

令和8年度 杉並区版介護予防・日常生活支援総合事業  
「人生 100 年いきいきプロジェクト」の実施案について

1 65 歳からの身体能力測定会(リニューアル)

対象	65 歳以上、介助を必要としない方
定員	50～60 名
開始時期	令和 8 年 4 月
実施回数	8 回
申込み	不要、直接会場へ
会場	杉並保健所、上井草スポーツセンター ほか 4 か所
内容	身長・体組成測定、握力測定、パタカ測定、開眼片足立ち、 タイムアップアンドゴー 【リニューアルポイント】 ・測定項目に「開眼片足立ち」を追加するとともに、これまでの「5m 歩 行」を「タイムアップアンドゴー」(立つ・歩く・方向転換・座る一連の 動作にかかる時間を測定し、移動能力や転倒リスクを評価する検査)に変 更 ・個別相談ブースにて、専門職(管理栄養士、歯科衛生士、理学療法士な ど)が測定結果の説明やフレイル予防に関する助言を実施 ・高性能の体組成計機器により、筋肉量をより詳しく測定

2 杉並・げんき応援プログラム(新規)

対象	65 歳以上、全 5 回の講座に参加できる方
定員	15 名程度
開始時期	令和 8 年 5 月
実施回数	30 回
申込み	QR コード、または電話申込み(抽選により当選・落選通知を郵送予定)
会場	杉並保健所、高齢者活動支援センター ほか 6 か所
内容	【第 1 回】身体能力測定 【第 2 回】栄養講座 【第 3 回】口の健康講座 【第 4 回】ウォーキング講座 【第 5 回】社会参加講座 ※週 1 回 90 分、全 5 回のコースを年間 30 回実施 プログラム終了後も地域で活動できるよう「通いの場」などを紹介

### 3 ゆうゆう GO ! (新規:サービス・活動 A モデル事業)

対象	65 歳以上、要支援の方または事業対象者 ※令和 8 年度は実施する 3 館の地域の方を対象
定員	各講座 15 名程度
開始時期	令和 8 年 6 月
申込み	実施するゆうゆう館または提携するケア 24 へ電話申込み
会場	ゆうゆう善福寺館、ゆうゆう堀ノ内松ノ木館、ゆうゆう高円寺東館 ※令和 9 年度以降、実施会場の拡大を予定
内容	ものづくり、脳トレ、体操、認知症予防、交流など ※週 1 回 120 分、1 クール 6 か月 プログラム終了後も地域で活動できるよう「通いの場」などを紹介

### 4 認知症予防 アクティブライフ講座(リニューアル) ※旧「認知症予防教室」

対象	65 歳以上、介助を必要としない方
定員	各講座 15~20 名
開始時期	令和 8 年 9 月
申込み	QR コード、または電話申込み (抽選により当選・落選通知を郵送予定)
会場	荻窪保健センター、阿佐谷地域区民センター
内容	① 絵本の読み聞かせ ② お江戸の散策 ③ おとこの台所 などを実施予定 ※各回 120 分、全 8~12 回 【リニューアルポイント】 ・認知症への理解をより深めるため、講座プログラムの中でオレンジカフェの活動紹介 (30~60 分) を実施

