

食べこぼしが多くなった…



歩くのが遅くなった…



お茶や汁物で
むせるようになった…

# もしかして
# ・・・フレイルかも!?



転びやすくなった…



出かけるのが
おっくうになった…



握力が弱くなった…

# ずっと元気！応援事業のご案内

杉並区保健福祉部高齢者在宅支援課

# 目次


これからも自分らしく、いきいきと過ごすために …… P.1

## 1 介護予防普及啓発事業

65歳からの身体能力測定会 …… P.2

フレイル予防教室「杉並・げんき応援プログラム」 …… P.2

アクティブライフ講座 …… P.3

介護予防講演会 …… P.3

認知症予防講演会 …… P.3

## 2 地域介護予防活動支援事業

公園から歩く会 …… P.4

わがまち一番体操 …… P.4

わがまち一番体操 実施会場 …… P.5

介護予防サポーター養成講座 …… P.6

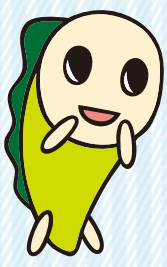
介護予防イベント …… P.6

地域ささえ愛グループ …… P.7

地域ささえ愛グループ 一覧 …… P.7～9

会場マップ　杉並区北側 …… P.10～11

会場マップ　杉並区南側 …… P.12～13

杉並区では「人生100年いきいきプロジェクト」を実施しています。このプロジェクトは介護予防・フレイル予防を通じて、高齢者が住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けられる社会の実現を目指すものです。65歳以上で元気な方が対象の「ずっと元気！応援事業」、要支援の方などが対象の「生活力アップ！支援事業」があります。本冊子では「ずっと元気！応援事業」を紹介します。



# これからも自分らしく、いきいきと過ごすために

## ～ずっと元気！応援事業～

杉並区では、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で、自分らしくいきいきと暮らし続けられるよう、**ずっと元気！応援事業**を実施しています。フレイルは、足腰の筋力の衰えなどによる**「身体的フレイル」**、気持ちの落ち込みや認知機能の低下による**「心理・認知的フレイル」**、人との交流や社会参加の機会が少なくなることによる**「社会的フレイル」**の3つが関係していると言われています。中でも、社会的フレイルはフレイルの入り口になりやすいとされています。冊子に掲載しているさまざまな事業をきっかけに、外に出る、人と会う、体を動かす機会を増やし、フレイルを予防しながら、健康で自分らしく過ごせる時間を延ばしていきましょう。

元気に暮らし続けるために、下記のチェックリストであなたのフレイル度をチェックしてみましょう。

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | あなたの現在の健康状態はいかがですか | □ よい<br>□ まあよい<br>□ ふつう | □ あまりよくない<br>□ よくない |
| 2 | 毎日の生活に満足していますか | □ 満足<br>□ やや満足 | □ やや不満<br>□ 不満 |
| 3 | 一日三食きちんと食べていますか | □ はい | □ いいえ |
| 4 | 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか | □ いいえ | □ はい |
| 5 | お茶や汁物などでむせることがありますか | □ いいえ | □ はい |
| 6 | 6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか | □ いいえ | □ はい |
| 7 | 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか | □ いいえ | □ はい |
| 8 | この1年間に転んだことがありますか | □ いいえ | □ はい |
| 9 | ウォーキングなどの運動を週に1回以上していますか | □ はい | □ いいえ |
| 10 | 周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるといわれますか | □ いいえ | □ はい |
| 11 | 今日が何月何日かわからない時がありますか | □ いいえ | □ はい |
| 12 | あなたはタバコを吸いますか | □ 吸っていない<br>□ やめた | □ 吸っている |
| 13 | 週に1回以上は外出していますか | □ はい | □ いいえ |
| 14 | 普段から家族や友人と付き合いがありますか | □ はい | □ いいえ |
| 15 | 体調が悪い時に身近に相談できる人がいますか | □ はい | □ いいえ |

↓

右側の赤い点線枠部分の回答が多いほどフレイル度が高い状態です。→ ／ 15

●該当項目が0か所、もしくは1か所…現時点ではフレイルではありません。
●該当項目が2か所、もしくは3か所…フレイル予備軍です。該当項目の予防を意識して生活してみましょう。
●該当項目が4か所以上……フレイルの可能性が高いです。一般介護予防事業をぜひお試しください。

# 1 介護予防普及啓発事業

## 65歳からの身体能力測定会

| | | |
|---|---|---|
| 内　　容 | 握力、口腔機能、体組成測定などを実施して、その結果をもとに専門職のアドバイスを受けることができます。(杖やペースメーカーなどをご使用の方は測定できない項目があります。) | |
| 対　　象 | 65歳以上の区民で、事業参加にあたり他の人の介助を必要としない方 | |
| 会　　場 | 杉並保健所、高齢者活動支援センター、<br>上井草スポーツセンター、大宮前体育館　ほか | 詳細は、10～13ページ<br>会場マップ参照 |
| 実施回数 | 年8回実施予定 | |
| 定　　員 | 50～60名程度 | |
| 費　　用 | 無料 | |
| 申し込み | 不要 | |
| 参加方法 | 広報すぎなみ、杉並区公式ホームページ、なみチャレ、チラシでご案内します。<br>日時を確認の上、直接会場にお越しください。 | |

