

今すぐ実践!!

シニアガイド

シニアのための健康づくり情報

講座や教室の案内・地域の自主グループ紹介などを掲載しています。

令和
8年度版



フレイル予防に取り組みましょう!

フレイル(虚弱)とは?

年齢とともに心身の活力が低下した、「健康」と「要介護」の中間の状態をさします。



フレイルのうちであれば、あなた次第で健康な状態に戻ることができます。早くフレイルの状態に気づき、予防・対策を行うことが重要です!

当てはまることはありませんか?

1つでも当てはまったら
フレイル予防に取り組みましょう!

- 半年で体重が2~3kg減った
- 歩くスピードが遅くなった
- ペットボトルのふたが開けにくくなった
- 疲れやすくなった
- 外出するのがおっくうになってきた
- お茶や汁物でむせることが多くなった

フレイル予防の3つの柱を意識しましょう!

① 運動

日常的に運動に取り組み、筋肉量を維持しましょう!



② 栄養・口腔

食事は1日3食バランスよく食べましょう! お口の清潔を保ち、口腔機能の低下を防ぎましょう!



③ 社会参加

人とのつながりを大切にしましょう! 1日1回は外出し、人と会う機会をつくりましょう!



シニアのための健康づくり情報

- 健康づくりの運動を学びたい方へ p4・5
ふれあい介護予防教室・高齢者はつらつトレーニングなど
- 自分で運動するきっかけが欲しい方へ p6
健康遊具の紹介・健康増進センターの教室など
- 興味に合わせて教室を選びたい方へ p7
面白脳トレ教室・歌って脳トレ健康体操教室など
- 健康状態をチェックしたい方へ p8
あたまの健康チェック®・フレイルチェック
- 継続して通える場所を探している方へ p9~11
竜泉福祉センター「いきいきてらす」・老人福祉センター・老人福祉館など
- 地域活動・ボランティア活動に参加したい方へ p12~15
フレイルサポーター・ころばぬ先の健康体操サポーターなど
- 通いの場グループ一覧 p16~19

付録 カレンダー

裏表紙 地域包括支援センターのご案内と緊急連絡メモ

カレンダーの活用の方法

フレイルを予防し、いつまでも元気で過ごすために毎日健康づくりに取り組みましょう! 以下の内容に取り組んだ日は、カレンダーに丸をつけていきましょう!

毎日取り組んでみましょう!

- 運動** 体操や散歩など、意識して体を動かしてみましょう!
- 食事** 1日3食しっかり食べましょう!
- 交流** 1日3回、誰かと会話しましょう!

カレンダーのつけ方

取り組んだ項目に○をつけていきましょう!

例えば、このような場合は、下記のように記入します。

散歩に出かけた	10	この場合は、運動と交流をしているので「運」と「交」に○、食事は抜いてしまったので「食」の○はなしになります。
朝食は抜いてしまった		
近所の人とあいさつをした		

次のページから、元気づくりに役立つ情報をまとめています!

健康づくりの運動を学びたい方へ

教室名 ふれあい介護予防教室

椅子に座ってできる台東区独自の体操「ころばぬ先の健康体操」を行っています。柔軟性の向上・足腰の筋力強化に加えて、認知機能低下の予防にもなります。また、栄養やお口などの健康ミニ講座も行っています。

場所

会場名	場所
あさくさ	花川戸一丁目施設
やなか	谷中区民館
りゅうせん	竜泉福祉センター「いきいきてらす」
くらまえ	寿区民館
まつがや	入谷区民館
たいとう	台東一丁目区民館
ほうらい	特別養護老人ホーム浅草ほうらい

