

ほっぷステップ! 元気応援ガイド

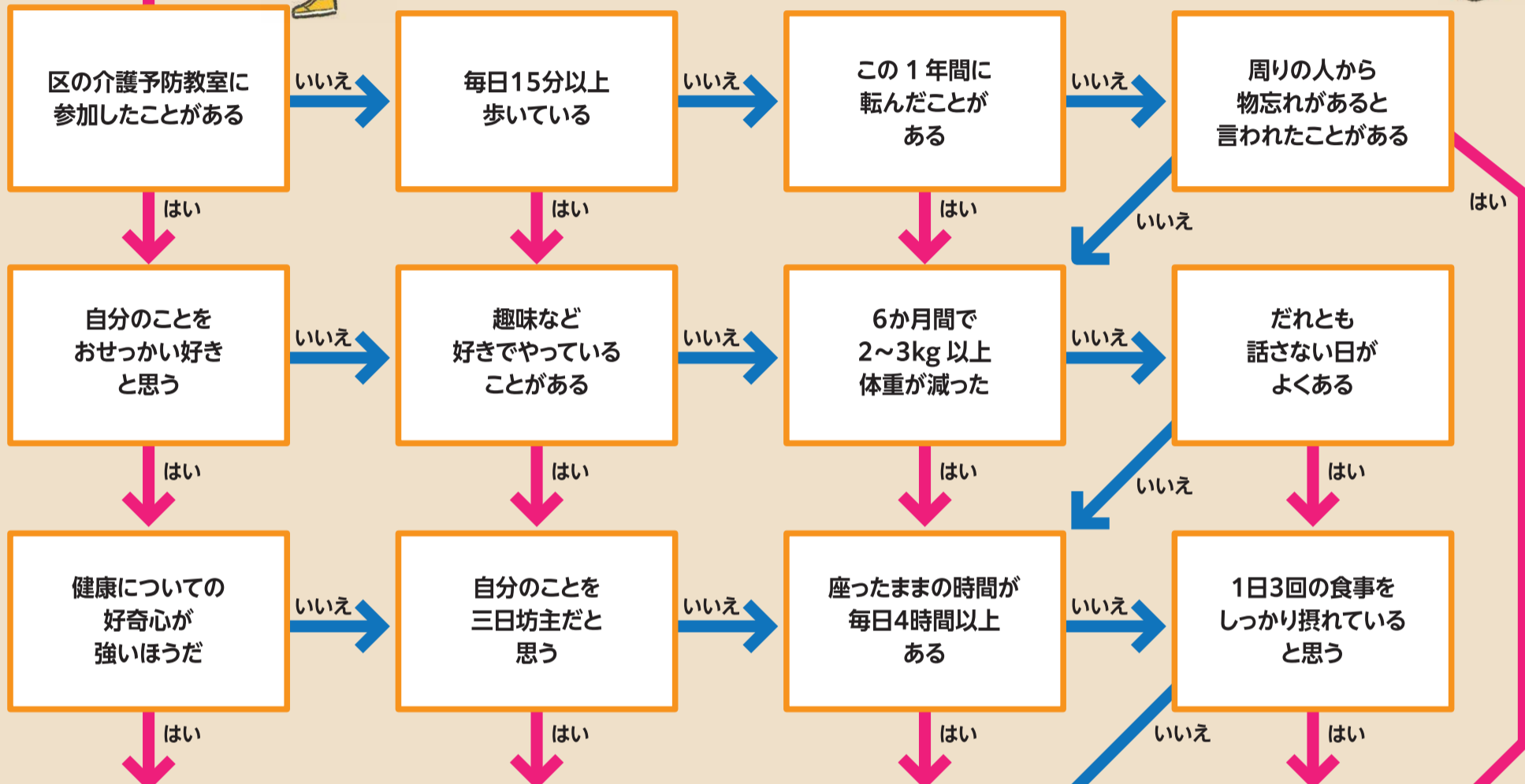
発行●2026年(令和8年)4月1日 ●墨田区高齢者福祉課地域支援係 ☎03-5608-6178 ●ホームページ すみだの介護予防 検索

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.9

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.3~7

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。

すみだ体力チェックDAY P.2

理学療法士による体力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

声を出したり、様々なプログラムに挑戦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.8

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」と一緒にフレイル予防

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
10月29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) *未受講者優先

募集時期 【区報掲載予定】10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2日～11月18日 (※9月23日及び11月4日を除く)水曜日	午後1時10分～2時40分	すみだ共生社会推進センター (押上2-12-7-111)
②9月4日～11月6日 金曜日		本所地域プラザ (本所1-13-4)

