 場 所   | 特別養護老人ホーム山吹の里1階カフェスペース（高田3-37-17） |
| 費 用   | 200円/1回                           |
| 連 絡 先 | 090-8514-0542（担当：東）               |

# 西池サロン

## みんなで楽しく心、体を動かしましょう

「としまる体操」と体操の先生の「創作体操」を各回交互に行っています。  
体を動かした後は、いろいろなゲームや脳トレに取り組んでいます。

みんなで楽しく介護予防を目標に元気いっぱい活動しています。

是非、西池サロンに遊びに来てください！



風船バレーボール、カルタ、歌の会など  
月替わりイベントあります！

|       |                      |
|-------|----------------------|
| 日 時   | 第1・3水曜日 14：00～15：30  |
| 場 所   | 区民ひろば西池袋（西池袋2-37-4）  |
| 費 用   | 無料                   |
| 連 絡 先 | 090-3237-1434（担当：伊藤） |

MAP

48

にちにち

# 日々ガーデン

## 日々草の花言葉「楽しい思い出」



日々草の花言葉の通り、参加される皆様にとって  
楽しい思い出になってもらえたらという願いを込めて、  
令和5年度にスタートしたばかりのサロンです。

ハーブや野菜などを植えて、  
一緒にお庭づくりをしませんか？

栽培した植物を使って  
ハーブティーや作品作りなどの  
ワークショップも予定しています



|       |                        |
|-------|------------------------|
| 日 時   | 第2・4金曜日 10:00～12:00    |
| 場 所   | ニチイホーム目白 屋上（西池袋2-21-5） |
| 費 用   | 250円/1回                |
| 連 絡 先 | 080-5688-4554（担当：飛鷹）   |

# 脳★若がえりサロン

## 脳にいいこと てんこ盛り

「明るく、楽しく、元気に」をモットーに活動しています。

参加者同士の仲が良く和気あいあいとした  
雰囲気が自慢のサロンです。

間違い探しで脳トレ！

- 認知症予防講義（初回のみ）
- 1分間スピーチ・自己紹介
- 能力活性体操
- プリント問題  
（計算速度、注意集中力、問題解決力を鍛える）
- ゲーム、制作活動など



こんなプリント問題  
をします！



|       |                           |
|-------|---------------------------|
| 日 時   | 第 1・3 火曜日 10 : 45～12 : 00 |
| 場 所   | 高田介護予防センター（高田3-38-7）      |
| 費 用   | 無料                        |
| 連 絡 先 | 03-3590-8116（高田介護予防センター）  |

※ 高田介護予防センターは仮施設に移転中です。（P.23 参照）

MAP

42

# パソコン・スマホ教室

現代に出遅れるな！



「一緒にスマホを楽しみましょう」

まずは、LINEの連絡先交換をしてグループLINEを作成！

2人の先生がLINEの使い方を丁寧に指導します。

気軽に質問できる体制なので、初心者でも安心して挑戦できます。



|       |                                   |
|-------|-----------------------------------|
| 日 時   | 第1・3火曜日 14：30～16：00               |
| 場 所   | 特別養護老人ホーム山吹の里1階カフェスペース（高田3-37-17） |
| 費 用   | 無料                                |
| 連 絡 先 | 090-8514-0542（担当：東）               |

# ふくろうの杜サロン

ふくろうのように凛々しくチャージングに



ふくろうの杜サロンの活動は、  
としまる体操、ボッチャ、なんちゃってモルックの他にも  
イベントを多数盛り込み、老化防止に挑戦中！

- ・ 歌唱会で肺活量増加を目指したり
- ・ 脳トレプリントで柔らかい頭の復活
- ・ ギター演奏や沖縄三線演奏を聴きながら  
穏やかな心の旅路へ

オペラ歌手を招いて、  
歌唱講座のイベントも  
開催しました！

みんなで楽しんでいます  
是非皆様もご参加下さい♪



|       |                         |
|-------|-------------------------|
| 日 時   | 第2土曜日・第3火曜日 10:30～11:30 |
| 場 所   | 区民ひろば南池袋（南池袋3-5-12）     |
| 費 用   | 無料                      |
| 連 絡 先 | 03-3954-9059（担当：道上）     |

# 宝石の声なる人の会

あなたの声を聞かせてください

詩、小説、芝居、落語、童謡など

日本語の美しさを感じながら音読を楽しんでいます。

上手に読むことより、それぞれのペースで、  
元気に楽しむことを目指しています。

鈴のような声、しわ枯れ声、だみ声、どれも味わいがあり素敵です。  
あなたの声を聞かせてください。



プロのピアニスト・バイオリニストの  
伴奏と朗読のコラボイベント

|       |                       |
|-------|-----------------------|
| 日 時   | 第1・3金曜日 10:00～12:00   |
| 場 所   | 鬼子母神診療所3階（雑司が谷3-3-17） |
| 費 用   | 無料                    |
| 連 絡 先 | 080-5469-6849（担当：宮田）  |