## フレイル予防教室「杉並・げんき応援プログラム」

| | | |
|---|---|---|
| 内　　容 | 専門職と一緒に、運動・栄養・口腔ケア・社会参加の情報など、フレイル予防に必要な知識と実践方法をトータルで学ぶ全5回のプログラムです。 | |
| 対　　象 | 65歳以上の区民で、事業参加にあたり他の人の介助を必要としない方 | |
| 会　　場 | 杉並保健所、高齢者活動支援センター、<br>高円寺保健センター　ほか | 詳細は、10～13ページ<br>会場マップ参照 |
| 実施回数 | 年30教室、1教室5回制、1回1時間半程度 | |
| 定　　員 | 各教室15名程度(抽選) | |
| 費　　用 | 無料 | |
| 申し込み | チラシに掲載のQRコード、もしくは委託事業者にお電話にてお申し込みください。 | |
| 参加方法 | 広報すぎなみ、杉並区公式ホームページ、なみチャレ、チラシでご案内します。 | |



## アクティブライフ講座

| | | |
|---|---|---|
| 内　容 | 歴史探訪・台所仕事・読み聞かせなどを通した「エピソード記憶」「注意分割機能」「計画力」を強化することを主目的に、自主グループなど活動のきっかけ作りにつながるプログラムです。 | |
| 対　象 | 65歳以上の区民で、事業参加にあたり他の人の介助を必要としない方 | |
| 会　場 | 杉並保健所、阿佐谷地域区民センター　ほか | 詳細は、10～13ページ会場マップ参照 |
| 実施回数 | 9月～12月頃　3教室各8回～12回程度、1回2時間程度（予定） | |
| 定　員 | 教室により異なります。（事前申込制　抽選） | |
| 費　用 | 教室により教材費あり。（2,000～3,000円程度） | |
| 参加方法 | 広報すぎなみ、杉並区公式ホームページ、なみチャレ、チラシでご案内します。申込フォーム、もしくは高齢者在宅支援課フレイル予防推進係にお申し込みください。 | |

## 介護予防講演会

| | |
|---|---|
| 内　容 | 介護予防に関するポイントを学び、自分の生活や健康について振り返ることで、健康づくりに取り組むきっかけとなり、フレイル予防を始める機会になります。 |
| 対　象 | 区内在住の方 |
| 会　場 | セシオン杉並、高齢者活動支援センター　ほか |
| 実施回数 | 年2回程度 |
| 定　員 | 会場により異なります。（要申込） |
| 費　用 | 無料 |
| 参加方法 | 広報すぎなみ、杉並区公式ホームページ、なみチャレ、チラシでご案内します。申込フォーム、もしくは高齢者在宅支援課フレイル予防推進係にお申し込みください。 |

## 認知症予防講演会

| | |
|---|---|
| 内　容 | 認知症、MCI（認知機能が低下した状態）を正しく理解し、自身が現在どの状況にいるかを把握したうえで、一日でも長く、自分らしく生活するためのヒントを得る機会となります。 |
| 対　象 | 区内在住の方 |
| 会　場 | セシオン杉並、高齢者活動支援センター　ほか |
| 実施回数 | 年2回程度 |
| 定　員 | 会場により異なります。（要申込） |
| 費　用 | 無料 |
| 参加方法 | 広報すぎなみ、杉並区公式ホームページ、なみチャレ、チラシでご案内します。申込フォーム、もしくは高齢者在宅支援課フレイル予防推進係にお申し込みください。 |

# 2 地域介護予防活動支援事業

## 公園から歩く会

| | | | |
|---|---|---|---|
| 内　容 | 身近な公園からみんなで楽しく歩き、健康づくりや仲間との交流を通して、介護予防につなげる事業です。 | | |
| 対　象 | 65歳以上の区民で、自立して3km～5km程度歩ける方 | | |
| 会　場 | 善福寺公園（ボート乗り場前） | 第1火曜日 | 詳細は、10～13ページ会場マップ参照 |
| | 善福寺川緑地（杉二小前広場） | 第1金曜日 | |
| | 高井戸公園（遊具広場） | 第2水曜日 | |
| | 井草森公園（管理事務所前広場） | 第2木曜日 | |
| | 蚕糸の森公園（管理事務所前広場） | 第2金曜日 | |
| | 和田堀公園（大宮八幡宮一之鳥居北側広場） | 第3火曜日 | |
| | 大宮前体育館（体育館前広場） | 第3木曜日 | |
| | 妙正寺公園（遊具広場） | 第3金曜日 | |
| | 桃井原っぱ公園（管理事務所前広場） | 第4月曜日 | |
| | 柏の宮公園（遊具広場） | 第4水曜日 | |
| 定　員 | 特になし | | |
| 費　用 | 無料 | | |
| 申し込み | 不要　日時を確認の上、直接会場にお越しください。 | | |
| 参加方法 | 広報すぎなみ、杉並区公式ホームページ、チラシでご案内します。<br>＊開催日が祝日の場合と、7・8・9月は開催しません。<br>＊気象状況により中止になる場合があります。 | | |

## わがまち一番体操

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 内　容 | お住まいの近くで気軽に参加できる住民主体の筋力アップ体操です。椅子に座った体操を中心としたプログラムを行います。 | | | |
| 対　象 | 65歳以上の区民で、事業参加にあたり他の人の介助を必要としない方 | | | |
| 実施時間 | 午前開催 | 1回目 | 【受付】9時15分　【開始】9時30分 | 詳細は、10～13ページ会場マップ参照 |
| | | 2回目 | 【受付】10時30分　【開始】10時45分 | |
| | 午後開催 | 1回目 | 【受付】1時15分　【開始】1時30分 | |
| | | 2回目 | 【受付】2時30分　【開始】2時45分 | |
| 実施回数 | 会場により異なります。 | | | |
| 定　員 | 会場により異なります。先着制です。 | | | |
| 費　用 | 無料 | | | |
| 申し込み | 不要 | | | |
| 参加方法 | 広報すぎなみ、杉並区公式ホームページ、チラシでご案内します。日時を確認の上、直接会場にお越しください。 | | | |