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】7月21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
みどりコミュニティセンター(緑3-7-3)	第1・3水曜日	午後2時～3時
吾妻橋会館(吾妻橋1-23-27)	第2・4水曜日	午前10時～11時
すみだリサイクルセンター(横川5-10-1)	第2・4木曜日	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金曜日	午前10時～11時
すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	第1・3月曜日	午前10時～11時
梅若橋コミュニティ会館(堤通2-9-1)	第1・3月曜日	午後2時～3時
立花四丁目集会所(立花4-8-10)	第1・3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金曜日	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～2月

ダイナミックストレッチ [全10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、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13日 (※11月1日を除く)日曜日	午前11時～12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

ドキドキ
慎重派
にオススメ

すみだ体力チェック DAY

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。定期的にご自身の心と身体の健康状態をチェックして健康維持を心がけましょう。理学療法士による体力測定やフレイル予防ミニ講座、通いの場の紹介や個別相談を行います。



理学療法士が
あなたの
フレイルチェック!



日時	会場
9月24日 木曜日 1部: 午前10時～12時	すみだリサイクルセンター(横川5-10-1)
9月28日 月曜日 2部: 午後1時半～3時半	シルバー人材センター (文花1-32-1都営文花1丁目第二アパート101)

定員 各部30人(先着順)

募集時期 【区報掲載予定】9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??
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?? 地域でフレイル予防活動を行っているグループもご紹介します。

※詳細は、HP・区報・SNSで情報発信していきます。お楽しみに!!

在宅リハビリテーション支援事業

健康づくりを応援します!

リハビリ専門職がご自宅に訪問し、個人に合わせたリハビリプログラムの作成・指導を行います。また、介助方法の指導や生活環境の改善などのサポートも行っています。



**申込み
問合せ** 東京都リハビリテーション病院
電話 03-3616-8399

詳細はこちらから→
墨田区公式サイト
墨田区在宅リハビリ
テーション支援事業



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



▶食生活のチェック表



日にち	時間	会場
9月15日～11月24日 (※9月22日及び11月3日を除く)火曜日	午後2時～3時半	八広地域プラザ(八広4-35-17)

定員 25人(申込み多数の場合抽選)

募集時期 【区報掲載予定】8月21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)

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
11月4日～2月10日 (※12月30日を除く)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: 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

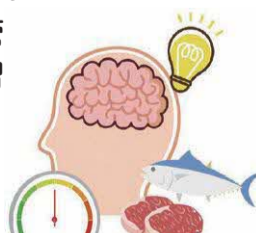
募集時期 【区報掲載予定】10月11日号

測って・知って・食事で整える脳の健康ケアセミナー

今日からできる! 脳の健康を知って食事で整えよう!

脳の健康状態について簡単なセルフチェックを行い、管理栄養士による認知機能の低下を予防する食事や生活習慣アドバイスを行います。

※良い栄養バランスの参考として、お弁当の試食があります。



日にち	時間	会場
6月17日 水曜日	午前10時～12時半	ウェルネスダイニング株式会社 (錦糸1-2-1 アルカセントラル6階)

定員 15人(申込み多数の場合抽選)

募集時期 【区報掲載予定】6月1日号

ドキドキ
慎重派
にオススメ

ワクワク
チャレンジ派
にオススメ

UDeスポーツ [全12回制]

誰でも楽しみながら脳を鍛える e スポーツ

4色のボタンを使って様々なゲームに挑戦する e スポーツゲームです。簡単な操作で誰でも楽しみながら脳トレができます。一度チャレンジしてみませんか?



日にち	時間	会場
①9月7日～12月14日 (※9月21日、10月12日及び11月23日を除く)月曜日	午後1時～2時半	スポーツクラブルネサンス曳舟 (京島1-46-2)
②10月8日～12月24日 木曜日	午前10時～11時半	すみだリサイクルセンター (横川5-10-1)

定員 14人(申込み多数の場合抽選)

募集時期 ①【区報掲載予定】8月11日号
②【区報掲載予定】9月1日号

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

「すみサポ」内紹介ページ

墨田区内のラジオ体操会場

マップの掲載もごさいます。▶



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。

申込み 墨田区社会福祉協議会 地域福祉活動担当
電話 03-5655-8361



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等を目指す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。) ②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、できることを増やしていくセルフマネジメント力の向上を目指す教室です。)
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
※申込みには事前には各高齢者支援総合センターまたは担当の介護支援専門員へご相談ください。



各地域のおもな自主グループ

※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、P10に記載の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。

