

ほっぷステップ! 元気応援ガイド

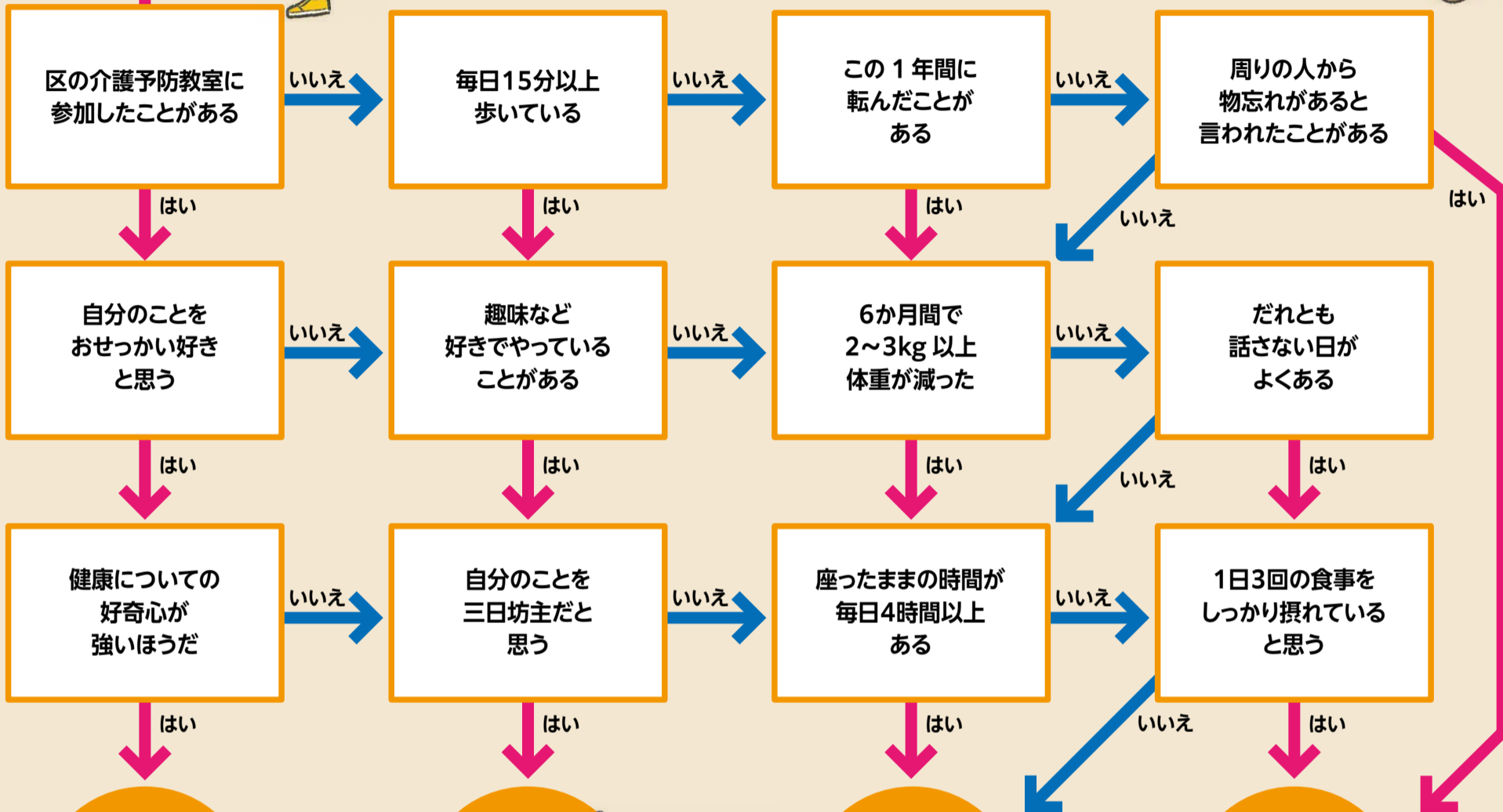
発行●2024年(令和6年)4月1日 ●墨田区高齢者福祉課地域支援係 ☎03-5608-6178 ●ホームページ

自分に合った
介護予防を
探しましょう!

人生100年時代を健康で 生き生き過ごすために



スタート



コツコツ 積み上げ派



介護予防や正しい運動のやり方を、より深く学びボランティアをはじめませんか？
みなさんの力で地域を元気にしましょう。

介護予防リーダー養成講座 P.7

介護予防の必要性や効果的な運動について、専門的な知識や方法を学びます。

ワイワイ 仲間派



一人では長続きしない運動や趣味も、みんなと一緒にならきつと続けられます。気の合う仲間とのおしゃべりで認知症予防にもつながります。

グループ活動に参加 …… P.4

健康体操、ヨガ、ウォーキング、朗読など、多彩なグループ活動を紹介します。

ワクワク チャレンジ派



運動と栄養、口腔ケアの習慣を身につけるためのプログラムです。「初心者でも参加しやすい内容で通うのが楽しくなりました」と好評です。

筋力向上プログラム P.2

筋力向上の入門編の教室です。運動が毎日の習慣になることを目指します。



栄養・口腔ケアプログラム P.3

食生活やお口の機能を改善したい方へのプログラムです。

ドキドキ 慎重派



「体力に自信がない」、「もの忘れも気になる」。そんな不安を感じる方は、自分の体力を知ることや相談から始めましょう。

高齢者身体能力測定会 … P.2

理学療法士による測定のほか個別相談も行います。

認知症予防プログラム … P.3

声を出して脳を活性化させる認知症予防の教室です。

短期集中予防サービス … P.3

要支援1・2の認定を受けた方が、基本チェックリストにより、生活機能の低下がみられた方を対象に体力アップを目指す教室です。

ほっぷ! ステップ!