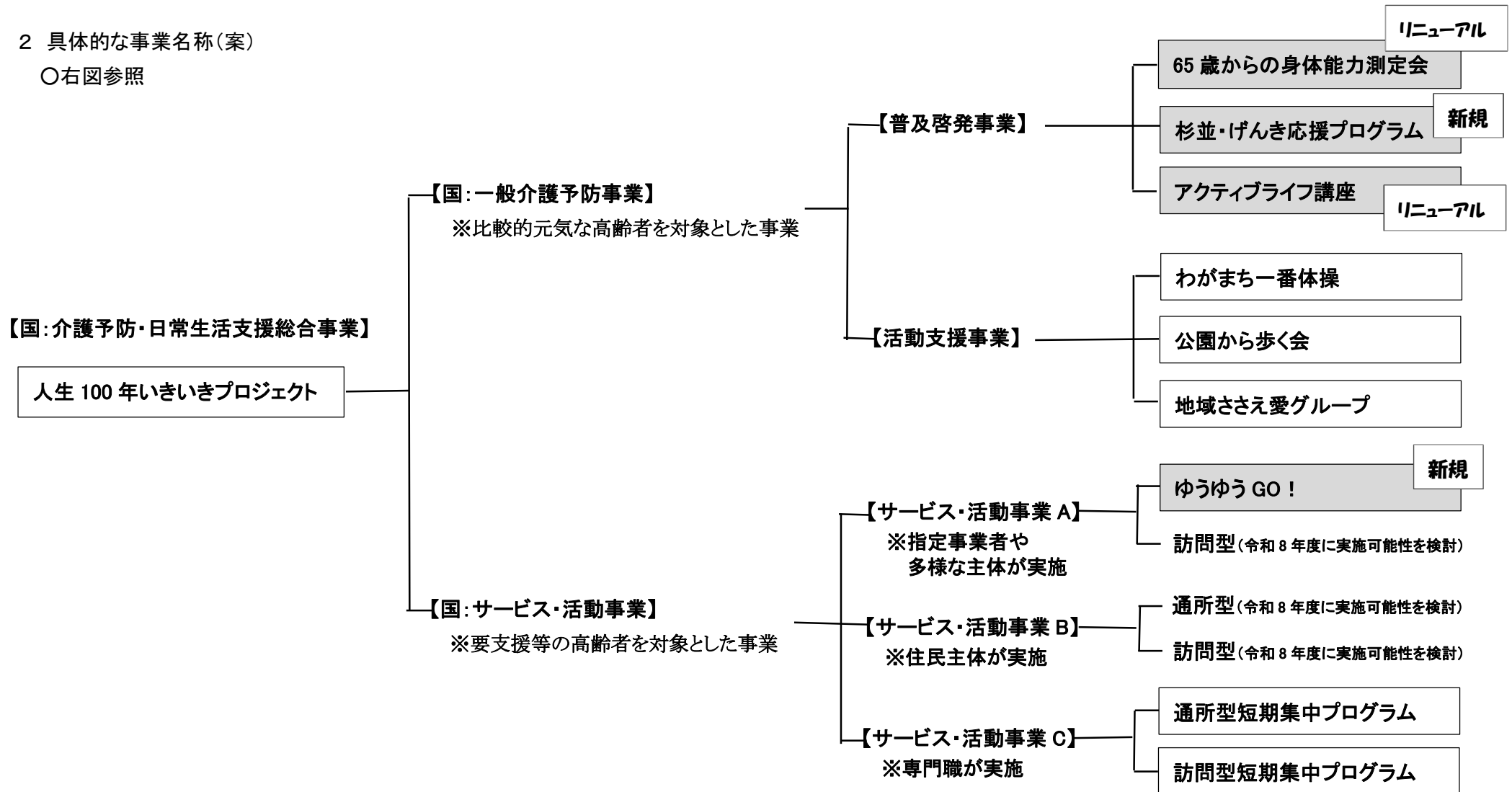
## 杉並区版の介護予防・日常生活支援総合事業の事業名称について

## 1 基本的な考え方

- 国の制度名称にこだわらず、対象者にわかりやすい事業名称とし、普及啓発を図る。
- 総合事業全体は、「人生100年いきいきプロジェクト」と称す。
- 国の「一般介護予防事業」及び「サービス・活動事業」等の事業名称(2 具体的な事業名称の【 】部分)は基本的に使用しない。

## 2 具体的な事業名称(案)

○右図参照



長寿応援ポイント対象事業

申込不要  
参加費無料

# 65歳からの 身体能力測定会



## 内容

- ・筋肉量、体脂肪測定
- ・握力測定
- ・歩行能力テスト
- ・口腔機能測定
- ・専門職による個別相談

## 対象

65歳以上の区民で  
介助を必要としない人

## 申込

不要 直接会場に  
お越しください

## 持ち物

- ・はつらつ手帳(お持ちでない方は会場で配布)
- ・飲み物
- ・日程②に参加の方は上履き持参



日程	会場	受付時間	定員
① 4月23日(木)	杉並保健所 4階運動室	13:40~14:30	50名
② 5月12日(火)	上井草スポーツセンター 1階小体育室	13:40~14:30	60名
③ 6月5日(金)	杉並区役所 6階第4会議室	9:40~10:30	60名
④ 9月17日(木)	杉並保健所 4階運動室	9:40~10:30	50名

- ✓ 運動しやすい服装、裸足になるため脱ぎやすい靴下でご参加ください。
- ✓ 杖、ペースメーカー等をご使用の方は測定できない項目があります。
- ✓ 悪天候の場合は中止となる場合があります。

リニューアル  
しました!