① みどり

	グループ名	活動内容	活動場所	活動日・時間	参加費・注意事項
1	ひだまりの会	全身体操・ウォーキング・ストレッチ体操・ツボ指圧	菊川公園(立川4-12-21)	毎週月曜日 10:30~11:30	参加費:1回100円
2	江東橋さくら会	介護予防のためのストレッチ体操・ウォーキング	江東橋公園(江東橋2-4-11)	毎週火曜日 10:00~11:00	参加費:500円/月
3	水曜会	リズム体操・笑うヨガ・筋トレ	江東橋集会所(江東橋5-16-15)	第1・3水曜日 10:00~11:00	参加費:1回600円(初月に2ヶ月分1200円)
4	いまから歩こう会	猿江公園の自然を楽しみながらポールウォーキング・ラジオ体操	豎川第一公園(江東橋4-1-3)	第2・4水曜日 10:00~11:15	参加費:1回200円 ポール貸出:要相談
5	グリーン会	リズム体操・タオル体操・血行を良くする筋トレ・ストレッチ等	緑四丁目町会会館(緑4-11-6)	第1・2・3水曜日 10:00~11:00	参加費:1回500円(初月に3ヶ月分1500円)
6	ダンベル体操	筋力低下を防ぐダンベル健康体操		第1・2・3火曜日 13:15~14:30	入会金:1,000円 参加費:1,500円/月
7	イーボディ	体操・筋力トレーニング・ストレッチ・リズム運動等	みどりコミュニティセンター3階 和室(緑3-7-3)	毎週水曜日、第2・4月曜日 10:30~12:00	参加費:2000円/月
8	ひまわり会	ストレッチ体操・筋力トレーニング		毎週木曜日 13:00~15:00	参加費:1,500円/月
9	すみだ弥生会	介護予防体操・筋力トレーニング・ストレッチ等	立川二丁目町会会館(立川2-14-2)	毎週金曜日 10:30~11:30	参加費:1,000円/月
10	弥生会	介護予防体操・筋力トレーニング・ストレッチ等		毎週金曜日 14:00~15:00	参加費:1,000円/月
11	みどり体操	介護予防体操・筋力トレーニング・ストレッチ等		毎週月曜日 14:00~15:00	参加費:1回100円
12	きみどり会	健康体操・転倒予防体操・ゴムボール体操・脳トレ		第1・3・5水曜日 14:00~15:00	参加費:入会金1,000円 500円/月
13	いちようの会	口腔ケア・転倒予防筋トレ・ストレッチ・リズム体操		第1・2・3・5木曜日 10:00~11:45	参加費:1,000円/月
14	ななつぼしテイクテン	介護予防体操・筋力トレーニング・ストレッチ等	みどり高齢者支援総合センター 多目的ホール(緑1-11-2両国M-1Garden2階)	第2・4木曜日 14:00~15:00	参加費:500円/月
15	脳トレ・からだリセット・いすヨガ	脳の活性化に重点を置いたヨガ		第1・3金曜日 14:00~15:00	参加費:1回800円
16	朗読会「希(のぞみ)」	テキスト朗読(健康朗読)等		第2・4金曜日 10:00~11:30	参加費:1500円/3ヶ月
17	ふじみの会	介護予防体操・転倒予防筋トレ・ストレッチ・口腔ケア・リズム体操		第2・3・4金曜日 14:00~15:30 第3金曜日のみ緑二丁目町会会館(緑2-16-6)で実施	参加費:1,000円/月
18	みどり吹き矢の会	吹き矢		毎週土曜日 10:00~11:45	参加費:1,000円/2ヶ月

② 同愛

	グループ名	活動内容	活動場所	活動日・時間	参加費・注意事項
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)	第3水曜日 13:30~14:30	65歳以上の方・100円/回
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 10:00~11:30	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・5,000円/月
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)	第1・3水曜日 10:00~11:30	医師より運動の制限を受けていない方・300円/回(杖のレンタルは別途100円)
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 13:30~15:30	すみだテイクテン教室を卒業された方等・100円/回
5	太極拳&花体操	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 6:50~	どなたでも・500円/年
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 10:00~11:00	どなたでも・500円/月
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 10:00~12:00	どなたでも・500円/月
8	声出しボイス晴れやか	朗読	石原4丁目町会会館(石原4-17-5)	第2・4火曜日 10:00~11:30	どなたでも・300円/回
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 13:30~15:00	どなたでも・5,000円/3回
10	アベリア	俳句	吾妻橋会館(吾妻橋1-23-27)	第2木曜日 13:30~15:30	どなたでも・10,000円/半年
11	ぴょんぴょん	体操	本所地域プラザ3階(本所1-13-4)	月3回(第1・3金曜日、もう1日は月により変動)	一緒に頑張りましょう!・1,000円/月(今後変更の可能性あり)
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 10:00~11:30	どなたでも・1,000円/月
13	駒三健康体操	体操	東駒形三丁目会館(東駒形3-10-7)	第1・3火曜日 14:00~15:30	どなたでも・無料