グループを立ち上げたい P.6

仲間同士で介護予防のグループを立ち上げましょう。グループづくりのサポート事業もご紹介します。



歩いてスッキリ運動教室～ポールウォーキング編～【全20回制】★

公園を歩いて気分爽快

ウォーキングポールを使い、足腰の負担を軽減した優しく効果的なウォーキングと体操を行うことで、歩行の安定性や筋力アップを目指します。体力に不安のある方にオススメです。

*ウォーキングポールの貸出あります。

体力測定あり



日にち	時間	会場
4月2日～2月18日 毎月第1・3・5火曜日(※7・8月を除く)	午前10時～11時15分	梅若公園(堤通2-6-10)

定員 20人(申込み多数の場合抽選) *未受講者のみ

募集時期 【区報掲載】3月1日号

*定員に空きがあれば途中からの参加も可能 *雨天等の場合原則延期

元気生き生き体操教室【全10回制】★★

柔道整復師による体操入門

柔道整復師による「柔(やわら)」の型を取り入れた筋力向上を目指す体操教室です。音楽に合わせて身体全体の筋力向上トレーニングを行うほか、セラバンドを使った体操も行います。



体力測定、
自主化支援教室(4回)あり

日にち	時間	会場
①9月6日～11月8日 金曜日	午後1時10分～2時40分	本所地域プラザ(本所1-13-4)
②9月4日～11月6日 水曜日		すみだ共生社会推進センター(押上2-12-7-111)

定員 各25人(申込み多数の場合抽選) *未受講者優先

募集時期 【区報掲載予定】8月1日号

介護予防サポーターによるげんき応援教室【全20回制】★★

健康長寿の仲間づくり

墨田区介護予防サポーター(区民ボランティア)による介護予防・フレイル予防に効果的な体操や脳トレ等を1年間通して行う教室です。区内8か所(屋内・屋外)で実施しています。

教室で知り合いになった仲間とともに、介護予防の取組を継続するためのグループ作りも行います。



体力測定あり

会場	実施曜日(原則)	時間
ルネサンス両国(両国2-10-14)	月曜日 ※8月を除く	午後2時～3時
若宮公園(本所2-2-19)	月曜日 ※7・8月を除く	午前10時～11時
業平三丁目集会所(業平3-2-5)	金曜日 ※8月を除く	午後2時～3時
すみだ共生社会推進センター(押上2-12-7-111)	木曜日 ※8月を除く	午後2時～3時
ルネサンス曳舟(京島1-46-2)	月曜日 ※8月を除く	午前10時～11時
梅若公園(堤通2-6-10)	木曜日 ※7・8月を除く	午前10時～11時
ぶんか高齢者支援総合センター(文花1-29-5)	火曜日 ※8月を除く	午後2時～3時
八広はなみずき高齢者支援総合センター(八広5-18-23)	火曜日 ※8月を除く	午後2時～3時

定員 各15～20人(申込み多数の場合抽選) *未受講者優先

募集時期 【区報掲載】2月21日号

*定員に空きがあれば途中からの参加も可能

元気もりもり教室【全12回制】

1部=★★ 2部=★★★

居心地のよい元気空間

健康体操と脳トレをレクリエーションも交えて楽しく行う教室です。運動の強度によって2つのコースに分かれているのでご自身のレベルにあった指導を受けられます。

体力測定あり



日にち	時間	会場
①5月2日～7月18日 木曜日	1部 午後1時半～2時半 2部 午後3時～4時	みどりコミュニティセンター(緑3-7-3)
②11月12日～2月4日 火曜日		本所地域プラザ(本所1-13-4)

定員 各部30人(申込み多数の場合抽選) *未受講者優先

募集時期 ①【区報掲載】3月21日号

②【区報掲載予定】10月1日号

オンライン介護予防体操教室【全12回制】★★

自宅でできる体操教室

会場へ足を運ぶことが難しい方、自宅からパソコンやタブレットを使用し体操を始めたい方にオススメの体操教室です。リアルタイムで仲間と話しながら介護予防体操等を行います。

※ZOOMアプリを使用します。事前説明会でダウンロード・接続テストのサポートを行います。

	日にち	時間	会場	
①	事前説明会	7月5日 金曜日	午前中	区役所会議室
	オンライン介護予防体操教室	7月12日～9月27日 金曜日	午後2時～3時	参加者自宅等
	フォローアップ教室	10月4日 金曜日	午前中	区役所会議室
②	事前説明会	11月1日 金曜日	午前中	区役所会議室
	オンライン介護予防体操教室	11月8日～1月31日 金曜日	午後2時～3時	参加者自宅等
	フォローアップ教室	2月7日 金曜日	午前中	区役所会議室

定員 各10人(申込み多数の場合抽選)

募集時期 ①【区報掲載予定】6月11日号

②【区報掲載予定】10月11日号

ドキドキ
慎重派
にオススメ

高齢者身体能力測定会【1日制】

毎年1回はチェックしましょう!

心身機能の低下は知らないうちに少しずつ進んでいることがあります。ご自身の状態を定期的に知ること、心と体の健康維持を心がけましょう。

理学療法士による測定のほか、フレイル予防のミニ講座や地域の通いの場の紹介、個別相談も行います。

理学療法士が
あなたの
フレイルチェック!