開催時期 通年

問合せ先 高齢福祉課 介護予防担当
03-5246-1295



▲ふれあい介護
予防教室



▲体操の様子



▲健康ミニ講座の様子

教室名 高齢者はつらつトレーニング

専門スタッフの指導のもと、筋力トレーニングマシンを用いて、転倒予防・生活機能向上のために必要な筋肉を鍛えるための方法を学びます。

場所 トレーニングルームのある区民館、
上野健康増進センター

開催時期 詳細は広報たいとうに掲載

問合せ先 高齢福祉課 介護予防担当
03-5246-1295



▲トレーニングの様子



▲高齢者はつらつ
トレーニング

健康づくりの運動を学びたい方へ

教室名 うんどう教室

「健康遊具」を使って、体の柔軟性の向上、足腰を鍛えるための運動教室を開催します。青空のもと運動してみませんか！

場所

- さかもと朝顔広場(下谷1-12-8)
※雨天および夏季期間(7月~9月)はコミュニティースペース
- 山谷堀公園(東浅草1-4 山谷堀橋~紙洗橋)
※雨天および夏季期間(7月~9月)は台東リバーサイドスポーツセンター

開催時期

- 山谷堀公園：第1水曜日 ●さかもと朝顔広場：第4木曜日
午後2時~3時(7月~9月は10時30分~11時30分)

参加方法

予約不要でご参加いただけます。(7月~9月は事前予約制)



▲うんどう教室

問合せ先

高齢福祉課 介護予防担当 03-5246-1295

■おうちでできる体操や運動のDVDを無料で配布しています

配布場所

高齢福祉課 介護予防担当(台東区役所2階6番窓口)、竜泉福祉センター、
各地域包括支援センター

配布しているDVD

- ころばぬ先の健康体操&脳トレ **パート1** **パート2**
- 生活動作で「ながら」介護予防
- たいとうりハ散歩 **パート1** **パート2**
- 簡単!おうちで体力測定&筋トレ体操~あなたの体力どのくらい?~
- 脳を活性化させよう!誰でも楽しく脳トレ!
- 認知症を予防しよう!やってみよう コグニサイズ!
- お口の体操 **パート1** **パート2**
- あなたの外出応援!~尿もれ対策~
- 誰でも簡単!タオル体操で筋力アップ!



▲おうちでできる
体操や運動のDVD

YouTube台東区公式チャンネルでも映像を公開しています!

問合せ先

高齢福祉課 介護予防担当 03-5246-1295

自分で運動するきっかけが欲しい方へ

健康遊具の紹介

健康遊具では、ストレッチや筋力トレーニングを行うことができます。

設置場所

- 西町公園
- 精華公園
- 松葉公園
- 御徒町公園
- 橋場公園
- 隅田公園
- 山谷堀公園
- 蔵前公園

注意事項

- ① 公園ごとに健康遊具の数や種類は異なります。
- ② 雨が降ると滑りやすくなります。



▲健康遊具の種類・使い方

問合せ先 公園課 公園管理担当 03-5246-1321

教室名 健康増進センターの教室

区内2か所にある健康増進センターでは、利用者一人ひとりのライフスタイルや体力に合わせて運動メニューを提案し、健康づくりのお手伝いをしています。

場所 上野健康増進センター、千束健康増進センター

開催時期 各健康増進センターへ問合せ

問合せ先 上野健康増進センター 03-3847-9475
千束健康増進センター 03-5603-0085 ※令和9年5月まで休館予定



▲健康増進センターの教室

おすすめのウォーキングコースをご紹介します

ウォーキングマップには、ウォーキングのポイントや14のおすすめコース、健康遊具を設置している公園やラジオ体操を実施している広場などを紹介しています。日々の健康づくりにぜひお役立てください。

配布場所 台東保健所2階 保健サービス課
台東区役所1階 総合案内
区民事務所・同分室・地区センターなど

健康推進委員をご存じですか

健康推進委員は区民の自主的な健康づくりを支援するとともに、地域での健康づくりを推進するリーダーとして活動しています。ウォーキングや健康に関する学習会を実施しています。健康推進委員やその活動に関しては、下記までお問合せください。