③
なりひら

	グループ名	活動内容	活動場所	活動日・時間	参加費・注意事項
1	リンパ体操	タオル体操	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 13:30~14:30	参加費:100円(ゆっくりとした動作ですが、運動量が多いです。)
2	なりひら倶楽部	体操		毎週火曜日 10:00~11:00	参加費:100円(レクリエーションあり)
3	ステップ体操	体操		毎週水曜日 13:30~14:30	参加費:100円(運動項目を豊富にそろえているほか、アップテンポな運動あり)
4	ピンピンコロリ体操	体操		毎週木曜日 9:30~10:30	参加費:100円(全身運動あり)
5	身体のびのび体操	ストレッチ・体操		毎週金曜日 10:00~11:00	参加費:100円(関節を緩める運動など)
6	元気生き生き体操クラブ	体操		毎週金曜日 13:30~14:30	参加費:100円(トレーニング用ゴムやマット使用)
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 13:00~14:00	参加費:100円
8	歩いてすっきり大横川歩こうクラブ	体操・ウォーキング	大横川親水公園 長崎橋跡付近	第2・4水曜日 9:45~11:15	参加費:100円
9	錦糸公園歩こう会	運動・歩行トレーニング	錦糸公園ふれあい広場(錦糸4-15-1)	第1・3・4水曜日 10:00~11:00	参加費:年間500円(夏季・冬季はなりひらホームで開催)
10	折り紙教室	折り紙	なりひらホーム2階 地域交流スペース	第1・2・4火曜日 13:30~14:30	参加費:100円(各回作成テーマが変わります。)
11	ケアカフェなりひら	地域交流(茶話会)		毎週土曜日 11:00~15:30	参加費:ドリンク菓子代(過ごし方は自由となっています。)
12	混合ポッチャ	ポッチャ(男女混合)		月1回主に月曜日15:00~(詳しくはお問い合わせください)	参加費:50円
13	男子ポッチャ	ポッチャ(男性専用)		月1回主に月曜日 15:00~(詳しくはお問い合わせください)	参加費:50円
14	女子ポッチャ	ポッチャ(女性専用)		月1回主に月曜日 15:00~(詳しくはお問い合わせください)	参加費:50円

④
こうめ

	グループ名	活動内容	活動場所	活動日・時間	参加費・注意事項
1	向島言問介護予防健康体操会	介護予防健康体操	向島パークハイツ集会室(向島3-2-1)	第1・3水曜日 11:15~12:30	800円/月
2	こうめ白百合会	ストレッチ・筋トレ・口腔体操・タオル体操	すみだ共生社会推進センター(押上2-12-7)	第2・4木曜日 10:00~11:00	1,000円/月
3	ほんわかカフェ	茶話会	押上2丁目アパート集会室(押上2-1-1)	第2・4木曜日 11:00~13:00	1回100円(参加者の状況により早めに終了することがあります)
4	やよい会	ストレッチ・筋トレ・口腔体操・脳トレ	SORAスタジオ3(押上1-29-23)	第1・3金曜日 10:00~11:00	1回500円(水分・手ぬぐい)
5	写楽	写真クラブ	押上2丁目アパート集会室(押上2-1-1)	第2水曜日 10:00~12:00	300円/月(年間3,600円)
6	げんき会	介護予防健康体操	押上2丁目アパート集会室(押上2-1-1)	毎週火曜日 14:00~15:00	1回300円
7	隅田公園みんなで歩こう会	体操・ウォーキング	隅田公園(向島1丁目から出発)	第2・4水曜日 10:00~11:00	無料
8	秋葉クラブ歩く会	体操・ウォーキング	秋葉神社(向島4-9-13から出発)	月1回不定期 お問い合わせください	1回100円
9	こうめよりあい処	おしゃべり・カラオケ	向島三丁目(お問い合わせください)	毎週火曜日 14:00~16:00	1回200円
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)9:30~11:00	年間3,000円程度
11	ちとせ習字クラブ	習字	ケアハウスこまち墨田館(押上3-61-4)	第2・4火曜日 14:00~16:00	無料(道具はお貸しします)
12	こまち墨田館・シニアヨガ	ヨガ体操	ケアハウスこまち墨田館(押上3-61-4)	第4水曜日 14:00~15:00	無料
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)10:00集合(1時間程度)	無料
14	土曜クラブ	リズム体操・ボクササイズ・ヨガ	言問小学校 講堂(体育館)(向島5-40-14)	土曜日(月3回)18:00~20:00	2,000円/月(汗拭きタオル・水分)
15	隅田公園 そよかぜ会	ポールウォーキング	隅田公園(向島1-3)	第2・第4木曜日(雨天中止)10:00~11:30	1回300円(ポールレンタル料200円)
16	ワサビ歩こう会	体操・ウォーキング	リリィパワーレジデンスすみだ向島(向島1-26-6)エントランス	第1土曜日(雨天中止)13:00~14:00(7月8月9月1月休み)	無料(ウォーキング後の茶話会参加の方は200円でコーヒーか紅茶あり)ワサビ介護予防デイサービス監修
17	元気いっぱい体操クラブ	体操	わんぱく天国(押上公園)(押上1-47-6)	毎週月曜日(雨天中止)9:20~10:20	無料(汗拭きタオル・水分)ツクイ墨田訪問看護ステーション療法士監修
18	まどか押上「囲碁・将棋の会」	囲碁・将棋	まどか押上(押上2-14-1)	第2・4金曜日15:00~17:00	無料
19	チェアビクス	脳トレ・口腔体操・チェアビクス	リリィパワーレジデンスすみだ向島(向島1-26-6)	第2土曜日 14:30~15:30	無料レコードブック向島スタッフ監修