## ■わがまち一番体操　実施会場

| | | 会　場 | 住　所 | 日　時 |
|---|---|---|---|---|
| ① | ● | ゆうゆう四宮館 | 上井草2-28-3 | 第2・4木曜日　午後 |
| ② | ● | ゆうゆう善福寺館 | 善福寺2-26-18 | 第1・3月曜日　午後 |
| ③ | — | ゆうゆう下井草館 | 下井草3-13-9 | 第1木曜日　午後 |
| ④ | — | ゆうゆう井草館 | 井草2-15-15 | 第2・4木曜日　午前 |
| ⑤ | — | ゆうゆう高円寺北館 | 高円寺北3-20-8 | 第1・3月曜日　午前 |
| ⑥ | — | ゆうゆう桃井館 | 桃井1-35-2 | 第4日曜日　午前 |
| ⑦ | — | プロムナード荻窪(集会室) | 桃井3-7-2 | 第2・4火曜日　午後 |
| ⑧ | ★ | 杉並保健所　4階(運動室) | 荻窪5-20-1 | 第2・4月曜日　午前 |
| ⑨ | ＊ | 荻窪体育館(会議室) | 荻窪3-47-2 | 第4水曜日　午後 |
| ⑩ | ★ | 上井草保健センター(講堂) | 上井草3-8-19 | 第1木曜日　午前 |
| ⑪ | ● | ゆうゆう西田館 | 荻窪1-56-3 | 第2・4月曜日　午前 |
| ⑫ | — | ゆうゆう梅里堀ノ内館 | 堀ノ内3-37-4 | 第3金曜日　午前 |
| ⑬ | — | ゆうゆう大宮堀ノ内館 | 堀ノ内1-27-9 | 第1金曜日　午前 |
| ⑭ | ● | ゆうゆう荻窪館(A) | 南荻窪2-25-17 | 第2・4金曜日　午前 |
| ⑮ | — | ゆうゆう荻窪館(B) | 南荻窪2-25-17 | 第1・3水曜日　午前 |
| ⑯ | ● | ゆうゆう荻窪東館 | 荻窪4-23-12 | 第1・3水曜日　午前 |
| ⑰ | ● | ゆうゆう高円寺東館(A) | 高円寺南1-7-22 | 第1火曜日　午前 |
| ⑱ | — | ゆうゆう高円寺東館(B) | 高円寺南1-7-22 | 第5不定期　午前 |
| ⑲ | — | ゆうゆう和田館 | 和田1-41-10 | 第1月曜日　午前 |
| ⑳ | ● | 阿佐ヶ谷中学校 | 阿佐谷南1-17-3 | 第2・4火曜日　午前 |
| ㉑ | — | コーシャハイム方南町<br>ガーデンコート | 和泉4-44-1 | 第1金曜日　午前 |
| ㉒ | ★ | 高円寺保健センター(講堂) | 高円寺南3-24-15 | 第1月曜日　午前 |
| ㉓ | — | 愛敬苑 | 和田1-3-7 | 第2・3木曜日　午後 |
| ㉔ | — | 高井戸西1丁目アパート集会所 | 高井戸西１-31 | 第4月曜日　午後 |
| ㉕ | — | 区営宮前四丁目アパート集会所 | 宮前4-13-1 | 第3木曜日　午前 |
| ㉖ | — | ゆうゆう和泉館 | 和泉4-16-22 | 第1・2水曜日　午前 |
| ㉗ | — | 新泉サナホーム | 和泉1-44-19 | 第3・4水曜日　午前 |
| ㉘ | — | ゆうゆう永福館 | 永福2-4-9 | 第2・4金曜日　午前 |
| ㉙ | ● | ゆうゆう大宮前館 | 宮前5-19-8 | 第2・4木曜日　午前 |
| ㉚ | — | ゆうゆう上高井戸館 | 高井戸東2-6-17 | 第2・4金曜日　午前 |
| ㉛ | ● | ゆうゆう久我山館(A) | 久我山5-8-8 | 第2・4土曜日　午前 |
| ㉜ | — | ゆうゆう久我山館(B) | 久我山5-8-8 | 第2・4金曜日　午後 |
| ㉝ | — | ゆうゆう下高井戸館 | 下高井戸4-19-6 | 第2・4木曜日　午前 |
| ㉞ | ＊★ | 高井戸保健センター(講堂) | 高井戸東3-20-3 | 第2・4月曜日　午後 |
| ㉟ | ＊★ | 高齢者活動支援センター　2階<br>(多目的室) | 高井戸東3-7-5 | 第4日曜日　午前 |
| ㊱ | — | 永福南社会福祉ガーデン | 永福1-7-6 | 第1・3月曜日　午前 |

●：2回制を実施　　★：上履き**不要**　　＊：開始時間が異なります。チラシ参照

# 介護予防サポーター養成講座

| | |
|---|---|
| 内　　容 | 区の事業等でサポーターとして活動を希望する方向けの講座です。本講座では、介護予防を通して地域で活躍していくために介護予防の基礎知識を学びます。 |
| 対　　象 | 区内在住・在勤で、高齢者の介護予防事業に興味のある方 |
| 会　　場 | 区役所等で、12月頃開催予定 |
| 費　　用 | 無料 |
| 参加方法 | 広報すぎなみ、杉並区公式ホームページ、なみチャレでご案内します。QRコード、もしくは高齢者在宅支援課フレイル予防推進係にお申し込みください。 |