	日時	会場	
前期	5月8日(水)	1部: 午前10時～12時	立花四丁目集会所(立花4-8-10)
	5月9日(木)		本所地域プラザ(本所1-13-4)
後期	10月23日(水)	2部: 午後1時半～3時半	八広はなみずき高齢者支援総合センター(八広5-18-23)
	10月24日(木)		みどりコミュニティセンター(緑3-7-3)

定員 各部30人(2部制)(先着順)

募集時期 前期開催分 【区報掲載】4月1日号

後期開催分 【区報掲載予定】9月11日号

ワクワク
チャレンジ派
にオススメ

栄養・口腔ケアプログラム

すみだテイクテン教室 [全9回制]

食生活を改善したい方に

「1日10分間の運動を数回行い、1日10の食品群を食べよう!」を合言葉に、ストレッチや筋力トレーニング、栄養の講話を行う教室です。

今年度から調理実習も行いますのでぜひご参加ください。

体力測定あり



▶食生活の
チェック表



日にち	時間	会場
①4月25日～6月27日 木曜日	午後2時～3時半	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7) 6回のみ すみだ共生社会推進センター
②10月15日～12月17日 火曜日	午後2時～3時半	すみだ共生社会推進センター (押上2-12-7-111)
③10月16日～12月18日 水曜日	午後2時～3時半	八広地域プラザ (八広4-35-17)

定員 各25人(申込み多数の場合抽選) *未受講者のみ

募集時期 ①【区報掲載】3月11日号
②③【区報掲載予定】9月1日号

ドキドキ
慎重派
にオススメ

認知症予防プログラム

声出し脳トレーニング教室 [全14回制]

みんなと楽しく認知症予防

声を出して脳を活性化させる認知症予防のための朗読プログラムです。声を出すための体づくりや口腔トレーニングから始め、オリジナル作品のリレー朗読に取り組みます。

会場受講コースと、オンライン受講とDVD受講を選べる自宅受講コースがありますのでお気軽にお問い合わせください。



▶動画あります▶



■会場受講コース

日にち	時間	会場
①4月9日～7月23日 火曜日	10時～11時半	本所地域プラザ(本所1-13-4)
②11月20日～3月5日 木曜日		すみだ生涯学習センター (東向島2-38-7)

定員 会場受講コース: 各25人(男性枠5人)
自宅受講コース: 10人
(申込み多数の場合抽選) *未経験者のみ

募集時期 ①【区報掲載】3月1日号
②【区報掲載予定】10月1日号

歯科医師による口腔ケア講習会

お口に関するお悩みがある方に

地域の歯科医師からお口の機能の低下による日常生活への影響について学びます。

普段、歯医者さんに聞けないことを気軽に聞いてみましょう!



開催時期 9月～12月(予定)

フレイルとは

年齢とともに心身の活力が低下して、要介護状態となるリスクが高い状態をいいます。
早めの対策で健康な状態に戻ることができます。



フレイル予防の4つのポイント

運動 週に2回以上は運動する習慣をつけましょう	口腔ケア お口の体操でかむ筋肉を鍛えましょう
社会参加 家族・友人とのつながりや支え合いを大切にしましょう	栄養 10種類の食品群のうち、1日7種類以上の食品をとりましょう

ドキドキ
慎重派
にオススメ

短期集中予防サービス

介護予防・生活支援サービス事業 通所型サービスC事業(3か月コース)

区内施設等で週に1回、集中的に体力アップを目指す12回制の教室です。

対象 ①要支援1・2の方
②基本チェックリストにより生活機能の低下がみられた方



費用 1回400円 全12回

ご自宅から会場まで送迎があります。

サービス内容

まるごと 若がり教室	介護予防体操や栄養・口腔ケアの講話等を行います。 ①運動特化型(主に体力アップを目指す教室です。) ②認知症予防型(認知症予防に効果的な脳トレを中心に行う教室です。) ③支援強化型 (リハビリテーション専門職等によるコーチングを中心に、日常生活改善を目指す教室です。)
らくらく 水中ウォーク教室	温水プールの中でウォーキング等を行い、体力アップを目指す教室です。

申込み 墨田区高齢者福祉課 地域支援係
電話 03-5608-6178 FAX 03-5608-6404

対象

筋力向上プログラム

- ①区内在住の65歳以上の方
- ②医師から運動制限を受けていない方
- ③個別の支援を必要としない方
- ※歩いてスッキリ運動教室は未受講者のみ
- ※その他、参加前に既往歴等の確認を行います。

すみだテイクテン教室 認知症予防プログラム

- ①区内在住の65歳以上の方
- ②本教室未受講の方
- ③個別の支援を必要としない方
- ※その他、参加前に既往歴等の確認を行います。

歯科医師による口腔ケア講習会

- ①区内在住の65歳以上の方
- ②個別の支援を必要としない方

申込み 問合せ

墨田区高齢者福祉課 地域支援係

電話 **03-5608-6178**

FAX **03-5608-6404**

※ファックスで申し込みの方は教室名、希望コース、氏名(フリガナ)、住所、電話番号(またはファックス番号)、年齢をご記入ください。

参加費無料



「〇〇しながら」身体を動かす 仲良し体操グループ

●ながらフィットネス(ぶんか)

健康寿命を延ばすことを目標に、介護予防体操や昔懐かしい遊びを取り入れた認知症予防ゲームを行っています。参加者一人ひとりのペースで参加できるほか、仲間同士でサポートしながら笑顔の絶えないグループです。

「このグループに参加してから笑うことが増えた」「おしゃべりや運動をすることで物忘れがなくなった」と好評です。



ゲームを取り入れた運動や、家事をしながらでもできる運動で、楽しみながら体を動かします。

「転倒防止」を目標に、 筋力向上を目指すグループ

●元気生き生き体操クラブ(なりひら)