※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、P10に記載の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。

5
むこう
じま

	グループ名	活動内容	活動場所	活動日・時間	参加費・注意事項
1	からたちの会	健康体操・リズム体操・口腔体操・ストレッチ	からたち児童遊園(公園) (京島3-10-19)	第1・3水曜日(雨天中止) 10:00~11:00	100円/年
2	かたつむりの会	健康体操・脳トレ・口腔体操・ストレッチ	露伴児童遊園(公園) (東向島1-7-11)	第1・3金曜日(雨天中止) 14:00~15:00	300円/月
3	京島南公園桜会	健康体操・脳トレ・ウォーキング・ストレッチ	京島南公園 (京島2-20-17)	第1・3水曜日(雨天中止) 10:00~11:00	500円/月
4	ふじ公園男の会	健康体操・脳トレ・タオル体操・ストレッチ・口腔体操	東向島ふじ公園 (東向島2-46-7)	第2・4水曜日(雨天中止) 14:00~15:00	300円/月 *男性限定
5	ひまわりグループ	健康体操・筋トレ体操・ストレッチ等	セノバ東京 (東向島2-31-19-101)	第1・3火曜日 10:30~11:30	1,250円/月(参加人数で変動あり)
6	なのはなの会	健康体操・脳トレ・口腔体操・タオル体操・ストレッチ	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 13:30~14:30	1,000円/月
7	今日行く会	健康体操・脳トレ・口腔体操・タオル体操・ストレッチ	京島第一集会所(たから会館) (京島3-3-6)	第2・4火曜日 10:00~11:00	700円/月
8	さくらクラブ	健康体操・脳トレ・口腔体操・タオル体操・ストレッチ	なのはなフィットネスデイ内 (東向島2-46-11)	月3回:日曜日 11:00~12:00	1回300円
9	あじさいの会	脳トレ・コグニサイズ・健康体操	京島第一集会所(たから会館) (京島3-3-6)	第2木曜日 14:00~15:30	500円/月
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 13:30~17:00	500円/月 *東向島・京島・周辺地域の方
11	曳舟健康麻雀の会	健康麻雀	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 13:30~17:00	
12	折り紙の会	折り紙	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) 13:00~14:30 14:30~16:00	無料 *折り紙やのり等持参 毎月作品テーマを決め、参加者が講師となります。
13	手芸の会	手芸(ビーズ・キルト・編み物・刺繍など)	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 13:00 ~16:30(各自の都合)	500円/月 *講師はいません
14	園芸	花壇の手入れ	むこうじま高齢者支援総合センター 花壇(東向島2-36-11)	金曜日(不定期・月1回程 度)14:00~15:00	無料
15	花見月	朗読・脳トレ	すみだ生涯学習センター3階・ 研修室1(東向島2-38-7)	第1・3水曜日 10:00~11:30	1,000円/月
16	つくしの会	健康体操・ストレッチ等	すみだ生涯学習センター3階・ 研修室1(東向島2-38-7)	第2・4金曜日 10:00~11:00	1,000円/月