問合せ先 保健サービス課 健康推進担当
03-3847-9406



▲健康推進委員



▲ウォーキングマップ



興味に合わせて教室を選びたい方へ

教室名 面白脳トレ教室

漢字や熟語のクイズや計算問題、創作ゲームやパズルなど、頭や指先を使い、楽しみながら脳の活性化をしていきます。

場所 老人福祉センター、
橋場老人福祉館、三筋老人福祉館

開催時期 各会場年2回

問合せ先 老人福祉センター 03-3833-6541



教室名 歌って脳トレ健康体操教室

介護予防に役立つプログラムを搭載した通信機器を使い、音楽に合わせて気軽に運動や脳のトレーニングを行います。

場所・開催時期 老人福祉センター：7～9月
三筋老人福祉館：1～3月

問合せ先 老人福祉センター
03-3833-6541



教室名 お口元気度アップ教室

歯科衛生士の指導により、食べる、飲み込むなど口腔機能向上による健康長寿を目指しましょう。家庭でできる簡単なお口の体操を紹介します。

場所・開催時期 老人福祉センター：4月～6月
橋場老人福祉館：1月～3月
三筋老人福祉館：10月～12月

問合せ先 老人福祉センター 03-3833-6541

教室名 セラバンドで筋力アップトレーニング教室

セラバンド(トレーニング用のゴム)を使用して、筋力アップを中心に、日常生活が楽に過ごせるような、無理のないトレーニングを行います。

場所・開催時期 老人福祉センター：10月～12月
橋場老人福祉館：7月～9月
三筋老人福祉館：4月～6月

問合せ先 老人福祉センター 03-3833-6541

健康状態をチェックしたい方へ

あたまの健康チェック®

10分程度の簡単な対話式テストで、認知機能の状態を確認することができます。結果に応じて、保健師・看護師などが生活習慣などに関するアドバイスをを行います。

※認知症の診断を行うものではありません。

測定方法

- 10の単語を復唱しながら覚え、できるだけ思い出す(同じ内容を3回繰り返す)
- 3つの動物の中から最も異なると思う動物を1つ選ぶ
- 最初に覚えた単語を再度思い出す
- 結果に応じて、生活習慣などのアドバイス

場 所 竜泉福祉センター

開催時期 詳細は広報たいとうに掲載

問合せ先 竜泉福祉センター「いきいきてらす」 03-6802-3011



▲あたまの健康チェック®

フレイルチェック

体力測定や生活習慣の振り返りを行い、自分の状態を確認します。測定後は結果の説明や、日常生活改善のワンポイントアドバイス、自分に合った教室の紹介があります。

測定方法

- 手足の筋肉量
- 片足立ち上がり
- 握力
- ふくらはぎ周囲測定
- 滑舌(唇や舌の動き)の測定
- 質問票を使った生活の振り返り

場 所 花川戸一丁目施設

寿区民館

特別養護老人ホーム浅草ほうらい

入谷区民館

竜泉福祉センター「いきいきてらす」

谷中区民館

台東一丁目区民館

開催時期 詳細は広報たいとうに掲載

問合せ先 高齢福祉課 介護予防担当 03-5246-1295



▲フレイルチェック

継続して通える場所を探している方へ

竜泉福祉センター「いきいきてらす」

介護予防の普及啓発や高齢者をはじめとする区民の交流および自主的な活動の促進を目的とし、運動や趣味活動などの教室の開催や自主グループの活動の場を提供しています。

開館時間 午前9時～午後9時
※3階施設は午後5時まで

受付窓口 午前9時～午後7時

休館日 毎月第1月曜日(当該日が祝日の場合は翌平日)
年末年始

場 所 竜泉福祉センター「いきいきてらす」
(竜泉2-10-5)



▲竜泉福祉センター「いきいきてらす」

介護予防教室などのご案内

●フレイル予防 健活体操

「ころばぬ先の健康体操」や「誰でも簡単!タオル体操で筋力アップ!」など体操の映像を見ながら、椅子に座って体操を行っています。

開催時期 毎週木曜日(休館日をのぞく)

対 象 区内在住の60歳以上の方

定 員 各回50名 **申し込み** 不要

持ちもの 飲み物(水分補給用)・タオル



●竜福いきいきカフェ

高齢者を中心に、多世代の皆さまが気軽に参加できる「地域交流の場」です。

開催時期 原則、毎月第1日曜日(休館日をのぞく)

