

ほっぷステップ! 元気応援ガイド

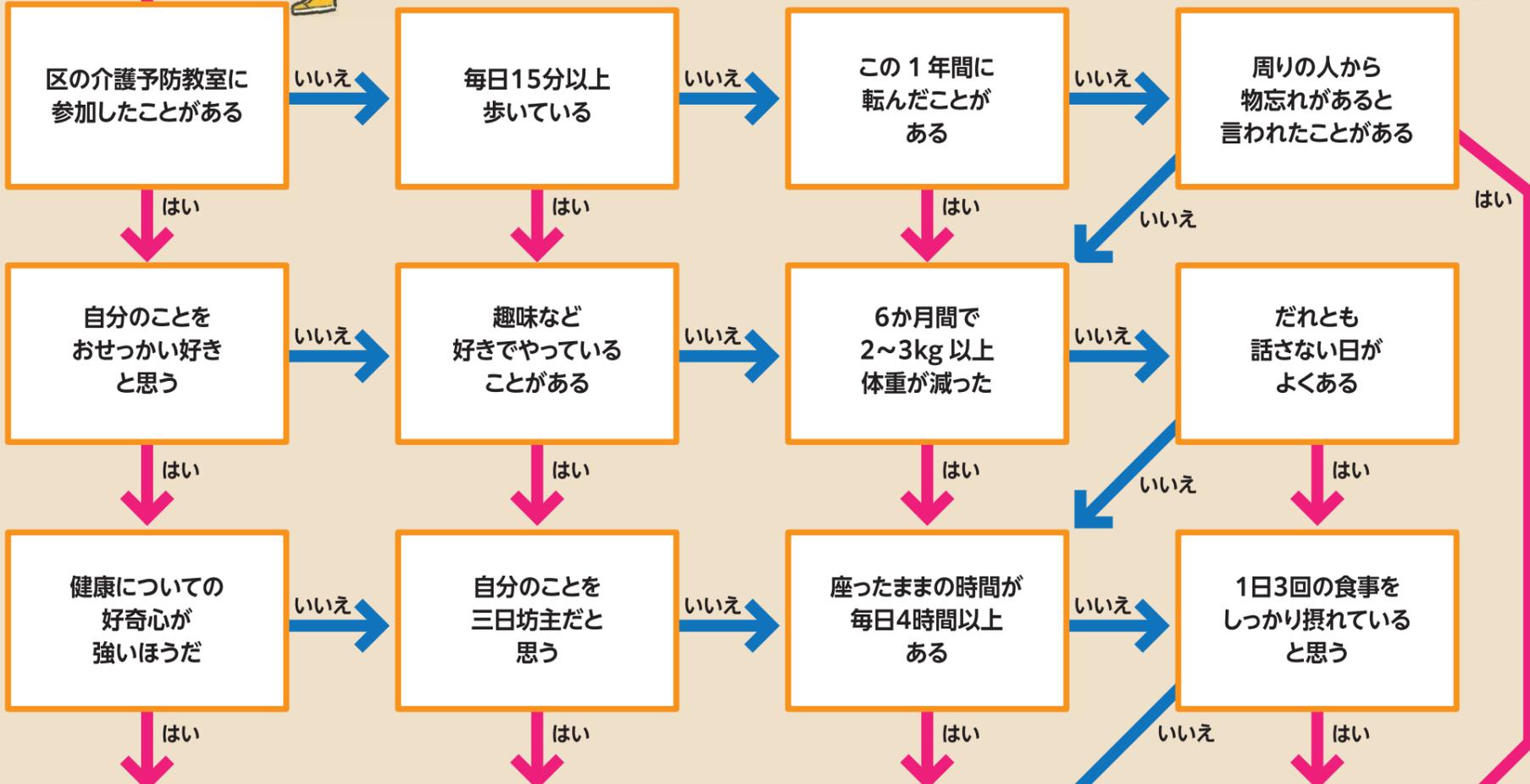
発行●2025年(令和7年)4月1日 ●墨田区高齢者福祉課地域支援係 ☎03-5608-6178 ●ホームページ すみだの介護予防

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.3,6

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す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。