お問い合わせ

杉並区高齢者在宅支援課 フレイル予防推進係

☎ 03-5307-0311(平日9時~17時)

# 会場案内

## 杉並保健所 (荻窪5丁目20番1号)

- JR中央線「荻窪駅」、または東京メトロ丸ノ内線「荻窪駅」南口側から徒歩5分
- 関東バス（荻窪駅南口・シャレール荻窪間、荻51）、（荻窪駅南口・五日市街道営業所間、荻53）、（荻窪駅南口・芦花公園駅間、荻54）、（荻窪駅南口・日本年金機構入口間、荻56）、（荻窪駅南口・北野間、荻58）、（荻窪駅南口・宮前3丁目間、荻60）で「荻窪高校」下車すぐ



## 上井草スポーツセンター (上井草3丁目34番1号)

- 西武新宿線「上井草駅」から徒歩5分
- JR中央線「阿佐ヶ谷駅」南口から西武バス「長久保」行きに乗り、「上井草駅」下車徒歩5分
- JR中央線・地下鉄丸ノ内線「荻窪駅」北口から西武バス「上井草保健センター循環」に乗り、「上井草スポーツセンター」下車徒歩3分
- JR中央線・地下鉄丸ノ内線「荻窪駅」北口から西武バス「石神井公園（上井草駅経由）」または「長久保」に乗り、「上井草駅」下車徒歩5分
- JR中央線「西荻窪駅」から関東バス「井荻駅」行きに乗り、「農芸高校」下車徒歩8分



## 杉並区役所 (阿佐ヶ谷南1丁目15番1号)

- JR中央線「阿佐ヶ谷駅」（南口）徒歩7分
- 東京メトロ丸ノ内線「南阿佐ヶ谷駅」徒歩1分
- 各バス「杉並区役所前」下車徒歩1分
- 都営・京王バス（阿佐ヶ谷・渋谷間、渋66）
- 西武バス（阿佐ヶ谷・長久保間、荻15）（阿佐ヶ谷・大泉学園駅南口、荻15-2）
- 関東バス（阿佐ヶ谷・白鷺1丁目間、阿02）（荻窪・白鷺1丁目間、阿05）
- すぎ丸（阿佐ヶ谷・浜田山間、けやき路線）



-----

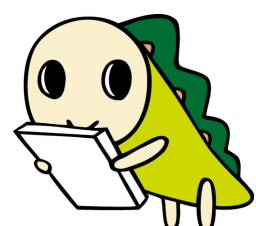
-----

-----

-----

-----

-----



フレイル予防教室

杉並・げんき

応援プログラム

に参加しませんか！

専門職と一緒に、フレイル予防に有効な**運動の仕方**や**栄養**、**口腔ケア**などをバランスよく学ぶ全5回のプログラムです。

対象者

区内在住の65歳以上の方で、  
原則として全5回の講座にご参加いただける方

定員

各教室15名程度（抽選）

参加費

無料

申込

必要 裏面をご確認ください

健康寿命を延ばしましょう！



## 教室の内容

全5回の教室で運動指導が入ります

第1回	第2回	第3回	第4回	第5回
<b>●身体能力測定</b> ・体組成測定、パタカ測定、握力等の測定を実施 ・測定結果に基づくアドバイスを行います	<b>●栄養講座</b> ・管理栄養士によるお話 ・食事の面から元気な身体を作るお手伝い	<b>●口の健康講座</b> ・歯科栄養士による口腔機能維持、向上に関するお話 ・嚙む力、飲み込む力をアップ！	<b>●ウォーキング講座</b> ・ウォーキングの効果、正しい歩き方についてのお話	<b>●社会参加講座</b> ・人とのつながりはフレイル予防に大きな役割を果たします。みんなで一緒に、楽しく活動しましょう！

※会場によっては、講座内容が前後する場合があります



みんなでフレイル予防！

	申込コース	日程	時間	申込期限
5 月 実 施	①杉並保健所 4階運動室 (荻窪5丁目20番1号)	5/1、5/8、5/15、 5/22、5/29 (金曜日)	午前10時～ 11時30分	開始 3/23 (月) ┆ 終了 4/13 (月)
	②高齢者活動支援センター 1階「らくすこ」 (高井戸東3丁目7番5号)	5/7、5/14、5/21、 5/28、6/4 (木曜日)	午後2時30分～ 4時	
	③高円寺保健センター 1階講堂 (高円寺南3丁目24番15号)	5/11、5/18、5/25、 6/1、6/8 (月曜日)	午前10時～ 11時30分	

## 申込方法

- ・ 右記QRコード、もしくは下記お問い合わせよりお申し込みください。
- ・ 電話の場合は「杉並・げんき応援プログラムの申し込み」とお伝えください。
- ・ 参加決定については、後日通知を発送いたします。

こちらを読み取ってください



お問い合わせ

杉並区高齢者在宅支援課  
TEL:03-5307-0311 (平日9時～17時受付)