## アロマとハーブで介護予防活動



アロマセ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。

男性の方も大歓迎！

目白の活動ではアロマの香りを楽しみながらストレッチを行う体操講座もあります！



|       |                      |
|-------|----------------------|
| 日 時 ① | 第3・4月曜日 13:30～14:30  |
| 場 所 ① | 目白第一区民集会室（目白4-31-8）  |
| 日 時 ② | 第3金曜日 10:45～11:45    |
| 場 所 ② | 高田介護予防センター（高田3-38-7） |
| 費 用   | 100円/1回              |
| 連 絡 先 | 080-5688-4554（担当：飛鷹） |

※ 高田介護予防センターは仮施設に移転中です。（P.23 参照）

※ ほかの地域でも活動をしています。（P.21,40,53 参照）

# MAP 2 17 50 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。

椅子に座って、  
ご自身のからだと  
対話しながら  
体操します。



|       |                          |
|-------|--------------------------|
| 日 時 ① | 第1・2・3・5木曜日 11：00～12：00  |
| 場 所 ① | 高田介護予防センター（高田3-38-7）     |
| 日 時 ② | 第2・4金曜日 13：30～14：30      |
| 場 所 ② | 区民ひろば高南第一（高田2-11-2）      |
| 日 時 ③ | 第2月曜日 10：30～11：30        |
| 場 所 ③ | レンタルスペース「ラルゴ」（西池袋4-9-12） |
| 費 用   | 無料                       |
| 連 絡 先 | 080-5032-6928（担当：小布施）    |

※ 高田介護予防センターは仮施設に移転中です。（P.23 参照）  
※ ほかの地域でも活動をしています。（P.22 参照）

ほかにも魅力的な活動がいっぱい！

## 高齢者のための誰でも食堂

### 誰でも食堂とは

豊島区では、令和5年度より「高齢者のための誰でも食堂推進事業」が始まりました。「誰でも食堂」とは、任意の区民団体やNPO法人等が行う、地域の高齢者を中心とした会食や会食を通じた交流の場(食堂)で、高齢者の孤食や低栄養状態の防止を目的として実施しています。



みんなで会話を楽しみながら食事をしませんか。みんなで食べると自然と笑顔になります。お気軽に食堂までお越しください。

二次元コード  
から活動場所を  
確認することが  
できます！



### VOICE

#### 食堂でできたつながり

高齢者の生活支援推進員の方に声をかけてもらい参加しました。普段は孤食ですが、食堂で出会った方とお話しながらの食事が楽しみです。地域のつながりも増え、つながるサロンにも参加しています。