6
うめわか

	グループ名	活動内容	活動場所	活動日・時間	参加費・注意事項
1	うめわか体操「男組」	健康体操・筋トレ体操・ストレッチ等	梅若ゆうゆう館ホール (墨田1-4-4)	第1・3月曜日 10:00~11:45	無料・男性限定
2	墨5ららく体操会	健康体操・脳トレ・ストレッチ等	旧隅田小学校体育館 (墨田5-49-5)	第3木曜日 10:00~11:30	1回100円
3	フィジカルリック	健康体操等	中之郷信用組合・鐘ヶ淵支店2階 (墨田4-14-1)	第2・4月曜日 13:30~15:00	半年間2,000円
4	梅若体操会	転倒予防体操等	中之郷信用組合・鐘ヶ淵支店2階 (墨田4-14-1)	第1・3水曜日 14:00~15:00	無料
5	スマイルクラブ	健康体操等	スポーツプラザ梅若2階・会議室 (墨田1-4-4)	第2・4木曜日 13:30~14:30	月500円
6	サロンうめわか	健康体操・盆踊り等	梅若橋コミュニティ会館 (堤通2-9-1)	第2・4木曜日 13:30~15:00	無料
7	シルバーサロンよっこらしょ	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)	第1・3日曜日 10:00~12:00	無料
8	美菜の会	健康体操等	スポーツプラザ梅若・体育館 (墨田1-4-4)	第2・4火曜日 10:00~11:45	200円/月
9	さくら元気会	和室でのストレッチ・健康体操等	梅若ゆうゆう館・和室 (墨田1-4-4)	第1・3金曜日 10:00~12:00	800円/年
10	青空体操会	健康体操・脳トレ等	白鬚公園 (墨田1-4-42)	毎週火曜日(第5火曜日・祝日休み) 10:00~11:00 ※雨天中止	200円/月
11	梅若チャチャ体操クラブ	健康体操等	梅若ゆうゆう館ホール (墨田1-4-4)	第1・3金曜日 10:00~11:30	500円/月
12	櫻川げんき会	健康体操等	梅若ゆうゆう館ホール (墨田1-4-4) もしくは 特別養護老人ホームしらひげ (東向島4-2-11)	第1・3水曜日 10:00~11:00	1回150円
13	いきいき健体練功の会	呼吸法を取り入れた健康体操	特別養護老人ホームしらひげ (東向島4-2-11)	第1・3火曜日 第1部 13:00~13:50 第2部 14:00~14:50	1回100円(初回のみ200円)
14	のびのび体操教室	健康体操等	玉ノ井プラザあゆみの舎・1階交流 スペース(墨田3-8-6)	第1~4金曜日(第5金曜日・祝日休み) 10:45~11:45	1回100円
15	東白鬚公園歩け歩け会	ウォーキング等	東白鬚公園南ゲート南池付近集合	第2・4水曜日・第1~4木曜日 10:00~11:30 ※雨天中止	無料
16	荒川リバーサイドウォーキング	ウォーキング等	隅田第2児童遊園(墨田4-8-14)	第2金曜日 10:00~11:30	1回100円(初回のみ200円)
17	うめわか歩こう会	ウォーキング等	墨田区内	10月23日、12月18日いずれも金曜日 10:00~12:00 ※雨天中止	無料

7
ぶんか

	グループ名	活動内容	活動場所	活動日・時間	参加費・注意事項
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 14:00~15:45	500円/月・入会金(ボール代)300円
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 10:00~11:30	200円/回
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 ①13:30~14:30 ②14:45~15:45	500円/月
4	東あずま元気体操会			第2・4金曜日 ①13:30~14:30 ②14:45~15:45	500円/月
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 14:00~15:00	100円/回・階段で3階まで上がる方
6	たちばなテイクテン	介護予防体操(立位・座位あり)	立花ゆうゆう館(立花6-8-1)	第2・4金曜日 14:00~15:00	100円/回(5ヶ月分1,000円まとめて徴収)
7	昭和レジェンズ	地域を盛り上げるイベントを考える	ラーニングラボすみだ(文花1-6-8)	第2木曜日 10:30~11:30	無料
8	はなはな茶屋	フォークダンス・おしゃべり	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 14:00~16:30	無料
9	ぶんかフラワークラブ	季節の花の植付け、種まき、肥料・水やり、はな育等	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)	毎週月曜日 9:00~10:00 (雨天中止)	無料
10	ちよ紙の会	折り紙		第1金曜日 13:30~16:00	無料
11	すみだ花体操つつじ	[花]の唄を歌いながらの体操		第1・3木曜日 10:00~11:00	500円/6ヶ月(4月、10月徴収)
12	みんな元気教室	介護予防体操(ストレッチ・筋力トレーニングなど)		第2・4火曜日 14:00~15:00	500円/月 和気あいあいと楽しく体操をしましょう。
13	創作活動サロン	もの作り(手芸・編み物・絵画)等		月1回水曜日 13:30~15:30	無料、もの作りのための材料や道具をご自分で準備 自由におしゃべりや交流を楽しみましょう。
14	脱メタボ	介護予防体操	いきいきプラザ(文花1-32-2)	毎週土曜日 ①14:00~15:00 ②15:15~16:15	500円/月 筋力をつけていつまでも自分の足で歩けるようにしています。