### ●介護予防サポーター活動例●

要支援1・2、事業対象者が利用する短期集中予防サービスで
準備・片付け、はつらつ体操の声掛けリーダー、
散歩の付き添い、食事の配膳などをサポート！



65歳からの身体能力測定会で
会場での受付、誘導、測定をサポート！



# 介護予防イベント

## ■アクティブライフ講座：eスポーツイベント

| | |
|---|---|
| 内　　容 | 頭の元気と体の元気は深くつながっています。eスポーツで楽しく体を動かしながら、いきいきと過ごすきっかけづくりをしませんか。 |
| 会　　場 | 区役所等で、年1回開催 |
| 費　　用 | 無料 |
| 参加方法 | 広報すぎなみ、杉並区公式ホームページ、なみチャレ、チラシでご案内します。申込フォーム、もしくは高齢者在宅支援課フレイル予防推進係にお申し込みください。 |

## ■フレイル予防の日イベント

| | |
|---|---|
| 内　　容 | 健康長寿の第一歩！握力や口の筋力などをチェックして、フレイル予防のポイントを知りましょう。 |
| 会　　場 | 区役所1階ロビー |
| 開 催 日 | 2月頃開催予定 |
| 費　　用 | 無料 |
| 参加方法 | 広報すぎなみ、杉並区公式ホームページ、なみチャレ、チラシでご案内します。申し込み不要です。直接会場にお越しください。 |

# 地域ささえ愛グループ

| | | |
|---|---|---|
| 内　容 | 体操・合唱・料理・ダンスなど、好きな活動を通して仲間と交流しながら、無理なく楽しく介護予防・フレイル予防に取り組めます。<br>・すでにあるグループに参加する<br>・自分たちで活動を立ち上げる<br>どちらも可能です。地域ささえ愛グループに登録すると、各グループの希望に応じて看護師や理学療法士などの医療専門職からの支援が得られます。 | |
| 対　象 | 会場までご自身で通える方 | |
| 会　場 | ゆうゆう館、コミュニティふらっと、<br>地域区民センターなど | 詳細は、10〜13ページ<br>会場マップ参照 |
| 費　用 | グループにより異なります。 | |
| 参加方法 | 見学、参加ご希望の方は高齢者在宅支援課フレイル予防推進係、もしくはお住いの近くの高齢者総合相談窓口 ケア24にお電話ください。 | |

## ■地域ささえ愛グループ　一覧

| | | | グループ名 | 活動場所 | 活動日・活動時間 | 活動内容 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 井草地域 | ❶ | ★ | 案山子ワイワイくらぶ | ゆうゆう井草館<br>(井草2-15-15) | 第1木曜日<br>10時〜12時 | 体操 |
| | ❷ | — | S and S | グリーンデイ下井草<br>(下井草3-39-21) | 第1・4土曜日<br>14時〜16時 | 体操、脳トレ |
| | ❸ | ★ | 二金会 | ゆうゆう下井草館<br>(下井草3-13-9) | 第2・4金曜日<br>10時〜12時 | 体操、健康相談 |
| | ❹ | ★ | たんぽぽ会 | 井草地域区民センター<br>(下井草5-7-22) | 第1・2・4水曜日<br>10時〜12時 | 体操、音楽療法、フラワーアレンジメント、健康情報、ゲーム |
| 西荻地域 | ❺ | ★ | 青葉会 | ゆうゆう善福寺館<br>(善福寺2-26-18) | 第2木曜日・第4土曜日<br>10時〜11時30分 | 体操、レク |
| | ❻ | — | 善福寺体操クラブ | 善福寺公園くぬぎ広場<br>(善福寺3-9-10) | 毎日<br>5時40分〜6時25分 | デンマーク体操 |
| | ❼ | ★ | いざよい会 | ゆうゆう上荻窪館<br>(上荻3-29-5) | 第1〜4火曜日<br>13時〜16時 | 体操、レク、脳トレ、書道、絵手紙 |
| 荻窪地域 | ❽ | ★ | 天沼いずみ会 | コミュニティふらっと本天沼<br>(本天沼2-12-10) | 第2・4金曜日<br>13時〜15時 | 体操、音楽、レク、健康相談 |
| | ❾ | ★ | なかよし会 | コミュニティふらっと本天沼<br>(本天沼2-12-10) | 第1金曜日<br>14時〜16時 | 体操、ゲーム、脳トレ、健康相談 |
| | ❿ | ★ | マムの会 | コミュニティふらっと本天沼<br>(本天沼2-12-10) | 第2・4木曜日<br>13時〜15時 | 体操 |
| | ⓫ | ★ | 荻窪やすらぎ会 | ゆうゆう荻窪東館<br>(荻窪4-23-12) | 第4木曜日<br>13時30分〜14時30分 | 音楽 |
| | ⓬ | ★ | はのは会 | ゆうゆう荻窪東館<br>(荻窪4-23-12) | 第2木曜日<br>9時30分〜11時30分 | 口腔体操、体操、音楽 |
| | ⓭ | — | ハローミュージック | 障害者福祉会館<br>(高井戸東4-10-5) | 第2・4火曜日<br>13時〜15時 | 音楽 |