対 象 どなたでも

定 員 30名程度 **申し込み** 不要



●3階 交流ラウンジ

どなたでも気軽にご利用いただけるスペースです。広々とした空間で、歓談をしたり、思いの時間をお過ごしいただけます。

時 間 午前9時～午後5時



問合せ先 竜泉福祉センター「いきいきてらす」 03-6802-3011

継続して通える場所を探している方へ

老人福祉センター・老人福祉館

区内3か所の老人福祉センター・老人福祉館で、趣味・教養を深める連続教室や、テーマ別の各種サロン、イベント等を実施しています。

対象 区内在住の60歳以上の方

開館時間 午前9時～午後5時

場所・開催日



▲老人福祉センター
老人福祉館

実施場所	所在地	開催日※	問合せ先
老人福祉センター	東上野2-25-14	毎週 月～土曜日	☎ 03-3833-6541
三筋老人福祉館	三筋2-16-4	毎週 月～土曜日	☎ 03-3866-2417
橋場老人福祉館	橋場1-36-2	毎週 火～日曜日	☎ 03-3876-2365

※祝日(敬老の日を除く)、年末年始は休業

事業のご案内

教室名 **ことぶき教室**

連続10回の運動・趣味・教養などのテーマ別の連続教室です。友達づくりや生きがいを始めませんか。

場所 老人福祉センター、橋場老人福祉館、三筋老人福祉館

教室名 **ゆとり教養講座**

歴史や文化・芸術などの様々な教養を深める講座を行います。

場所 詳細は広報たいとうに掲載



教室名 **ほのぼの寄席**

落語家や講師による楽しい寄席を開催しています。思い切り笑いましょう。

場所・開催時期
老人福祉センター:11月
橋場老人福祉館:1月
三筋老人福祉館:5月

継続して通える場所を探している方へ

特集

かがやき長寿ひろばの

実施場所が拡大します!

区内各施設の集会室や地域交流スペースで、健康づくりや趣味・学びの教室・サロンを実施しています。より身近な場所で多くの方にご参加いただけるよう実施場所を拡大し、区内7会場で開催します!各会場で実施内容が異なります。内容についてのお問い合わせは、それぞれの会場へご連絡ください。

対象 区内在住の60歳以上の方

実施時間 午前9時30分～午後4時30分

場所・開催日

会場名	実施会場(主な実施場所)	開催日※1	問合せ先※2
いりや	入谷区民館 (3階 第5・6集会室)	毎週 火・木・金・土曜日	☎ 03-3834-6370
たいとう	台東一丁目区民館 (地下1階 プレイルーム、2階 第3集会室)	毎週 月・木曜日	☎ 03-5834-3973
やなか	谷中区民館 (1階 第3集会室、2階 第4集会室)	毎週 水・金曜日	☎ 03-5834-4848
りゅうせん	竜泉福祉センター (2階 201研修室)	毎週 月・火・水曜日	☎ 03-6458-1456
あさくさ	特別養護老人ホーム浅草 (1階 地域交流スペース)	毎週 木曜日	☎ 03-3876-1094
ほうらい	特別養護老人ホーム浅草ほうらい (1階 地域交流スペース)	毎週 月曜日	☎ 03-5824-5630
くらまえ	くらまえ地域包括支援センター (1階 会議室、4階 会議室)	毎週 火・金曜日	☎ 080-5647-8278