下肢筋力アップのため、セラバンド(ゴム製のトレーニング道具)を使った体操や脳トレ、ボールをつかったレクリエーションなど、どなたでも参加しやすいプログラムを行っているグループです。

男性の参加者が3割と、リーダーの岡田さんと松下さんが皆さんを引っ張ってくれています。「クラブに参加して以来、腰痛が改善して散歩が楽になった」という方もいらっしゃいます。



セラバンドは安全で扱いやすいので、どなたでも気軽に運動に取り組むことができます。

各地域のおもな自主グループ

① みどり

名称(内容)	場所	活動日・時間	対象
1 いまから歩こう会(ポールウォーク)	豎川親水公園(江東橋)	第2・4水曜日 10時~11時半	どなたでも(ポール貸し出し:要予約)
2 ふじみの会(介護予防体操)	アウトピアみどり苑(緑2-5-12)	第2・4金曜日 14時~15時	65歳以上の方
3 ひだまりの会(体操など)	菊川公園(立川4-12-21)	毎週月曜日 10時半~11時半	どなたでも
4 江東橋さくら会(ストレッチ体操)	江東橋公園(江東橋2-4-11)	毎週火曜日 10時~11時	65歳以上の方
5 千歳すみれ会(体操など)	千歳集会所(千歳2-2-5)	第1・3水曜日 13時半~14時半	どなたでも
6 ひまわり会(介護予防体操)	みどりコミュニティセンター 2階会議室(緑3-7-3)	第1・3・5木曜日 14時~15時 第2・4木曜日 15時15分~16時	65歳以上階段20段の昇り降り可能な方
7 きみどり会(体操)	アウトピアみどり苑(緑2-5-12)	第1・3水曜日 14時~15時	65歳以上の方
8 水曜会(体操)	江東橋集会所(江東橋5-16-15)	第1・3水曜日 10時~11時	65歳以上の方
9 脳トレ・からだリセットヨガ	アウトピアみどり苑(緑2-5-12)	第1・3金曜日 14時~15時	どなたでも
10 朗読会「希(のぞみ)」	みどりコミュニティセンター 2階会議室(緑3-7-3)	第2・3・4金曜日 10時~11時	65歳以上の方
11 いちょうの会(歩いて脳トレ教室)	緑小学校分室4階 緑二丁目町会会館	第2・3・4木曜日 10時~11時半	65歳以上の方

② 同愛

名称(内容)	場所	活動日・時間	対象
1 若宮体操会(体操、ストレッチ、筋トレ)	若宮公園(本所2-2-19)	毎月第3水曜日 13時半~14時半	65歳以上の方
2 スカイ&ツリー(ソーシャルダンス)	中ノ郷信用組合(東駒形4-5-4)	毎週木曜日 10時~11時半	おおむね65歳以上の方 医師から運動の制限を受けていない方 現在新規募集なし
3 緑町公園体操会(ストレッチ・ポールウォーク)	緑町公園(亀沢2-7-7)	毎月第1・3水曜日 10時~11時半	医師から運動の制限を受けていない方
4 YYテイクテン(体操・栄養の勉強)	中ノ郷信用組合(東駒形4-5-4)	第2水曜日 13時半~15時半	すみだテイクテン教室を卒業された方等
5 太極拳・すみだ花体操	大横川親水公園・ 紅葉橋ゲートボール場付近	月曜日~土曜日 6時50分~	どなたでも
6 おやじ元気教室(体操・ウォーキング)	大横川親水公園 業平橋付近	第1・3月曜日 10時~11時	おおむね65歳以上の方 医師から運動の制限を受けていない方
7 群読 ほがらか(朗読)	第一勧業信用組合墨田支店(石原4-24-5)	第1・3・4金曜日 10時~11時半	どなたでも
8 群読 晴れやか(朗読)	石原四丁目町会会館(石原4-17-5)	第2・4火曜日 10時~11時半	どなたでも
9 フラダンス	吾妻橋会館(吾妻橋1-23-27)	第1・2・3火曜日 13時半~15時	どなたでも
10 俳句の会	吾妻橋会館(吾妻橋1-23-27)	第2木曜日 13時半~15時半	どなたでも
11 ぴょんぴょん(体操)	本所地域プラザ3階(本所1-13-4)	第1・3金曜日 10時~11時	現在新規募集はしていません
12 すばる(朗読)	中ノ郷信用組合(東駒形4-5-4)	第2・4火曜日 10時~11時半	どなたでも

③ なりひら

名称(内容)	場所	活動日・時間	対象
1 リンパ体操(体操)	なりひらホーム2階 地域交流スペース (業平5-6-2)	毎週月曜日 13時半~14時半	どなたでも
2 なりひら倶楽部(体操)		毎週火曜日 10時~11時	
3 ステップ体操(体操)		毎週水曜日 13時半~14時半	
4 ピンピンコロリ体操(体操)		毎週木曜日 9時半~10時半	
5 身体のびのび体操(体操)		毎週金曜日 10時~11時	
6 元気生き生き体操クラブ(体操)		毎週金曜日 13時半~14時半	
7 大横川公園体操(体操)	大横川親水公園 紅葉橋北側広場	毎週木曜日 13時~14時	どなたでも
8 歩いてスッキリ大横川歩こうクラブ (体操・ウォーキング)	大横川親水公園・錦糸一丁目長崎橋跡付近	第2・4水曜日 9時45分~11時15分	
9 錦糸公園歩こう会(体操・ウォーキング)	錦糸公園ふれあい広場(錦糸4-15-1)	第1・3・4水曜日 10時~11時	
10 オリーブカフェ(茶話会)	オリーブ薬局(太平3-10-5)	基本第1水曜日 13時~(変動あり詳細はお問合せ下さい)	
11 折り紙教室	なりひらホーム2階 地域交流スペース(業平5-6-2)	第1・2・4火曜日 13時半~14時半	
12 ケアカフェなりひら(麻雀・おしゃべり)	なりひらホーム2階 地域交流スペース(業平5-6-2)	毎週土曜日 12時半~(変動あり詳細はお問合せ下さい)	