ボディケアプログラム

★★★

「フウガドールすみだ」の選手と 行うフレイル予防

フウガドールすみだの選手が実際に行っているトレーニングを高齢者向けにアレンジした特別プログラムです。体幹を鍛えるほか、ボールを使ったレクリエーションを通し脳トレも行います。



日にち	時間	会場
①5月27日 火曜日 ②10月30日 木曜日	午後1時15分～2時15分	ひがしんアリーナ(錦糸4-15-1)

定員 25人(申込み多数の場合抽選) *未受講者のみ

募集時期 ①【区報掲載予定】5月1日号
②【区報掲載予定】10月1日号

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週2回の教室です。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13日～6月20日 火・金曜日	1部 午前9時半～10時半 2部 午前10時45分～11時45分	みどりコミュニティセンター (緑3-7-3)

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 【区報掲載】4月21日号

ダイナミックストレッチ [全9回制]

★★★

体幹強化、筋力アップに

スポーツ健康医療専門学校によるカラダをダイナミックに動かしながら体幹強化・筋力アップを目指す教室です。自宅でもトレーニングが継続できるようフォローアップも行います。

日にち	時間	会場
10月4日～12月6日 (※11月1日を除く)土曜日	午後2時～3時	スポーツ健康医療専門学校 (両国4-27-4)

定員 15人(申込み多数の場合抽選)

募集時期 【区報掲載予定】9月1日号

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5日～11月7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3日～11月5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10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行う教室です。区内8か所で実施しています。

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
みどり高齢者支援総合センター (緑1-11-2 両国M-1 Garden 2階)	第2・4水曜日	午前10時～11時
本所地域プラザ(本所1-13-4)	第2・4月曜日	午前10時～11時
業平三丁目集会所(業平3-2-5)	第2・4金曜日	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)	第2・4木曜日	午後2時～3時
すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	第2・4金曜日	午前10時～11時
梅若橋コミュニティ会館(堤通2-9-1)	第2・4木曜日	午前10時～11時
立花四丁目集会所(立花4-8-10)	第2・4火曜日	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)	第2・4火曜日	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 【区報掲載予定】8月21日号

開催時期 10月～3月

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15日(木)	1部: 午前10時～12時
	5月16日(金)	2部: 午後1時半～3時半
後期	10月28日(火)	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)

※後期は、上記日時のほか、下記イベントでも身体能力測定会を実施します。

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11日号

後期開催分 【区報掲載予定】10月1日号

イベント

あなたの行動でカラダ・ココロ変わる フレイル予防フェス in SUMIDA

ご家族や友人と一緒に、フレイル予防体験をしてみませんか??

リハビリ専門職による健康チェックや介護予防体操、声出し脳トレ、ボッチャ体験ができます!地域でフレイル予防活動を行っているグループも紹介しています。皆さまのご来場お待ちしております!!

日にち	時間	会場
9月13日 土曜日	日中	すみだリバーサイドホール等(吾妻橋1-23-20)

※詳しくは、HP・区報・SNSで情報発信していきます。

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。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



▶ 動画あります ▶

▶ 食生活のチェック表



日にち	時間	会場
①5月1日～7月3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) 実習時のみ すみだ共生社会推進センター
②9月16日～11月18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9日～12月11日 木曜日	午前10時～11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
 - ② 【区報掲載予定】 8月21日号
 - ③ 【区報掲載予定】 9月11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)

ワイワイ
仲間派
にオススメ

参加者募集中! グループ活動

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
☎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 ☎03-5655-8361

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
①11月19日～3月4日 水曜日	午前10時～11時半	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 【区報掲載予定】 10月11日号