★印は長寿応援ポイント制度に登録しているグループです。(令和8年7月30日現在)

| | | | グループ名 | 活動場所 | 活動日・活動時間 | 活動内容 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 荻窪地域 | ⑭ | ★ | 木曜会 | ゆうゆう荻窪館<br>(南荻窪2-25-17) | 第4木曜日<br>13時30分～15時30分 | 体操、音楽、ゲーム |
| | ⑮ | ★ | 悠水会 | ゆうゆう荻窪館<br>(南荻窪2-25-17) | 第2・4水曜日 10時～12時<br>第1・3金曜日 13時～15時 | 体操、レク、<br>健康太極拳、健康相談 |
| | ⑯ | — | ギムナスティッククラブ | ゆうゆう桃井館<br>(桃井1-35-2) | 第1～第4土曜日<br>9時30分～11時 | 体操、ダンス |
| | ⑰ | — | カナリヤの会 | 会員自宅 | 第3月曜日<br>13時～16時 | 歌、健康相談 |
| 阿佐谷地域 | ⑱ | ★ | あさの会 | 久遠キリスト教会<br>(阿佐谷北2-25-8) | 第1木曜日<br>10時15分～11時45分 | 歌 |
| | ⑲ | ★ | シルバーバス旅の会 | コミュニティふらっと阿佐谷<br>(阿佐谷北2-18-17) | 第1・3水曜日<br>10時～11時30分 | 散歩の計画、レク、<br>健康相談 |
| | ⑳ | ★ | なか杉友の会 | コミュニティふらっと阿佐谷<br>(阿佐谷北2-18-17) | 第4金曜日<br>15時～16時40分 | 体操、レク、ゲーム |
| | ㉑ | ★ | 展望クラブ | コミュニティふらっと阿佐谷<br>(阿佐谷北2-18-17) | 第1・3月曜日<br>13時～15時 | 体操、音楽療法 |
| | ㉒ | ★ | きくの会 | コミュニティふらっと東原<br>(下井草1-23-23) | 第１・第3木曜日<br>13時～15時 | 体操、レク |
| | ㉓ | ★ | 真木の会 | コミュニティふらっと東原<br>(下井草1-23-23) | 第2・4水曜日<br>13時～15時 | 体操 |
| | ㉔ | ★ | わかな会 | コミュニティふらっと東原<br>(下井草1-23-23) | 第1・3月曜日<br>13時～15時 | 体操、健康講座、<br>情報交換 |
| | ㉕ | ★ | レインボー体操の会 | コミュニティふらっと成田<br>(成田西1-28-18) | 第1・3火曜日 13時15分～15時<br>第2・4月曜日 10時15分～12時 | レインボー体操、音楽 |
| | ㉖ | — | 元気de体操 | コミュニティふらっと成田<br>(成田西1-28-18) | 第2金曜日<br>13時～14時45分 | 体操、<br>認知症予防ゲーム等 |
| | ㉗ | ★ | 成田ほのぼの会 | 東一会館<br>(成田東4-24-1) | 第2火曜日<br>10時～12時 | 体操、歌、健康相談 |
| | ㉘ | ★ | 山ぼうし会 | ゆうゆう堀ノ内松ノ木館<br>(松ノ木2-38-6) | 第1～4水曜日<br>10時～11時30分 | 体操、脳トレ、ゲーム、<br>健康相談 |
| 高円寺地域 | ㉙ | — | 梅里スマイルクラブ | 東京西部保健生協総合介護センター(梅里1-7-7) | 第2・４木曜日<br>10時～12時 | 氣功・介護予防体操 |
| | ㉚ | — | てんとうむし会 | ゆうゆう高円寺北館<br>(高円寺北3-20-8) | 第2・4水曜日<br>9時30分～11時 | 体操・ゲーム、歌、<br>健康相談 |
| | ㉛ | ★ | 白梅会 | ゆうゆう高円寺東館<br>(高円寺南1-7-22) | 第2・4水曜日<br>13時30分～15時30分 | 着席体操 |
| | ㉜ | — | 三木倶楽部 | 高円寺障害者交流館<br>(高円寺南2-24-18) | 第1・3木曜日<br>14時～16時 | 言語訓練、体操、レク、<br>音楽、カラオケ等 |
| | ㉝ | ★ | よつば会 | コミュニティふらっと馬橋<br>(高円寺南3-29-5) | 第1土曜日<br>第2・4火曜日<br>13時30分～16時 | 体操、音楽、健康相談、<br>脳トレ、絵手紙(土曜日に実施) |
| | ㉞ | ★ | さつき会 | コミュニティふらっと馬橋<br>(高円寺南3-29-5) | 第2・4木曜日<br>10時～12時 | 体操、脳トレ、太極拳 |
| | ㉟ | ★ | えぷろんの会 | ゆうゆう和田館<br>(和田1-41-10) | 第2水曜日・木曜日<br>10時～14時 | 調理、会食、栄養相談 |