※1 毎月第1月曜日(当該日が祝日の場合は翌平日)、日曜、祝日、年末年始は休業

※2 電話受付時間 月～土曜日 午前9時30分～午後4時30分



▲かがやき長寿
ひろば

地域活動・ボランティア活動に参加したい方へ

フレイルサポーター

フレイル状態の早期発見・予防のために、質問票と測定機器で心身の状態を測定する「フレイルチェック」の運営や、フレイル予防の啓発等の活動を行います。

主な活動場所

- フレイルチェック 実施会場(全7会場)
※詳しくは8ページ参照
- 各地域における自主活動

問合せ先

高齢福祉課 介護予防担当
03-5246-1295



▲フレイルサポーターの活動



ころばぬ先の健康体操サポーター

台東区独自の転倒予防体操「ころばぬ先の健康体操」を地域で教え広めるために、同体操を学ぶための「ふれあい介護予防教室」や、地域の自主グループにおいて、一般参加者への指導・アドバイス等を行います。

主な活動場所

- ふれあい介護予防教室 実施会場(全7会場)
※詳しくは4ページ参照
- 各地域における自主活動

問合せ先

高齢福祉課 介護予防担当
03-5246-1295



▲ころばぬ先の健康体操サポーター募集



地域指導員

健康遊具を使った運動習慣の普及・定着のために、4つの健康遊具による運動方法を学ぶための「うんどう教室」において、一般参加者への体操指導・アドバイス等を行います。

主な活動場所

- うんどう教室 実施会場(全2会場)
※詳しくは5ページ参照

問合せ先

高齢福祉課 介護予防担当
03-5246-1295



▲地域指導員募集



地域活動・ボランティア活動に参加したい方へ

たいとうオレンジボランティア

「たいとうオレンジボランティア」とは、台東区内で活動している「認知症サポーターボランティア」の方々のことです。「認知症サポーター」とは、認知症について正しい知識と理解をもち、認知症のある方や、そのご家族を温かく見守る応援者です。認知症サポーター養成講座などを受講し、ボランティア登録をすると、どなたでもなることができます。認知症カフェや、認知症の普及啓発活動などで活躍しています。



▲たいとうオレンジボランティア



問合せ先

高齢福祉課 介護予防担当 03-5246-1225

認知症カフェに参加しませんか？

認知症のある方やそのご家族、地域の方など誰もが気軽に立ち寄れる場で、悩み相談や情報共有を通じて交流を深めています。関心のある方は、どなたでも参加できます。



※日時・場所は、変更になることもありますので、各地域包括支援センター等にお問合せください。 ▲認知症カフェ

名称	開催日・場所	問合せ先・電話番号
まちかどカフェ あさくさ	日程：年に3回程度(6・10・2月) 場所：あさくさ地域交流スペース (特別養護老人ホーム浅草)	あさくさ地域包括支援センター ☎03-3873-8088
カフェやなか	日程：偶数月に1回程度 場所：谷中区民館	やなか地域包括支援センター ☎03-3822-1556
喫茶Y・O・U	日程：奇数月の第3土曜日(原則) 場所：台東病院 等	りゅうせん地域包括支援センター ☎03-6458-1507
喫茶Y・O・U (よりそいサロン)	日程：偶数月の第1金曜日(原則) 場所：台東病院	あさくさ地域包括支援センター ☎03-3873-8088
くらまえカフェ	日程：毎月第3水曜日(原則) 場所：くらまえ地域包括支援センター	くらまえ地域包括支援センター ☎03-3862-2175
ほっとルーム	日程：奇数月の第3金曜日(原則) 場所：ケアハウス松が谷	まつがや地域包括支援センター ☎03-3845-6505
カフェ TAITO	日程：奇数月に1回程度 場所：たいとう地域包括支援センター	たいとう地域包括支援センター ☎03-5846-4510
あさがおカフェ	日程：奇数月の第4土曜日(原則) 場所：清川区民館 等	ほうらい地域包括支援センター ☎03-5824-5626
オレンジカフェ	日程：奇数月に1回程度(要予約) 場所：永寿総合病院	永寿総合病院 認知症疾患医療センター ☎03-3833-8381(代表)

地域活動・ボランティア活動に参加したい方へ

シニアクラブ(老人クラブ)

シニアクラブは、高齢者の生活を明るく豊かにするため、地域の方々が自主的に運営する団体です。令和7年4月現在、区内89クラブが活動しています。

対象者 区内在住のおおむね60歳以上の方

会費 月額100～300円程度
(クラブにより異なります)