ホッと菊食堂参加者

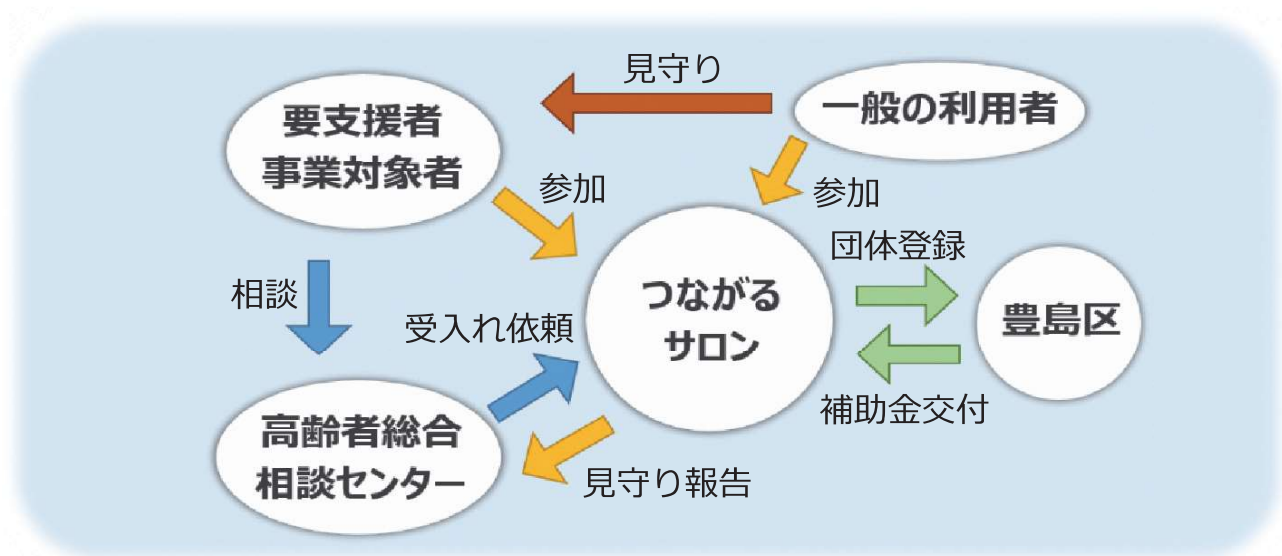
## つながるサロンの仕組み

つながるサロンとは、地域の住民が主体となり、自主的、自発的に運営する通所型の介護予防事業実施団体のことで、主に介護予防活動や、認知症予防活動に取り組んでいます。「介護予防・日常生活支援総合事業」サービスの中の1つであり、介護予防サービスの一部に位置づけられているのが特徴です。要支援1または2、基本チェックリストの判定で事業対象者に該当し、高齢者総合相談センターやケアマネジャーが行う介護予防ケアマネジメントにより支援計画が位置づけられた方が対象となっています。（※一般の方も利用可能）

## 「コーディネーター」とは？

つながるサロンには、要支援者等の参加者を見守る「コーディネーター」を配置しています。

コーディネーターは、介護予防リーダーや介護予防サポーターなど、介護予防について一定の知識のある方が担っているので、参加者の状態に変化があったときは高齢者総合相談センターへ報告をするなど、早期に適切な対応をすることができます。コーディネーターがいることで参加者の皆さんは安心してサロン活動を楽しむことができます。



## 団体登録要件

つながるサロンとして活動し、補助金の交付を受けるためには団体登録をする必要があります。

- 65歳以上の区民が5名以上参加登録している。
- 月2回以上、1回1時間以上活動している。
- としまる体操や認知症予防、会食などの介護予防活動を実施している。
- 活動のとりまとめや区との連絡調整等を行うコーディネーターを置く。
- 要支援1・2、事業対象者※の方を団体に受け入れられる。
- 区で作成する「つながるサロン一覧」に団体名や活動内容等を掲載、公表が可能である。

※基本チェックリスト（25項目）に該当し、サービスの利用が必要と判定された方

## 補助金額

補助金は申請に基づき、年度初めに年額を一括で振り込みます。新規団体の立ち上げについては随時受け付けていますので、ご相談ください。

|                              | 金額         | 対象                 |
|------------------------------|------------|--------------------|
| 運営費（1回あたり）<br>※要支援者・事業対象者が参加 | 5,000円     | 講師謝礼、消耗品、<br>保険料 等 |
| 体操加算（年間）                     | 10,000円    |                    |
| イベント経費（年間）                   | 上限 20,000円 | 外部講師への謝礼 等         |
| 新規立ち上げ経費<br>（初回のみ）           | 上限 30,000円 | 備品、消耗品、<br>広報費 等   |

# 高齢者総合相談センターのご案内

## 1 菊かおる園 高齢者総合相談センター

**所在地** 西巣鴨2-30-19  
特別養護老人ホーム「菊かおる園」内  
☎ 03-3576-2245  
FAX 03-3576-2247

**担当地域** 巣鴨3～5丁目、西巣鴨1～4丁目、  
北大塚1・2丁目



## 2 東部 高齢者総合相談センター

**所在地** 南大塚2-36-2  
☎ 03-5319-8703  
FAX 03-5319-8726

**担当地域** 駒込1～7丁目、巣鴨1・2丁目、  
南大塚1～3丁目



令和7年  
4月開設  
**東部高齢者総合相談センター こまごめ相談室**  
**所在地** 駒込2-2-4 区民ひろば駒込内  
※詳細は区ホームページ参照

## 3 中央 高齢者総合相談センター

**所在地** 東池袋1-39-2  
豊島区役所東池袋分庁舎4階  
☎ 03-5985-2850  
FAX 03-5985-2835

**担当地域** 北大塚3丁目、上池袋1～4丁目、  
東池袋1～5丁目



## 4 ふくろうの杜 高齢者総合相談センター

**所在地** 南池袋3-7-8  
オリナスふくろうの杜1階  
☎ 03-5958-1208  
FAX 03-5958-1195

**担当地域** 南池袋1～4丁目、雑司が谷1～3丁目、  
高田1～3丁目、目白1・2丁目



### 開設時間

月～金 午前8時30分～午後6時30分  
土 午前8時30分～午後4時30分  
<休館日> 日・祝・年末年始(12/29～翌1/3)