ドキドキ
慎重派
にオススメ

短期集中予防サービス

サービス・活動事業 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

在宅リハビリテーション支援事業

自宅でもリハビリを続けましょう

リハビリ専門職がご自宅に訪問し、支援を行います。

問い合わせ、申込み先 東京都リハビリテーション病院
電話 03-3616-8399



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)	みどり高齢者支援総合センター(緑1-11-2)	第2・3・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 (介護予防のためのストレッチ体操)	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
7	きみどり会(体操)	みどり高齢者支援総合センター(緑1-11-2)	第1・3・5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(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)	アウトピアみどり苑(緑2-5-12)	毎週木曜日 10時~11時半	65歳以上の方
12	グリーン会	緑四丁目町会会館(緑4-11)	第1・3水曜日 10時~11時	65歳以上の方
13	弥生会	立川二丁目町会会館(立川2-14)	毎週金曜日 14時~15時	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	ダンス&サークルスカイ&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	緑町ポールウォーク(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&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	どなたでも
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~12時	どなたでも
8	声出しボイス晴れやか(朗読)	石原四丁目町会会館(石原4-24-5)	第2・4火曜日 10時~11時半	どなたでも
9	モキハナ(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	アベリア(俳句)	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
13	駒三健康体操	東駒形三丁目会館(東駒形3-10-7)	第1・3火曜日 14時~15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	
8	歩いてスッキリ大横川歩こうクラブ(体操)	大横川親水公園 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	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	
11	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 11時~15時半	

④ こうめ

	名称(内容)	場所	活動日・時間	対象
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	こうめ百合会(介護予防体操)	すみだ共生社会推進センター(押上2-12-7)	第2・4木曜日 10時~11時	
3	ほんわかカフェ(つどいの場)	押上2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1-29-23)	第1・3金曜日 10時~11時	
5	写楽(写真クラブ)	押上2丁目アパート集会所(押上2-1-1)	第2水曜日 10時~12時	
6	げんき会(体操)	押上2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)	月1回 お問い合わせください 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	
10	園芸サークルそらまめ(園芸)	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	第1または第2木曜日(お問い合わせください) 9時半~11時	
11	習字クラブ(習字)	ケアハウスこまち墨田館(押上3-61-4)	第2・4火曜日 14時半~16時	
12	シニアヨガ教室(ヨガ)	ケアハウスこまち墨田館(押上3-61-4)	お問い合わせください。	
13	オシアゲ歩こう会(ウォーキング)	飛木稲荷神社(押上2-39-6)	第1・3木曜日(雨天中止) 10時集合(1時間程度)	

⑤
むこう
じま

	名 称 (内容)	場 所	活動日・時間	対 象	
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 (雨天中止)	10時~11時	
4	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	10時半~11時半	
5	すずらんの会 (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)	月2回: 第1・3月曜日	13時半~14時半	
6	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3階・和室 (東向島2-38-7)	第1・3水曜日	13時半~14時半	
7	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	
8	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
9	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
10	曳舟健康麻雀の会	曳舟東ビューハイツ1階集会所 (京島1-45-1)	第1・3木曜日	13時半~17時	
11	折り紙の会	むこうじま高齢者支援総合センター 相談室 (東向島2-36-11)	第3水曜日 (2部)	13時~14時半・ 14時半~16時	どなたでも
12	手芸の会	すみだ生涯学習センター3階・研修室2 (東向島2-38-7)	第1・2・4木曜日	13時~16時半 (各自の都合)	
13	あじさいの会 (脳トレ・コグニサイズ)	京島三丁目北町会会館2階 (京島3-18-1)	第2木曜日	14時~15時半	

⑥
うめわか

	名 称 (内容)	場 所	活動日・時間	対 象	
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	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	どなたでも
3	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	
4	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	
5	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	
6	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	
7	シルバーサロンよっこらしよ (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日曜日	10時~12時	
8	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	
9	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	
10	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	
11	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	
12	梅若スカイツリークラブ(健康体操)	梅若ゆうゆう館 (墨田1-4-4)	第1・3火曜日	10時~11時半	
13	梅若チャチャ体操クラブ(健康体操)	梅若ゆうゆう館 (墨田1-4-4)	第1・3金曜日	10時~11時半	