	名称(内容)	場所	活動日・時間	対象
④ こうめ	1 向島言問健康体操会(介護予防健康体操)	向島パークハイツ集会所(向島3-2-1)	第1・3水曜日 13時15分~14時半	どなたでも
	2 こうめ・りんどうクラブ(介護予防体操)	都営押上二丁目アパート集会所(押上2-1-1)	第1・3金曜日 14時~15時	
	3 ほんわかカフェ(つどいの場)	都営押上二丁目アパート集会所(押上2-1-1)	第2・4木曜日 11時~13時	
	4 やよい会(体操)	SORAスタジオ3(押上1-2-9-2)	第1・3金曜日 10時~11時	
	5 写楽(写真クラブ)	都営押上二丁目アパート集会所(押上2-1-1)	第2水曜日 10時~11時半	
	6 げんき会(体操)	都営押上二丁目アパート集会所(押上2-1-1)	毎週火曜日 14時~15時	
	7 隅田公園みんなで歩こう会(ウォーキング)	隅田公園そよかぜ広場(向島1丁目)から出発	第2・4水曜日 10時~11時	
	8 向四北歩こう会(ウォーキング)	秋葉神社(向島4-9-13)から出発	第2・4月曜日 10時~11時	
	9 こうめよりあい処(つどいの場)	向島三丁目(お問い合わせください。)	毎週火曜日 14時~16時(第2週のみ10時半~12時)	
	10 月曜クラブ(介護予防体操)	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	第2・4月曜日 14時~16時	
	11 ワサビ・サークル(体操)	ワサビ介護予防デイサービス(向島1-27-13)	年8回土曜日 13時~15時	

	名称(内容)	場所	活動日・時間	対象	
⑤ むこうじま	1 からたちの会(健康体操・リズム体操・口腔体操)	からたち児童遊園(京島3-10-19)	第1・3水曜日(雨天中止) 10時~11時	どなたでも	
	2 かたつむりの会(健康体操・脳トレ・口腔体操)	露伴児童遊園(東向島1-7-11)	第1・3金曜日(雨天中止) 13時半~14時半		
	3 京島南公園桜会(健康体操・脳トレ・ウォーキング)	京島南公園(京島2-20-17)	第1・3水曜日 10時~11時		
	4 さくらクラブ(健康体操・脳トレ・口腔体操)	なのはなフィットネスデイ内(東向島2-46-11)	月3回土曜日 11時~12時半		
	5 ひまわりグループ(脳トレ・リズム体操・健康体操)	セノバ東京(東向島2-31-19-101)	第1・3火曜日 13時半~14時半		
	6 すずらの会(健康体操・脳トレ・お手玉体操)	玉ノ井町会会館2階(東向島5-24-3) こでまり児童遊園(東向島5-24-1)	第1・2・3月曜日 13時半~14時半		
	7 なのはなの会(健康体操・脳トレ・口腔体操)	すみだ生涯学習センター和室(東向島2-38-7)	第1・3水曜日 13時半~14時半		
	8 今日行く会(健康体操・脳トレ・口腔体操)	京島第一集会所(京島3-3-6)	第2・4火曜日 10時~11時		
	9 ふじ公園男の会(健康体操・脳トレ・タオル体操)	東向島ふじ公園(東向島2-46-7)	第2・4水曜日(雨天中止) 14時~15時		男性限定
	10 交楽雀(ちゅんちゅん)倶楽部(健康麻雀)	親交町会会館(東向島6-60-6)	第2金曜日・第4火曜日 13時半~17時		東向島・京島・周辺地域の方

	名称(内容)	場所	活動日・時間	対象
⑥ うめわか	1 うめわか体操「男組」(健康体操・脳トレ)	梅若ゆうゆう館(墨田1-4-4)	毎月第1・3月曜日 10時~11時45分	男性限定
	2 東白鬚公園歩け歩け会(ウォーキング・ストレッチ体操)	東白鬚公園南ゲート・南池付近	毎月第2・4水曜日、第1~4木曜日 10時~11時半	どなたでも
	3 墨5らくらく体操会(健康体操・歌)	旧隅田小学校体育館(墨田5-49-5)	毎月第3木曜日 10時~11時半	
	4 フィジカリック(健康体操)	中之郷信用組合・鐘ヶ淵支店(墨田4-14-1)	毎月第2・4月曜日 13時半~15時	
	5 梅若体操会(転倒予防体操)	中之郷信用組合・鐘ヶ淵支店(墨田4-14-1)	毎月第1・3水曜日 14時~15時	
	6 スマイルクラブ(健康体操)	スポーツプラザ梅若・会議室(墨田1-4-4)	毎月第2・4木曜日 13時半~14時半	
	7 サロンうめわか(健康体操・盆踊り)	梅若橋コミュニティ会館(堤通2-9-1)	毎月第2・4木曜日 13時半~15時	
	8 シルバーサロンよっころしよ(健康体操・口腔ケア・脳トレ等)	デイサービスセンターかねがふち(墨田3-41-16)	毎月第1・3木・日曜日 10時~12時	
	9 はっぴー&クローバー(健康体操)	梅若ゆうゆう館(墨田1-4-4)	毎月第1・3水曜日 ①13時15分~14時15分 ②14時半~15時半	
	10 美菜の会(健康体操)	スポーツプラザ梅若・体育館(墨田1-4-4)	毎月第2・4火曜日 10時~11時45分	
	11 さくら元気会(和室でのストレッチ・健康体操)	梅若ゆうゆう館・和室(墨田1-4-4)	毎月第1・3金曜日 10時~12時	
	12 ハッピー北公園(健康体操)	東向島北公園(東向島4-12-19)	毎月第1・3月曜日 10時~11時	
	13 青空体操会(健康体操・筋トレ・ダンス等)	白鬚公園(墨田1-4-42)	毎週火曜日(第5火曜日・祝日休み) 10時~11時	
	14 荒川リバーサイドウォーキング(ウォーキング・ストレッチ体操)	隅田第二児童遊園(墨田4-8-14)	毎月第2金曜日 10時~11時半	
	15 声魂(こだま)(朗読)	墨田区総合運動場(堤通2-11-1)	毎月第1・3木曜日 9時~11時	