令和8年度

# アクティブライフ 講座

## 仲間と楽しみながら 認知症を予防しよう!

認知症を予防するためには、「エピソード記憶」「注意分割機能」「計画力」を強化することと有酸素運動（ウォーキングなど）が効果的と言われています。下記の講座は、認知機能を強化するプログラムです。4種類のプログラムから興味のある講座にご参加ください。これらの活動を仲間と継続して続けていくことをお勧めしています。

### 仲間と作ろう おとこの台所



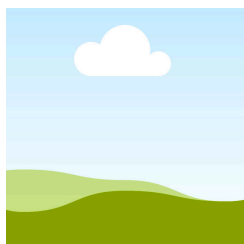
仲間と作れば料理も楽しい！献立を考える、レシピを決める、買い物する、調理して食べるを一緒に楽しみませんか。

実施  
日時

9/30～11/25 (水) 10:00～

※各回120分 全8回

### 江戸の歴史を学び、歩こう!



江戸（東京）の歴史を学び、史跡を訪問しながら今後の課題と展望を考えましょう。仲間と古きを訪ねて新しきを知る体験をしましょう。

実施  
日時

9/24～12/10 (木) 10:00～

※各回120分 全12回

### 絵本の読み聞かせ入門



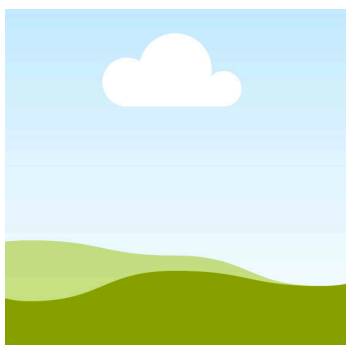
絵本の世界は広くて深い。絵本の読み聞かせを通じて色々な世代の方々と交流できます。絵本探しで図書館へ行く、仲間と一緒に楽しみませんか。

実施  
日時

9/18～12/11 (金) 10:00～

※各回120分 全12回

### 話題の「eスポーツ」をやってみよう、仲間を作ろう!



いま話題の「eスポーツ」はどんなアクティビティがあるのか、誰でもできるのか、どんな風楽しめるのか。チームで対戦するなど多彩な活動を行ってみて、仲間を作って楽しみませんか。

実施  
日時

9/〇～12/〇 (〇) 10:00～

※各回120分 全〇回

# お申込方法

- 対象 ● 区内在住の65歳以上で、  
事業参加にあたり他の人の介助を必要としない方  
● おおよそ10,000歩以上をグループで歩ける方
- 申込 次の①～③の方法でお申込みいただけます。（お名前・ご住所・連絡先電話およびアドレスを伺います）

① スマホ・PC : 下の2次元（QR）コードを読み取るか、  
下記アドレスへアクセスし、  
必要事項を入力してください。

URL : <https://>●●

② 電話 : 03-5307-0311

③ 区役所窓口 : 杉並区役所西棟2階  
高齢者在宅支援課 フレイル予防推進係

## ■ 定員・会場・日程・時間

各講座の日時は上記を参照願います。

主な会場は、荻窪保健センター 4階運動室、  
または地下1階講堂にて実施予定です。

「仲間とつくろう おとこの台所」は、  
阿佐ヶ谷地域区民センター 調理室で実施します。



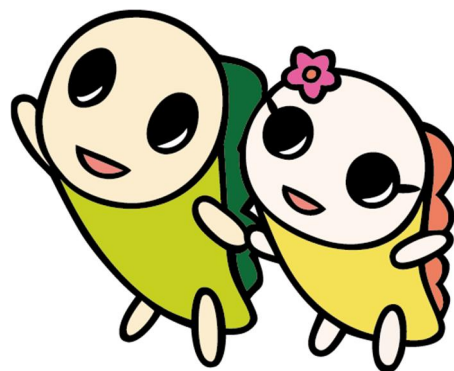
■ 定員 各講座 15～20名（抽選）

■ 詳細 筆記用具・飲み物・汚れてもいい服装

令和8年6月スタート  
まだまだ人生を楽しみましょう！  
一人ぼっちにはさせません。私達がフォローします。

ゆうゆう〇〇館 **初歩****無料****好き！やりたい！を見つける・体験できる**

# ゆうゆうゆう GO!



6月のスケジュール

**6/5(金) ・ 6/10(水) ・ 6/19(金) ・ 6/24(水)**

10:00~12:00

**持ち物** かかとのある上履き、水筒、タオル**定員** 15名**対象者** ・65歳以上・要支援1~2の高齢者さん**1クール** 6ヶ月

ものづくり・脳トレ・体操

認知症予防・交流等

ご予約・お問い合わせ

ゆうゆう〇〇館 電話:03-0000-0000

ケア24〇〇 電話:03-0000-0000

地 図