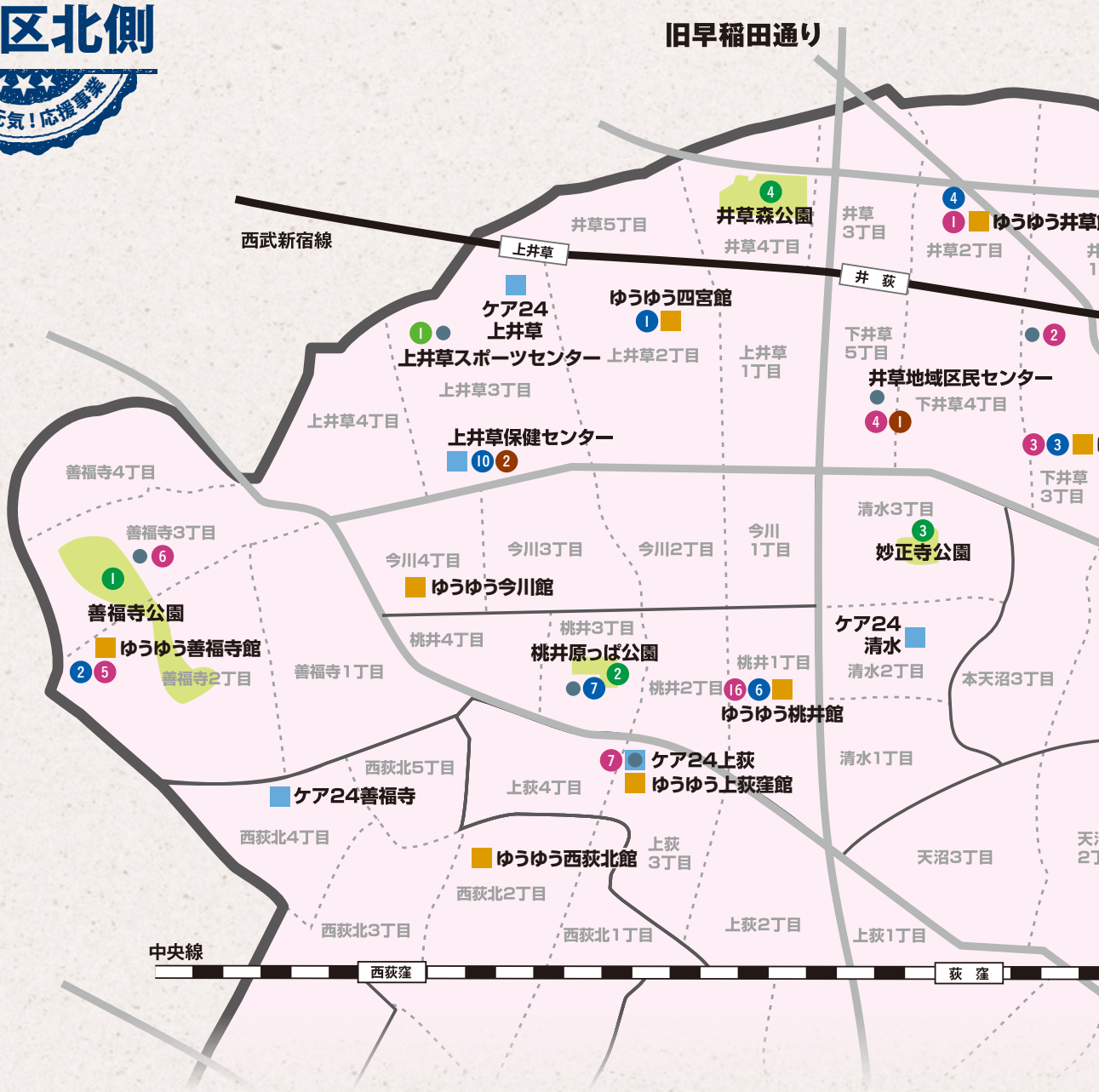
| | | | グループ名 | 活動場所 | 活動日・活動時間 | 活動内容 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 高円寺地域 | 36 | ★ | うぐいすの会 | ①ゆうゆう和田館（和田1-41-10）<br>②和田障害者交流館（和田2-31-21） | ①第1・2金曜日 10時～12時<br>②第3・4・5金曜日 13時30分～15時30分 | 体操、歌 |
| | 37 | ★ | グループかわせみ | コーシャハイム杉並和田集会所（和田2-5-1） | 毎週火曜日 9時30分～12時30分 | 体操、歌、ゲーム |
| | 38 | — | アロハわわ | 和田障害者交流館（和田2-31-21） | 第1・3木曜日 10時～12時 | フラダンス |
| | 39 | ★ | 音知の会 | 和田障害者交流館（和田2-31-21） | 第1・3火曜日 13時～16時 | 体操、歌、ウクレレ |
| | 40 | ★ | わだ趣味の会 | 和田障害者交流（和田2-31-21） | 第2・4水曜日 10時～13時 | 体操、健康相談、手芸 |
| | 41 | ★ | わわ会 | 和田障害者交流館（和田2-31-21） | 毎週金曜日 10時～12時 | 体操、脳トレ、歌、健康相談 |
| 高井戸地域 | 42 | ★ | 火よう会 | 都営久我山1丁目第2アパート集会所（久我山1-8） | 第1火曜日 14時～15時30分 | 体操、健康情報 |
| | 43 | ★ | ひばりの会 | ゆうゆう久我山館（久我山5-8-8） | 第1・3月曜日 10時～12時 | 体操、ゲーム、音楽、健康相談 |
| | 44 | ★ | 久我山転防会 | ゆうゆう久我山館（久我山5-8-8） | 第2・4木曜日 13時30分～15時30分 | 体操、健康相談 |
| | 45 | ★ | ひまわり会 | ゆうゆう下高井戸館（下高井戸4-19-6） | 第1・3火曜日 10時～11時30分 | 体操、レク、健康相談 |
| | 46 | ★ | 寿の会 | ゆうゆう上高井戸館（高井戸東2-6-17） | 第2・4金曜日 13時～15時 | 体操、レク、音楽 |
| | 47 | ★ | 二木会 | ゆうゆう高井戸東館（高井戸東3-14-9） | 第1水曜日・第2木曜日 10時～12時 | 体操、音楽療法 |
| | 48 | ★ | さくら会 | ゆうゆう大宮前館（宮前5-19-8） | 第1・3月曜日 9時30分～11時30分 | 体操、脳トレ、太極拳、健康相談、レク |
| | 49 | ★ | むくげの会 | ゆうゆう大宮前館（宮前5-19-8） | 第2・4月曜日 9時45分～11時45分 | 体操、ゲーム、健康相談 |
| | 50 | ★ | めだかクラブ | ゆうゆう高井戸西館（高井戸西1-17-5） | 第1・3金曜日 13時30分～15時 | 体操、健康相談 |
| 方南・和泉地域 | 51 | ★ | 銀の会和泉 | ゆうゆう和泉館（和泉4-16-22） | 第3・4水曜日 10時～12時 | 体操、歌など |
| | 52 | ★ | 永福の会 | ゆうゆう永福館（永福2-4-9） | 第2・4水曜日 10時～12時 | 体操、食育、健康相談 |
| | 53 | ★ | 不撓会 | ゆうゆう永福館（永福2-4-9） | 第1・2・4木曜日 10時～12時 | 体操、レク、音楽療法 |
| | 54 | ★ | まだ若会 | コミュニティふらっと方南（方南1-27-8） | 第1月曜日・第4土曜日 10時～12時 | 体操、ゲーム、歌、健康相談 |
| | 55 | ★ | 銀の会方南 | コミュニティふらっと方南（方南1-27-8） | 第1・2木曜日 10時～12時 | 体操、歌 |