	名称(内容)	場所	活動日・時間	対象
⑦ ぶんか	1 東あずま元気体操会(介護予防体操・脳トレ)	東あずま公園集会所(立花2-32-12)	第2・4金曜日 ①13時半~14時半 ②15時~16時	どなたでも
	2 たちばなテイクテン(介護予防体操)	立花ゆうゆう館(立花6-8-1)	基本 第2・4金曜日 詳細はお問合せください。 14時~15時	
	3 第1,3華陽会(介護予防体操)	立花四丁目集会所(立花4-8-10)	第1・3火曜日 14時~15時	
	4 さわやか体操会(介護予防体操)	東あずま公園集会所(立花2-32-12)	原則 第1・3火曜日 10時~11時	
	5 立花体操会(介護予防体操)	立花一丁目団地第一集会所(立花1-26-2)	原則第1・3月曜日 14時~15時45分	医師から運動制限を受けていない方 個別の支援を必要としない方
	6 あこがれ体操会(介護予防体操)	東あずま公園集会所(立花2-32-12)	第1・3金曜日 ①13時~14時半 ②15時~16時	どなたでも
	7 さんいくハイツ東あずま立花体操(介護予防体操)	さんいくハイツ東あずま(立花4-18-17)	毎週火・金曜日 14時~14時半	
	8 なでしこテイクテン(介護予防体操)	中ノ郷信用組合・立花支店(立花4-1-3)	毎月最終木曜日 14時~15時	すみだテイクテン教室を卒業された方等

	名称(内容)	場所	活動日・時間	対象
⑧ 八広 はなみずき	1 さくら倶楽部(和室での体操)	東墨田会館(東墨田2-12-9)	第1・3火曜日 14時~15時	どなたでも
	2 ひまわり会(介護予防体操・脳トレ)	八広地域プラザ(八広4-35-17)	第2・4月曜日 13時半~14時45分	
	3 すみれ会(介護予防体操・脳トレ)	八広地域プラザ(八広4-35-17)	第2・4月曜日 15時~16時	
	4 そんぼ会(介護予防体操・脳トレ)	そんぼの家5東墨田(東墨田2-3-18)	第1・3月曜日 14時~15時半	
	5 旧中川を歩こう会(ウォーキング)	河川敷遊歩道(東墨田1丁目)	第2・4水曜日 10時~11時	
	6 八広ひまわりの会(介護予防体操)	八広公園(八広5-10-14)	毎週金曜日 10時~11時	
	7 いちごの会(介護予防体操)	中ノ郷信用組合寺島支店(2階)(八広1-21-12)	第1・3火曜日 10時~11時	
	8 メロンの会(介護予防体操)	中ノ郷信用組合寺島支店(3階)(八広1-21-12)	第1・3火曜日 14時~15時	
	9 曳舟体操会(介護予防体操)	中ノ郷信用組合寺島支店(3階)(八広1-21-12)	第2・4火曜日 14時~15時	
	10 都鳥(朗読グループ)	特別養護老人ホーム吾亦紅⇒(臨時)八広はなみずき 高齢者支援総合センター(八広5-18-23)	第2・4月曜日 1部:13時~14時 2部:14時半~15時半	

※掲載されている団体・事業所によっては現在募集を行っていない場合がありますので、各地域の高齢者支援総合センターへお問い合わせください。

ラジオ体操

墨田区内のラジオ体操会場をご紹介します。
お近くの会場をお探しの方は下記までお問い合わせください。



ラジオ体操連盟 岩田
☎03-3632-5792

支えあい活動・ふれあいサロンなど

住民同士による地域の支えあい活動として、「小地域福祉活動」や「ふれあいサロン活動」が行われています。活動への参加や協力を希望される方は下記までお問い合わせください。「墨田区社会福祉協議会」のホームページからも活動一覧をご覧いただけます。

墨田区社会福祉協議会 地域福祉活動担当
☎03-3614-3900

「通いの場」を始めるためのガイドブック

グループづくりのノウハウをまとめました

通いの場（交流の場）の立ち上げ手順が分かるガイドブックができました。楽しくおしゃべりしたり、困ったときは助け合う、そんなお互いさまの場所づくりにぜひ、お役立てください。

<主な内容>

- 「通いの場」とは
- グループ立ち上げまでの流れ
- 活動を継続するための工夫
- 活動Q&A など

QRコードからもダウンロード
できます。



配布場所

高齢者福祉課（区役所4階）または
お近くの高齢者支援総合センターへ

ワイワイ
仲間派
にオススメ

コツコツ
積み上げ派
にオススメ

TOPICS

自主グループの立ち上げ方

気の合う仲間と、自分たちらしいグループをつくりましょう。活動内容や場所、日にちを決めて気軽に立ち寄れる場「通いの場」*をめざしましょう。区も地域の自主グループづくりをサポートします。