8
八広
はなみずき

	グループ名	活動内容	活動場所	活動日・時間	参加費・注意事項
1	ひまわり会	健康体操・筋トレ体操・ストレッチ等	八広地域プラザ(吾嬬の里) (八広4-35-17)	第2・4月曜日 13:30~14:30	200円/回
2	すみれ会	健康体操・筋トレ体操・ストレッチ等	八広地域プラザ(吾嬬の里) (八広4-35-17)	第2・4月曜日 14:45~16:00	300円/月(2回分)
3	さくら倶楽部	健康体操・筋トレ体操・ストレッチ等	東墨田会館 (東墨田2-12-9)	第1・3火曜日 14:00~15:00	"300円/月(2回分) (和室での体操になります。)"
4	ゆりのき会	健康体操・筋トレ体操・ストレッチ等	八広図書館ホール (八広5-10-1)	第1・3水曜日 10:30~11:30	250円/回
5	そんぼ会	健康体操・筋トレ体操・ストレッチ等	そんぼの家 s 東墨田 (東墨田2-3-18 S O M P O ケア内)	第1・3月曜日 14:00~15:30	250円/回
6	メロンの会	健康体操・筋トレ体操・ストレッチ等	中ノ郷信用組合・寺島支店(3階) (八広1-21-12)	第1・3火曜日 14:00~15:00	100円/回
7	スマイグ健康クラブ	健康体操・筋トレ体操・ストレッチ等	中ノ郷信用組合・寺島支店(3階) (八広1-21-12)	毎週水曜日 10:00~11:00	無料
8	八広ひまわり会	健康体操・筋トレ体操・ストレッチ等	八広公園 (八広5-10-14)	毎週金曜日 (第2金曜日休み) 10:00~11:00	200円/回(雨天中止)
9	旧中川を歩こう会(ウォーキング)	ウォーキング等	旧中川河川敷(立花6丁目)	第2・4水曜日 10:00~11:00	100円/回(雨天中止)
10	鍛脳フィットネス	健康体操・筋トレ体操・ストレッチ等	八広図書館ホール (八広5-10-1)	第2・4水曜日 10:00~11:00	250円/回
11	都鳥	朗読・脳トレ	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 13:30~15:00	500円/月(2回分)
12	脳トレ手品はなみずき	身近な道具を使った手品	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 14:00~15:30	無料(道具代は一部自己負担)
13	野菊の会(茶道教室)	茶道立礼式の茶道教室	八広はなみずき高齢者支援総合センター(八広5-18-23)	毎週月曜日 10:00~11:00	800円/回(お茶・お菓子代) 初心者大歓迎、お茶を飲みながら 気軽におしゃべりできる場です。 ※事前予約制
14	はなみずき歌会	昭和歌謡、童謡、演歌など	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月曜日 13:30~15:00	500円/回 声楽家である音楽療法士監修

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。

問合せ 墨田区高齢者福祉課 地域支援係
電話 03-5608-6178



●活動場所提供者(令和8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	京島三丁目北町会
SOMPOケア株式会社 (そんぽの家s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 (特別養護老人ホームしらひげ)	英数義塾
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	飛鳥未来きぼう高等学校 (両国キャンパス)	菊川駅前ライフサポートクリニック
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 (グループホーム みんなの家・墨田)	日本福音ルーテル聖パウロ教会
居食屋 幸	株式会社クリエイト・ケア	居酒屋「きぬた」	ウェルネスダイニング株式会社
回向院			

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。

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(10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 **9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 **9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 **8ページ**

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 **9ページ** → **3**
●栄養・お口の出前講座 **9ページ** → **4**

※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** 9月28日～11月9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

介護予防リーダー・サポーターとは？
左記の講座を受講した体操指導を中心に地域の自主グループや区の一般介護予防事業で活動を行っていただくボランティアの方の事です。

**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すことができます。



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。

このほか、他の公共施設の利用料金が減額となることもございますので、詳細については下記の間合せ先までご連絡ください。

3 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

4 栄養・お口の出前講座 （通いの場等の栄養・口腔ケア講師派遣事業）

管理栄養士又は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。

本講座では身体のつくり方、病気の予防、災害時の対応など様々なテーマに沿って講義を受けることができます。

申請書には参考テーマ例も多数記載しておりますので、ぜひ気軽に講義を聞いて効果的にフレイル（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。