⑦
ぶんか

	名 称 (内容)	場 所	活動日・時間	対 象	
1	立花体操会 (椅子を使った介護予防体操)	立花一丁目団地第一集会所 (立花1-26-2 2号棟1階)	原則第1・3月曜日	14時~15時	医師から運動制限を受けてい ない方
2	立花一丁目団地ポールウォーキング サークル (体操・ポールウォーク)	立花一丁目団地第三集会所 (立花1-26-2 2号棟1階)	第4木曜日	10時~12時	どなたでも
3	あこがれ体操会 (介護予防体操・脳トレ)	東あずま公園集会所 (立花2-32-12)	第1・3金曜日	①13時半~14時半 ②14時45分~15時45分	
4	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		
5	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)	第2・4木曜日	14時~15時	
6	はなはな茶屋 (フォークダンス)	文花公園 (文花1-27-19) 又はぶんか高齢 者支援総合センター	第3月曜日	14時~16時半	
7	ぶんかフラワークラブ (季節の花の植 付け、肥料・水やり等)	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)	毎週土曜日 (花のお手入れ) 第1水曜日 (話し合い)	8時半~9時10分 9時~10時	
8	ちよ紙の会 (折り紙)	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)	第1金曜日	13時半~16時	
9	脱メタボ (介護予防体操: 筋力をつけ ていつまでも自分の足で歩ける様に)	いきいきプラザ (文花1-32-2)	毎週土曜日	①14時~15時 ②15時15分~16時15分	

⑧
八広
はなみずき

	名 称 (内容)	場 所	活動日・時間	対 象	
1	ひまわり会 (介護予防体操・脳トレ)	八広地域プラザ (吾嬬の里) (八広4-35-17)	第2・4月曜日	13時半~14時45分	どなたでも
2	すみれ会 (介護予防体操・脳トレ)	八広地域プラザ (吾嬬の里) (八広4-35-17)	第2・4月曜日	15時~16時	
3	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	
4	ゆりのき会(和室での体操)	東墨田会館 (東墨田2-12-9)	第1・3水曜日	10時半~11時半	
5	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	
6	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	
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	スミダ健康クラブ	中ノ郷信用組合・寺島支店 (3階) (八広1-21-12)	毎週水曜日	10時~11時	
10	八広ひまわり会 (介護予防体操)	八広公園 (八広5-10-14)	毎週金曜日 (第2金曜日休み)	10時~11時	
11	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	
12	鍛脳フィットネス	八広図書館ホール (八広5-10-1-104)	第2・4水曜日	10時~11時	
13	都鳥 (朗読グループ)	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	13時半~15時	

※掲載している団体等以外のグループも数多くあります。詳しくは、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。

「四季を感じながら」フレイル予防 地域の人とつながるウォーキンググループ

● 荒川リバーサイドウォーキング (うめわか)

フレイル予防のため、毎月第2金曜日に荒川の河川敷をウォーキングしているグループです。河川敷に咲いている四季折々の草花を眺めながら楽しく活動が続いています。

東白鬚公園を中心に第1～第4木曜日と第2・4水曜日の午前中に活動している「東白鬚公園歩け歩け会」というウォーキンググループもあります！



おしゃべりしながら楽しく活動しています。皆様のご参加お待ちしております！

健康寿命延伸を目標に、 「心が楽しい」と感じる介護予防体操グループ

● 錦糸公園歩こう会 (なりひら)

屋外で介護予防体操やウォーキングを中心に活動を行っているグループです。男性の参加者も多く、どなたでも気軽に参加しやすいアットホームなグループです。

「太陽の光を浴びて活動をするようになってから、生活リズムが改善された」「参加者同士がサポートし合い、楽しく活動に参加できる」と好評です。



介護予防リーダーによる体操指導が的確で、楽しく続けられています。

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。

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。



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？ 話し合しましょう

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しましょう。
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ょう

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ょう

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ょう。



【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 **7ページ** → **3**
者登録制度

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20日～11月17日（毎週月曜日）
午前10時～午後4時
※事前説明会、フォローアップ講座があります。
- 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。



活動場所が見つからない

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。

●活動場所提供者（令和7年3月末時点）



(有)なのはな福祉サービス	Life Oasis O ₂ ZONE (ライフ オアシス オーツゾーン)	東京墨田看護専門学校
SOMPOケア株式会社 (そんぽの家5東墨田)	NPO法人アイデアツリーヒラメキ	社会福祉法人玄武会
介護付有料老人ホーム すみだ明生苑	労働者協同組合労協センター事業団	飛鳥未来さぼう高等学校 両国キャンパス
第一勧業信用組合 墨田支店	SOMPOケア株式会社 (SOMPOケア ラヴィーレ錦糸町)	ALSOK介護株式会社
居食屋 幸	株式会社クリエイト・ケア	居酒屋「さめた」