ステップ
1

仲間を集めましょう

ご近所の友達と、健康のことや趣味の話で気が合ったら、グループづくりを考えてみませんか？
まずは顔見知りから、仲間集めを始めましょう。



ステップ
2

どんな場にしたい？話し合いましょう

運動？ おしゃべり？ 趣味？ 食事会？ やりたいことをグループのメンバーで話し合いましょう。
できること、得意なことを持ち寄れば活動のヒントになります。



ステップ
3

場所と日程を決めましよう

個人の自宅や空き店舗、集会所、公園など活動に合った場所を探しましょう。参加者が集まりやすい日時を決めましょう。



ステップ
4

約束ごとを決めましよう

無理なく活動を続けるためには、最初の決めごとが肝心です。参加費や役割分担など、約束ごとを決めましよう。



高齢者支援総合センターが、グループの立ち上げをお手伝いします。



【グループ立ち上げQ&A】

Q 人が集まらなくて困っています

A 担当地区の高齢者支援総合センター窓口（8ページ参照）にご相談ください。参加者を増やす協力をします。

Q ほかのグループがどんな活動をしているのか知りたい

A インターネットで自主グループの活動内容を調べることができます。また、高齢者支援総合センター窓口でもご案内します。

●いきいきマップすみだ **7ページ** → **1**

Q 活動場所が見つからない
安く利用できる場所はないですか？

A 活動場所の情報提供をします。地域集会所の利用料金減額の制度もあります。

●地域集会所利用料金減額 **7ページ** → **2**

●対象承認制度

●通いの場の活動場所提供者登録制度 **7ページ** → **3**

Q 運動のやり方や栄養・口腔ケアをサポートしてくれる方はいますか？

A 介護予防リーダーや管理栄養士、歯科衛生士を派遣します。

●介護予防リーダー派遣 **7ページ** → **4**

●栄養・口腔ケア講師派遣 **7ページ** → **5**
事業

※通いの場とは

地域の住民同士が気軽に集い、一緒に活動内容を企画し、ふれあうことのできる交流の場。体操や運動をはじめ、料理教室やスマホ教室、趣味活動、多世代交流など、多様な取り組みが行われています。（厚生労働省ホームページより）

コツコツ
積み上げ派
にオススメ

介護予防リーダー養成講座 体操指導のボランティアを養成します

リーダー養成プログラム

介護予防の専門的な知識と方法（全24時間）を学び、講座修了後はボランティアとして、区が開催する介護予防事業や、地域の自主グループ等で体操の指導にご協力いただきます。

また、介護予防リーダーには毎年研修会があり、実技などの復習や、新たな知識や実技を習得できます。

- 開催日程** 10月21日～11月18日（毎週月曜日）
午前10時～午後4時
※事前説明会10月7日（月曜日）午後2時～4時
- 会場** スポーツクラブ ルネサンス両国（両国2-10-14）
- 対象者** 区内在住で講座修了後にボランティア活動をしていただける方
- 定員** 15名（申込み多数の場合抽選） **受講料** 無料



理論から実技まで、健康づくりについてしっかり学べる



介護予防サポーターの皆さん

**申込み
問合せ** 墨田区高齢者福祉課 地域支援係
電話 03-5608-6178



どんな活動があるのかしら

1 いきいきマップすみだ

インターネットで通いの場・集いの場が見つかる

高齢者やそのご家族、支援する方などに役立てていただくため、地域で行われている体操や趣味などの交流活動の情報を随時更新し、インターネットで公開しています。



いきいきマップすみだ

検索

右のQRコードを読み取ることで掲載ページに接続できます。



マップからグループの活動情報を探ることができます。



活動場所がみつからない

2 地域集会所利用料金減額対象承認制度

地域集会所の利用料金を5割減額します

地域集会所とは、コミュニティ活動の場としてご利用いただける有料施設です。本制度は、自主グループが介護予防に資する公益的な活動を継続的かつ計画的に地域集会所を利用して行う場合、区が利用料金の5割減額対象となることを承認する制度です。

減額対象として承認を受けるには、事業計画書等の各種申請書類をご提出いただく必要があります。詳細については、問合せ先までご連絡ください。

3 通いの場の活動場所提供者登録制度

高齢者の自主グループに活動場所を提供します

本制度は、自主グループの活動のために、場所を提供して下さる区内の法人や任意団体、個人を募集、登録する制度です。活動場所を探している団体が区に申出書を提出することで、区から提供者を紹介します。

詳細については問合せ先までご連絡ください。

●活動場所の提供者（令和6年3月21日現在）



(有)なのはな福祉サービス
なのはなフィットネスデイ
(東向島2-46-11)



SOMPOケア株式会社
そんぼの家s東墨田
(東墨田2-3-18)



介護付有料老人ホーム
すみだ明生苑
(東墨田2-3-10)



体操の先生や専門職のサポートが欲しい...