★印は長寿応援ポイント制度に登録しているグループです。（令和8年7月30日現在）

会場マップ

# 杉並区北側

ずっと元気！応援事業




## 65歳からの身体能力測定会

| | 会　場 | 住　所 |
|---|---|---|
| Ⅰ | 上井草スポーツセンター | 上井草3-34-1 |

## アクティブライフ講座

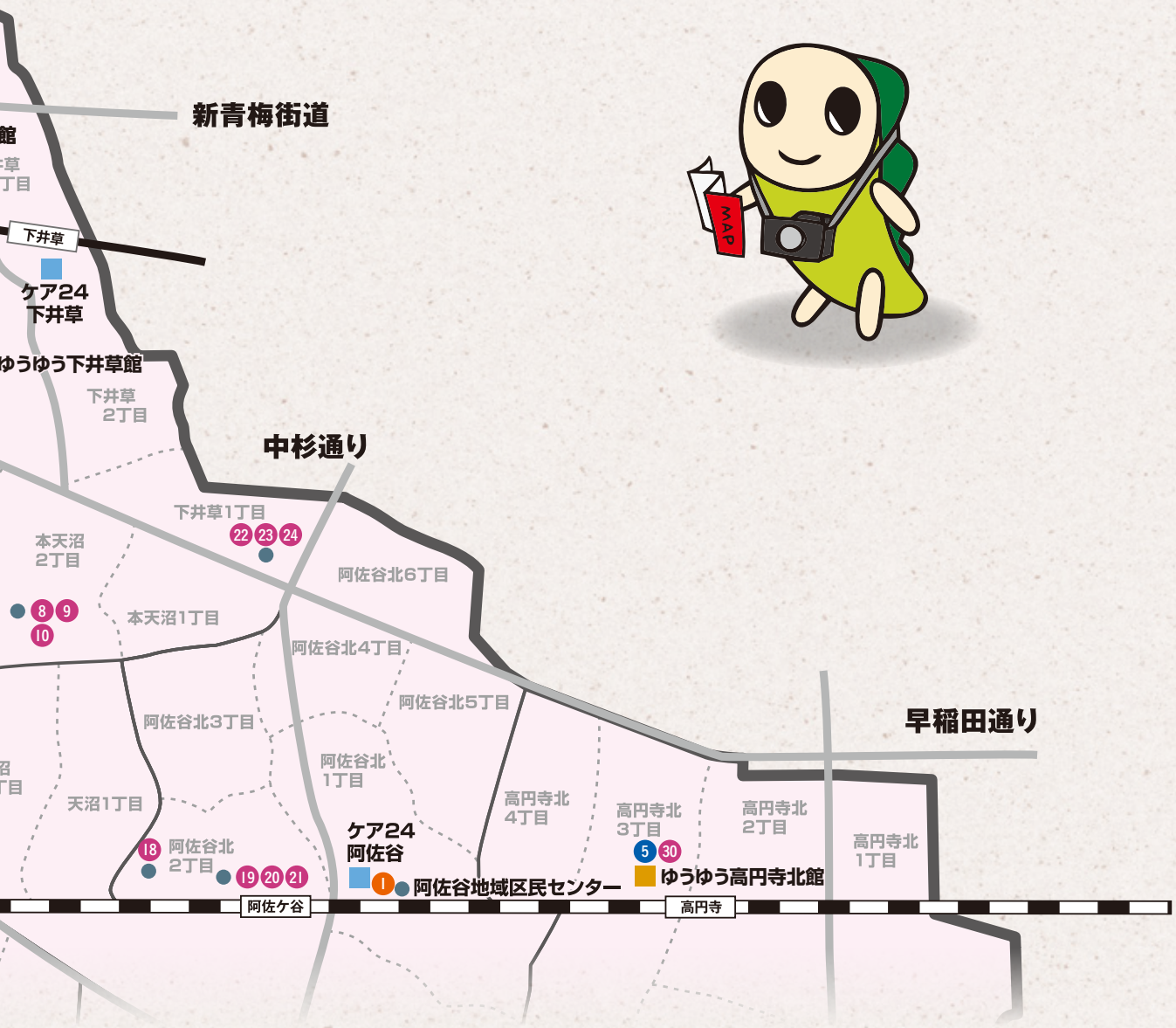
| | 会　場 | 住　所 |
|---|---|---|
| Ⅰ | 阿佐谷地域区民センター 3階料理室 | 阿佐谷北1-1-1 |

## 杉並・げんき応援プログラム

| | 会　場 | 住　所 |
|---|---|---|
| Ⅰ | 井草地域区民センター | 下井草5-7-22 |
| 2 | 上井草保健センター | 上井草3-8-19 |