### 開設時間外の電話相談

夜間緊急・休日電話相談窓口  
☎ 0120-580-210

5

## 豊島区医師会 高齢者総合相談センター

所在地 西池袋3-22-16  
豊島区医師会館2階

☎ 03-3986-3993

FAX 03-3986-3089

担当地域 西池袋1～5丁目、池袋3丁目、  
目白3～5丁目



6

## いけよんの郷 高齢者総合相談センター

所在地 池袋本町1-29-12 特別養護老人  
ホーム「池袋ほんちょうの郷」内

☎ 03-3986-0917

FAX 03-3986-0916

担当地域 池袋1・2・4丁目、池袋本町1～4丁目



7

## アトリエ村 高齢者総合相談センター

所在地 長崎4-23-1  
特別養護老人ホーム「アトリエ村」内

☎ 03-5965-3415

FAX 03-5995-8168

担当地域 南長崎1～6丁目、長崎2～6丁目



8

## 西部 高齢者総合相談センター

所在地 千早2-39-16  
西部区民事務所等複合施設2階

☎ 03-3974-0065

FAX 03-3959-7666

担当地域 長崎1丁目、千早1～4丁目、要町1～3丁目、  
高松1～3丁目、千川1・2丁目



# 索引

## あ

|                        |       |
|------------------------|-------|
| あじさいサロン                | 09    |
| アゼリア                   | 24    |
| 編物テラス～結～               | 55    |
| いきいきクラブIN豊島（しあわせサロン）   | 25    |
| いきいきクラブIN豊島（中仙道サロン）    | 26    |
| いきいきクラブIN豊島（西すお元気さん体操） | 27    |
| いきいきクラブIN豊島（ほほえみサロン）   | 28    |
| いきいきクラブIN豊島（楽楽吹き矢）     | 29    |
| イルカの会                  | 56    |
| iloinenモルック            | 10,30 |
| えんむすび                  | 11    |
| 丘の上サロン                 | 57    |

## か

|                  |    |
|------------------|----|
| 要町サロン            | 43 |
| カラオケ・サロン・ラベンダー   | 31 |
| Kipp!s★モルック      | 58 |
| 傾聴サロンひだまり（菊かおる園） | 32 |
| 健康サロンぽぽ・さくら      | 33 |
| 健康マージャン要         | 44 |
| 健康麻雀サロン          | 59 |
| こまごめサロン          | 34 |
| 駒込つながるサロンストライプ   | 35 |

## さ

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| サロン 歌声教室              | 45    |
| サロン シニアエアロビクス         | 46    |
| サロン ジャスミン             | 12,60 |
| サロン つどい               | 61    |
| サロン・デザミ（男の料理教室@高田）    | 62    |
| サロン・デザミ（高田おとこのサロン）    | 63    |
| サロン・デザミ（目白おとこのサロン）    | 64    |
| サロン・デザミ（認知症カフェ ジョイフル） | 65    |
| サロン どんぐり              | 66    |
| サロン ハニー               | 47    |

# 索引

|                 |          |
|-----------------|----------|
| サロン ひばり         | 13       |
| サロン みんなの小部屋     | 48       |
| サロン リズム体操会      | 36,49,67 |
| サロン レクリエーションダンス | 50       |
| 将棋サロン           | 68       |
| 書道クラブ           | 69       |
| シルバーサロン遊Viva    | 14       |

## た

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 高田おひさまガーデン              | 70 |
| だれでもコーラス結               | 71 |
| つながるサロン大塚（おおつかサロン）      | 37 |
| つながるサロン大塚（スマートエイジング倶楽部） | 38 |
| つながるサロン「ゆい」             | 51 |
| つながるんるんサロン              | 15 |
| としまドラムサークル              | 16 |

## な

|           |    |
|-----------|----|
| 西池サロン     | 72 |
| 日々ガーデン    | 73 |
| 認知症予防サロン  | 17 |
| 脳★若がえりサロン | 74 |

## は

|            |    |
|------------|----|
| パソコン・スマホ教室 | 75 |
| 東池サロン      | 18 |
| ふくろうの杜サロン  | 76 |
| ぶどうの木      | 19 |
| 宝石の声なる人の会  | 77 |

## ま

|            |       |
|------------|-------|
| 街角ときめきサロン  | 20,52 |
| 南大塚介護予防委員会 | 39    |

## や

|              |             |
|--------------|-------------|
| 結アロマ         | 21,40,53,78 |
| 夢芸人・カラオケ・サロン | 41          |

## わ

|          |       |
|----------|-------|
| 若返り体操サロン | 22,79 |
|----------|-------|

豊島区 福祉部  
高齢者福祉課 総合事業グループ

〒171-8422 東京都豊島区南池袋2-45-1

☎03-4566-2435