4 介護予防リーダー派遣

体操指導の地域リーダーを派遣します

地域の高齢者の皆さんが、健康体操や認知症予防などの介護予防を目的に自主グループを立ち上げる際、介護予防リーダーを派遣します。活動内容に運動メニューが取り入れられます。

- 対象団体** 下記のすべてを満たすグループ
 - ① 区内在住の65歳以上の10人以上で構成されている
 - ② 活動の拠点を区内に置いている
 - ③ 責任者を特定することができる
 - ④ 会則、構成員名簿がある
 - ⑤ 原則、新規に立ち上げるグループ

支援内容 運動指導（1時間程度）6回まで

5 通いの場等の栄養・口腔ケア講師派遣事業

管理栄養士・歯科衛生士を派遣します

管理栄養士、歯科衛生士が皆様の集う場にお伺いし、健康についての講義や相談を行います。

日頃の体操等の活動にプラスして、専門職からの低栄養予防や口腔ケアについての助言・指導を取り入れ、効果的にフレイル（虚弱）を予防しましょう。

利用の流れ

- ① 希望日の1か月前までに申請書を記入し、区役所4階高齢者福祉課またはお近くの高齢者支援総合センターへご提出ください。
 - ② 区役所から代表者様宛に、事業決定（不承認）通知書を送付します。その後、講義内容等について講師と調整していただきます。
 - ③ 講義当日、内容についての質問・相談等があればお受けします。
- *1つの団体の利用可能回数は、年度内2回までです。

対象 区内在住の65歳以上の高齢者5人以上で構成された自主グループ等

このページの申込み・問合せ

墨田区高齢者福祉課 地域支援係

電話 03-5608-6178

高齢者支援総合センター

月曜日～土曜日 午前9時～午後6時
(日曜日、祝日、年末年始はお休みです)

窓口	担当地区	電話番号
① みどり高齢者支援総合センター 緑2-5-12 オウトピアみどり苑内	両国・千歳・緑・立川 菊川・江東橋	☎ 03-5625-6541
② 同愛高齢者支援総合センター 亀沢2-23-7 塚越ビル1階	横網・亀沢・石原・ 本所・東駒形・吾妻橋	☎ 03-3624-6541
③ なりひら高齢者支援総合センター 業平5-6-2 なりひらホーム内	錦糸・太平・横川・ 業平	☎ 03-5819-0541
④ こうめ高齢者支援総合センター 向島3-36-7 すみだ福祉保健センター内	向島・押上	☎ 03-3625-6541
⑤ むこうじま高齢者支援総合センター 東向島2-36-11 ベレール向島内	東向島(一～三、 五・六丁目)・京島	☎ 03-3618-6541
⑥ うめわか高齢者支援総合センター 墨田1-4-4 シルバープラザ梅若内	堤通・墨田・ 東向島四丁目	☎ 03-5630-6541
⑦ ぶんか高齢者支援総合センター 文花1-29-5 都営文花一丁目アパート5号棟1階	文花・立花	☎ 03-3617-6511
⑧ 八広はなみずき高齢者支援総合センター 八広5-18-23	八広・東墨田	☎ 03-3610-6541

あなたのまちの高齢者の総合相談窓口です。介護予防についてもお気軽にご相談ください。

元気高齢者施設等

健康増進事業、各種講座、施設貸出等を行います。

名称	電話番号	施設内容
④ 立花ゆうゆう館 立花6-8-1-102	☎ 03-3613-3911	サロン、ホール、講習室など
③ いきいきプラザ 文花1-32-2	☎ 03-3618-0961	サロン、交流活動室、キッズコーナー、トレーニングルームなど
⑥ 梅若ゆうゆう館 墨田1-4-4シルバープラザ梅若内	☎ 03-5630-8008	サロン、ホール、講習室など
① すみだ福祉保健センター 向島3-36-7	☎ 03-5608-3711	教養娯楽室、保健室



自分でできるフレイル予防

フレイル予防に何より大切なのは継続です。普段の生活にスパイスとして下の内容を少しずつ取り入れると、習慣化されて自然に続けることができるようになります。具体的な目標を決めて、まずは3か月、続けることから始めてみてください。



社会福祉法人 賛育会
賛育会病院 理学療法士
伊藤晃洋さん

運動

週に2回以上は運動する習慣をつけましょう

筋力トレーニング

動画あります

呼吸を止めずにゆっくりと、4秒で上げて4秒で下ろすのがポイントです。1日あたり1～3セット行いましょう。

①おしり上げ運動

- 立ち上がりや歩行能力の向上
- 尿漏れ予防



10回～20回行う

②ひざのばし

- 膝痛の改善
- 左右10回～20回ずつ行う



③足の横開き

- バランス能力の向上
- ふらつき改善



左右10回～20回ずつ行う

④かかと上げ下げ

- 身体全体の血流アップ
- むくみの改善



10回～20回行う

ウォーキング

ウォーキングは有酸素運動と言われる全身運動で、フレイル予防だけでなく、様々な病気や生活習慣病の予防にも効果があります。胸を張り、しっかり腕を振って歩きましょう。

【ウォーキングの目安】

- 理想的には1日8,000歩(90分程度)、うち速歩き20分
- 難しいければ1日5,000歩(60分程度)、うち速歩き7.5分から始めましょう。



【速歩き】かかとから足をつき、つま先で地面をけるようにして、歩幅を大きく

栄養

バランスのよい食事で低栄養を防ぎましょう

合言葉は

「さあにぎやか(に)いただく」

主食に加えて、下の10食品群から1群で1点とし、1日7点以上を目安に食べることを目標にしましょう。

- | | |
|---------------|---------|
| さ さかな(魚介類) | か かいそう |
| あ あぶら | い いも |
| に にく | た たまご |
| ぎ ぎゅうにゅう(乳製品) | だ だいち製品 |
| や やさい | く くだもの |



東京都福祉保健局(東京都介護予防・フレイル予防ポータル)



口腔ケア

オーラルフレイル(お口の虚弱化)を改善

「すみだノート特別版レポート」
お口から介護予防



舌のトレーニング

むせの改善につながります。

- ①口を開けて、舌をできるだけ出す



- ②上唇に触れるように舌先を上へ持ち上げる



- ③左右の口の端に触れるように舌先を動かす