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

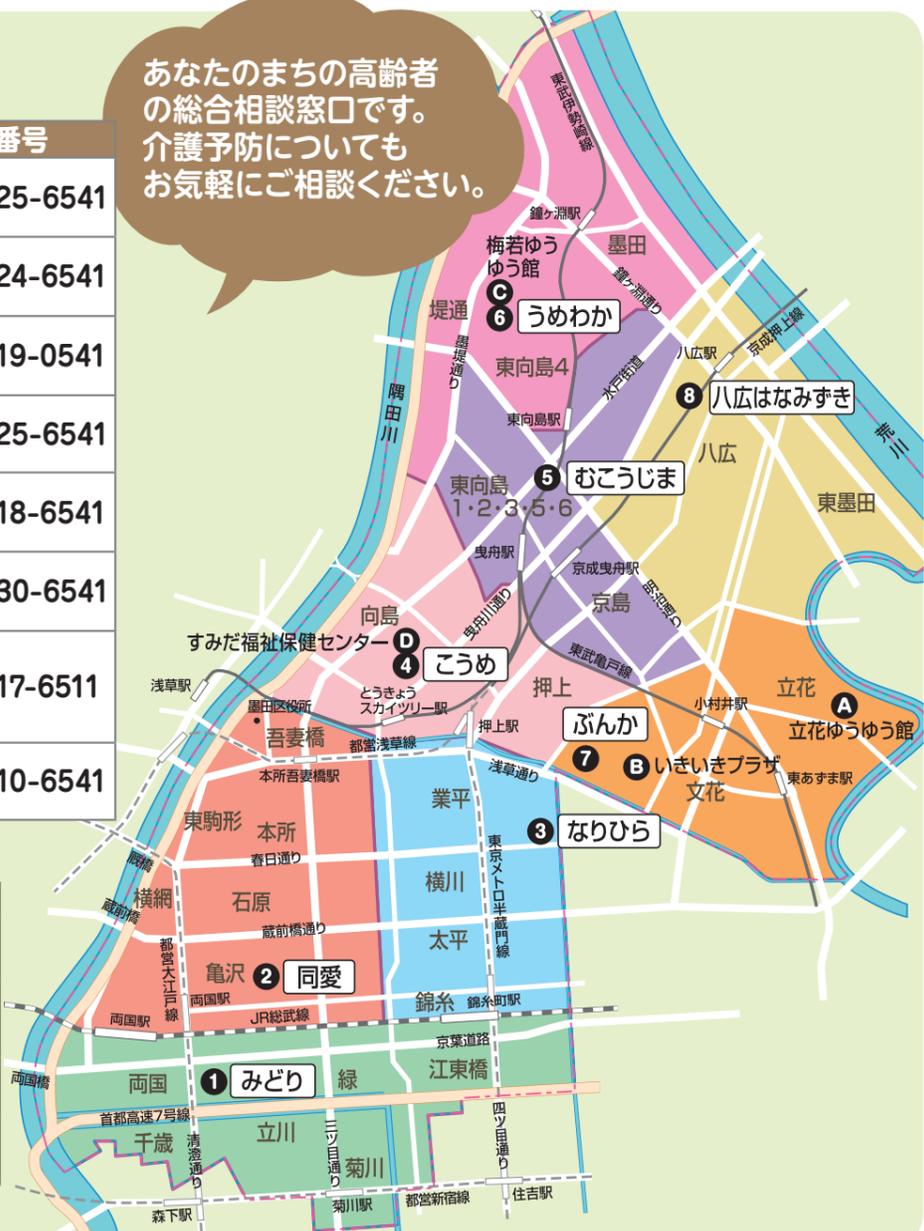
墨田区高齢者福祉課 地域支援係

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1-11-2 両国 M-1 Garden 2階	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
Ⓐ 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
Ⓑ 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
Ⓒ 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
Ⓓ 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
- ふらつきの改善



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

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)
- あ あぶら
- に にく
- ぎ ぎゅうにゅう(乳製品)
- や やさい
- か かいそう
- い いも
- た たまご
- だ だいち製品
- 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)

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種類の食品のうち、1日7種類以上の食品をとりましょう

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

