

特集

趣味も健康も！地域で楽しむ！

# 通いの場グループ

5選  
紹介

～通いの場とは？～

住民の方が主体となって、定期的に集まり、運動や趣味活動を行う場のことです。  
「誰かと一緒に活動してみたい!」という方はぜひ参加してみませんか？



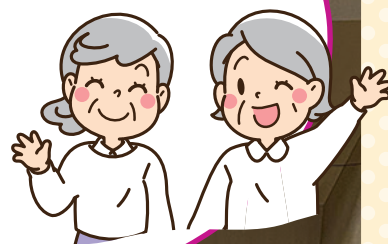
▲通いの場に関する  
区HP

Shall we dance?

## フォークダンスサークル フレンドリー

私たちがから  
メッセージ!

60代から80代の20人で  
活動しています。  
衣装を着ると  
華やかな気分に  
なります!



### 活動日時・場所

●毎週火曜日 19時～20時30分 ●浅草橋区民館(浅草橋2-8-7)

### どんな活動?

#### 〔フォークダンス〕

世界各地のフォークダンスの曲に合わせて、  
無理なく・楽しく踊っています!



他のグループは2・3面を  
ご覧ください!



# 通いの場グループを紹介します!

継続は力なり!

## 東洋学の会

### 活動日時・場所

- 毎週木曜日 3部制(各45分間)  
①13時～ ②14時～ ③15時～
- 上野区民館(池之端1-1-12)

### 私たちからメッセージ!

60代から80代の仲間たちと楽しく自由に活動しています。継続することで生活リズムが整い、からだの調子もよくなりました!



### どんな活動?

#### 〔太極拳・気功〕

知らず知らずからだに効いてきます! 体幹が鍛えられ代謝がアップします!

「太極拳」は、ユネスコの世界無形文化遺産リストに登録されています



水の中なら立てる!動ける!

## パラダイス ウォーターエクササイズ同好会

### 活動日時・場所

- 毎週水曜日 11時30分～12時30分
- 清島温水プール(東上野6-16-8)

### 私たちからメッセージ!

50代から80代の方が、継続して参加しています。音楽に合わせて水に入るだけで、心もからだも解放されて楽しいです! 一度、無料体験にいらしてください!



### どんな活動?

#### 〔ウォーターエクササイズ〕

今年で創立30年!女性限定のウォーターエクササイズです。体の負担も少なく動けるため、年齢や個人差も関係なく楽しめます!





# メンバー募集中

問合せ先

台東区役所 高齢福祉課 介護予防担当  
☎03-5246-1295 FAX 03-5246-1179

100歳まで元気に!

## いきいき100歳体操

### 活動日時・場所

- 毎週火曜日 2部制(各1時間)  
①9時30分～ ②10時45分～
- たなかスポーツプラザ  
(日本堤2-25-4)

### 私たちからメッセージ!

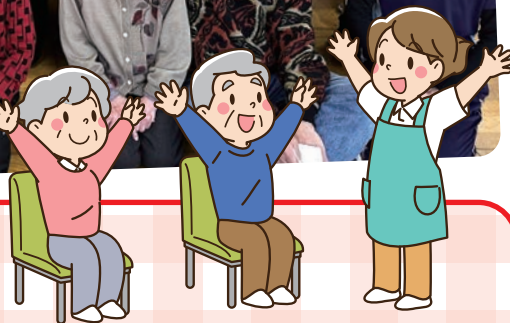
70代から90代の47名で活動しています!体操を続けたことで、姿勢が良くなり、背筋が伸びました。椅子に座って行う体操のため、どなたでも歓迎です!



### どんな活動?

#### (体操)

椅子に座って行う体操に加え、脳トレ・尿もれ予防体操など、楽しくいきいきと運動しています。会話も弾むので外に出るきっかけになります!



手先を使って脳を活性化!

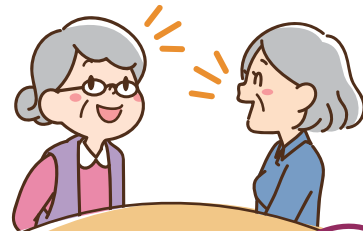
## 米の会

### 活動日時・場所

- 第2・第4木曜日 10時～15時
- 環境ふれあい館ひまわり  
(蔵前4-14-6)

### 私たちからメッセージ!

入会金なし・月謝なし・来る時間も自由で、おしゃべりしながら楽しく活動しています!  
ご一緒にいかがですか?



思い出の着物が  
コートに  
生まれ変わ  
りました!



### どんな活動?

#### (手芸)

服作り・パッチワーク・ちりめん細工など、作りたいものを会員同士で教えたり、教わったりしています!





# 住民の方が主体となり、定期的に集まって活動している 「通いの場」を支援しています

## こんなお悩みありませんか？



新たな  
グループを  
立ち上げたい！

普段の活動以外に  
フレイル予防や  
健康に関することを  
教えてもらいたい！



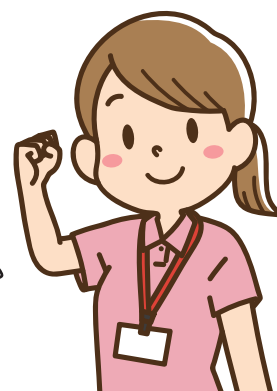
発表する場が欲しい！  
参加者を増やしたい！



「通いの場」にご登録いただくことで、新規会員募集の周知や専門職による出前講座の受講、グループ向けの講座や交流会に参加することができます。また、活動する中で困っていることがあれば、直接活動を見学させていただき、お話をお伺いします。

**問合せ先** 台東区役所 高齢福祉課 介護予防担当  
☎03-5246-1295

台東区介護予防・  
フレイル予防推進員が  
通いの場グループ活動の  
運営継続・新規立ち上げの  
お手伝いをいたします！



## 最近「聞き返し」や「聞き間違い」が増えていませんか

聴力は、年齢を重ねることで徐々に低下する傾向があり、75歳以上では約半数の方が聞こえにくさを感じていると言われています。

こうした加齢性難聴の影響により、家族や友人とのコミュニケーションがうまくいかなかったり、認知機能に影響をもたらしたりする可能性もありますので、加齢性難聴を早期に発見し、対応することが大切です。

### ～耳の講演会～ 「耳寄りな耳の話」**（申込不要・無料）** —加齢性難聴を正しく理解して健康長寿へ—

**日時** 令和8年3月11日（水）  
14時30分～16時

**会場** 区役所10階1001会議室

**対象者** 区内在住・在勤の方等

**講師** 桜井 良太 氏  
（東京都健康長寿医療センター研究所）

**問合せ先** 台東保健所 保健サービス課  
母子成人保健担当  
☎03-3847-9481



### 聞こえの改善機器購入費助成

台東区では補聴器の購入費助成を行っています。  
補聴器の購入を検討している場合には、**耳鼻咽喉科を受診する前に**高齢福祉課までご相談ください。

**対象者** 台東区に住民登録のある65歳以上の方で、  
次の全てに該当する方  
・耳鼻咽喉科医により補聴器の装用が必要と認められた方  
・聴覚障害による身体障害者手帳をお持ちでない方

**助成金額** 住民税非課税の方：上限144,900円  
※1人1回限り 住民税課税の方：上限 72,450円

区が助成の決定をする前に購入した場合は、助成の対象外となりますので、ご注意ください。申請は、台東区役所2階5番  
高齢福祉課窓口へ本人確認書類を持ってお越しください。

**問合せ先** 高齢福祉課 総合相談・給付担当  
事業専用番号 ☎03-5246-1227

補聴器購入費助成に関する区公式HP▶