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

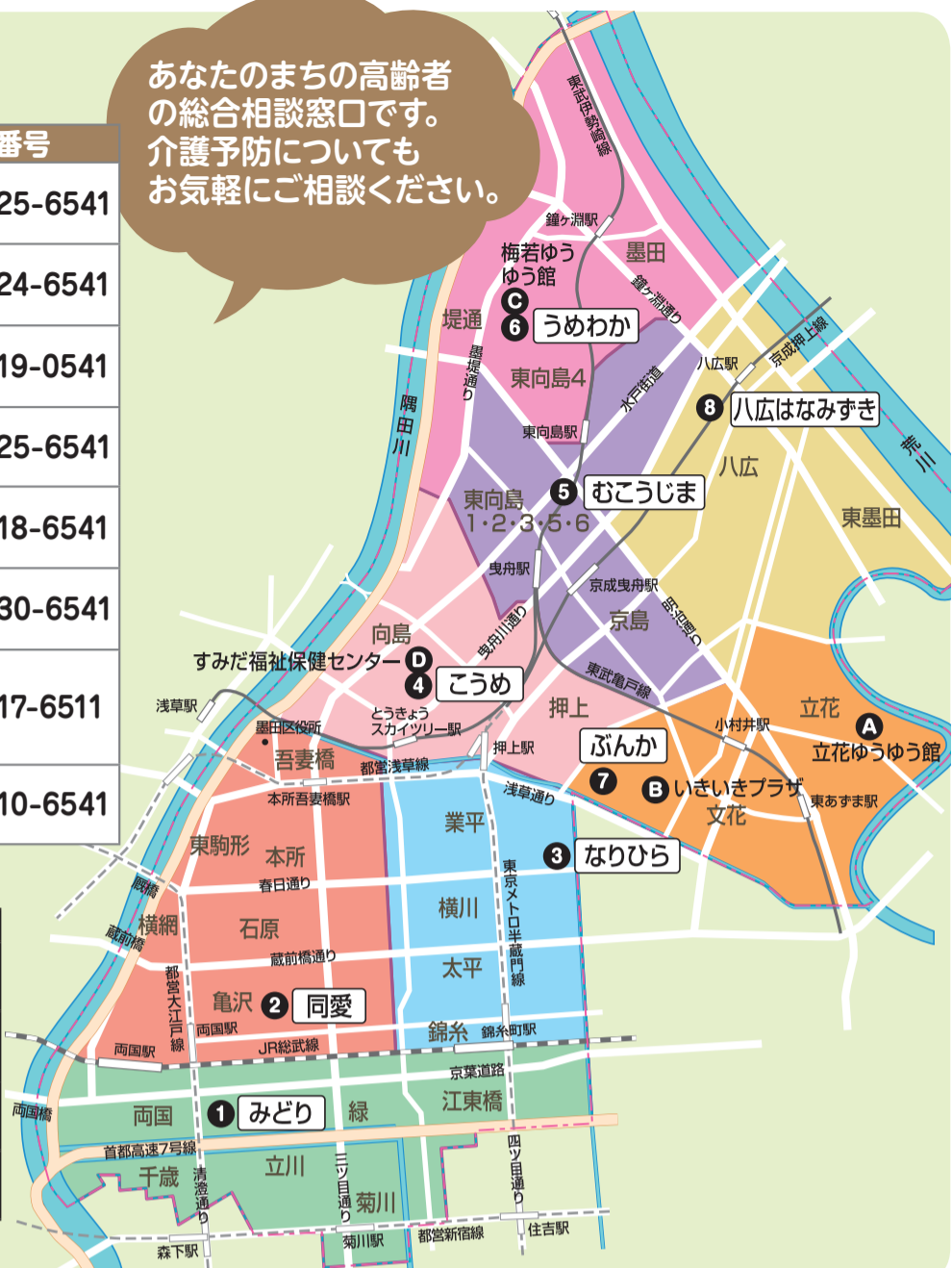
墨田区高齢者福祉課 地域支援係

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
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。

- | | |
|---------------|----------|
| ① さかな(魚介類) | ⑥ かいそう |
| ② あぶら | ⑦ いも |
| ③ にく | ⑧ たまご |
| ④ ぎゅうにゅう(乳製品) | ⑨ だいたい製品 |
| ⑤ やさい | ⑩ 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