## 公園から歩く会

| | 会　場 | 集合場所 |
|---|---|---|
| Ⅰ | 善福寺公園 | ボート乗り場前 |
| 2 | 桃井原っぱ公園 | 管理事務所前広場 |
| 3 | 妙正寺公園 | 遊具広場 |
| 4 | 井草森公園 | 管理事務所前広場 |




**わがまち一番体操**

1～7、10の詳細は、4～5ページをご覧ください。

**地域ささえ愛グループ**

1～10、16～24、30の詳細は、7～9ページをご覧ください。

各事業の詳細な日程については、チラシや広報すぎなみ・杉並区公式ホームページでご確認ください。

- ■：ケア24・保健センターの所在地
- ■：ゆうゆう館
- ●：会場所在地
- ●：65歳からの身体能力測定会
- ●：杉並・げんき応援プログラム
- ●：アクティブライフ講座
- ●：公園から歩く会
- ●：わがまち一番体操
- ●：地域ささえ愛グループ

会場マップ

# 杉並区南側

ずっと元気！応援事業




## 65歳からの身体能力測定会

| | 会　場 | 住　所 |
|---|---|---|
| 2 | 杉並保健所 | 荻窪5-20-1 |
| 3 | 高齢者活動支援センター | 高井戸3-7-5 |
| 4 | 大宮前体育館 | 南荻窪2-1-1 |
| 5 | セシオン杉並 | 梅里1-22-32 |
| 6 | 永福和泉地域区民センター | 和泉3-8-18 |

## 杉並・げんき応援プログラム

| | 会　場 | 住　所 |
|---|---|---|
| 3 | 杉並保健所 | 荻窪5-20-1 |
| 4 | 高齢者活動支援センター | 高井戸3-7-5 |
| 5 | 高円寺保健センター | 高円寺南3-24-25 |
| 6 | 新泉サナホーム | 和泉1-44-19 |
| 7 | 荻窪紫苑 | 荻窪3-7-30 |

## アクティブライフ講座

| | 会　場 | 住　所 |
|---|---|---|
| 2 | 杉並保健所 | 荻窪5-20-1 |

## 公園から歩く会

| | 会　場 | 集合場所 |
|---|---|---|
| 5 | 大宮前体育館 | 体育館前広場 |
| 6 | 柏の宮公園 | 遊具広場 |
| 7 | 善福寺川緑地 | 杉二小前広場 |
| 8 | 和田堀公園 | 大宮八幡宮一之鳥居北側広場 |
| 9 | 蚕糸の森公園 | 管理事務所前広場 |
| 10 | 高井戸公園 | 遊具広場 |




**わがまち一番体操**

8～9、11～36の詳細は、4～5ページをご覧ください。

**地域ささえ愛グループ**

11～15、25～29、31～55の詳細は、7～9ページをご覧ください。

各事業の詳細な日程については、チラシや広報すぎなみ・杉並区公式ホームページでご確認ください。

## ■高齢者総合相談窓口 ケア24

| | | |
|---|---|---|
| ケア24 上井草 | 上井草3-33-10 特別養護老人ホーム上井草園内 | ☎3396-0024 |
| ケア24 下井草 | 下井草2-44-4 ビル3階 | ☎5303-5341 |
| ケア24 善福寺 | 西荻北4-31-11 西荻ミキサンハイツ1階 | ☎5311-1024 |
| ケア24 上　荻 | 上荻3-29-5 杉並会館等複合施設内 | ☎5303-6851 |
| ケア24 西　荻 | 西荻南4-2-7 西荻窪診療所2階 | ☎3333-4668 |
| ケア24 清　水 | 清水2-15-24 特別養護老人ホームすぎなみ正吉苑内 | ☎5303-5823 |
| ケア24 荻　窪 | 荻窪5-20-1 杉並保健所5階 | ☎3391-0888 |
| ケア24 南荻窪 | 南荻窪2-28-13 荻窪会議室1階 | ☎5336-3724 |
| ケア24 阿佐谷 | 阿佐谷北1-3-12 欅ビルディングB館1階 | ☎3339-1588 |
| ケア24 成　田 | 成田西3-7-4 成田会議室1階 | ☎5307-3822 |
| ケア24 松ノ木 | 松ノ木3-3-4 | ☎3318-8530 |
| ケア24 高円寺 | 高円寺南4-26-16 ビクトリアプラザ高円寺4階 | ☎5305-6151 |
| ケア24 梅　里 | 梅里1-7-17 K&Ⅱビル5階 | ☎5929-1924 |
| ケア24 和　田 | 和田3-52-4 和田ふれあいの家2階 | ☎5305-6024 |
| ケア24 久我山 | 久我山3-47-16 特別養護老人ホームさんじゅ久我山内 | ☎5346-3348 |
| ケア24 高井戸 | 高井戸西1-12-1 認知症介護研究・研修東京センター内 | ☎3334-2495 |
| ケア24 浜田山 | 浜田山1-36-3 浜田山会館内 | ☎5357-4944 |
| ケア24 堀ノ内 | 堀ノ内1-6-6 老人保健施設ウェルファー内 | ☎5305-7328 |
| ケア24 永　福 | 永福3-35-11 | ☎5355-5124 |
| ケア24 方　南 | 方南2-6-28 方南二丁目福祉施設内 | ☎5929-2751 |



編集・発行 杉並区保健福祉部高齢者在宅支援課 フレイル予防推進係
〒166-8570　杉並区阿佐谷南1-15-1　TEL 03-5307-0311

令和8年10月発行