問合せ先 健康課 地域活動促進担当
03-5246-1214



▲シニアクラブ



▲寿作品展の様子

ゲートボール

ゲートボールは、高齢者に適したスポーツとして人気があります。まずは見学や体験入会から、ゲートボールに触れてみませんか？

対象者 区内在住のおおむね60歳以上の方

会場 区内公園、
台東リバーサイドスポーツセンター少年野球場
ほか

問合せ先 健康課 地域活動促進担当
03-5246-1214



▲ゲートボール

台東区シルバー人材センターで働いてみませんか

台東区にお住まいの健康で働く意欲のある60歳以上の方を募集しています。高齢者が働くことを通じて、生きがいづくりや、生活の充実に寄与していくことを目指しています。シルバーの仲間と一緒に働きませんか。皆様の入会をお待ちしています。

こんな仕事をしています

- 施設の管理・清掃
- 内職作業
- 植木の手入れ(剪定など)
- 宛名書き・賞状書き
- 家事援助サービス

各種講座

- パソコン講座
- 毛筆練習
- 折り紙



▲台東区シルバー人材センター

問合せ先 台東区シルバー人材センター 03-5817-4919

地域活動・ボランティア活動に参加したい方へ

生涯学習ボランティア「まなボ」

「自分が培ってきた経験・知識・技能を、区民の生涯学習活動に役立てたい!」という熱意を持ったまちの方々が登録されている人材バンクです。自身の「経験」や「知識」を活かして地域活動やボランティア活動に挑戦してみませんか? 「まなボ」に関心のある方は、下記の問合せ先にご連絡ください。

登録条件

- 生涯学習活動に深い理解と熱意を持ち、生涯学習ボランティアとして活動する意欲のある個人または団体
- 区内在住・在勤・在学で18歳以上の個人または、主に台東区で活動し、おおむね18歳以上の方で構成される団体

主な活動先の例 区内幼稚園、区内放課後子供教室、
老人福祉センター、高齢者施設など

主な登録分野例 音楽、健康、美術など

問合せ先 生涯学習課 学習館担当 03-5246-5811



▲「まなボ」活動の様子



▲生涯学習ボランティア「まなボ」

台東ボランティア・地域活動サポートセンター

「地域でボランティア活動をしたい!」という方々のサポートをしています。「特技」や「社会貢献したい」という想いを活動につなげてみませんか? ご興味のある方はお問合せください。



▲ボランティア募集情報



▲台東区社会福祉協議会発行の情報誌

問合せ先

台東区社会福祉協議会
台東ボランティア・地域活動サポートセンター 03-3847-7065

教室名 シニアライフ応援計画

シニア世代が趣味や経験を活かしていきいきと暮らすため、同世代の実行委員が講座を企画・運営しています。実行委員の募集もしています。

場所 詳細は広報たいとうに掲載

問合せ先 生涯学習課 社会教育担当 03-5246-5821



▲シニアライフ応援計画

生涯学習ガイド 区民の皆様の生涯学習活動を応援するため、以下の情報を提供しています。台東区ホームページより、「生涯学習ガイド」で検索してみてください

講座・イベント編 区内で実施される生涯学習講座・イベント情報・学習関連情報(指導者派遣・相談事業・施設情報・貸出備品)

団体・サークル編 区内で生涯学習活動を行っている社会教育関係団体の情報

問合せ先 生涯学習課 学習館担当 03-5246-5811



▲生涯学習ガイド(団体・サークル編)

通いの場グループ一覧

通いの場とは、住民の方が主体となって、定期的集まり、運動や趣味活動を行う場のことです!



運 動 系			
グループ名	活動内容	活動レベル	活動場所
いきいき元気塾	転倒予防体操	1	鳥越一丁目会館(鳥越1-19-1)
あじさい会(午前の部)	転倒予防体操	1	たいとう診療所(元浅草1-6-17)
あじさい会(午後の部)	転倒予防体操	1	たいとう診療所(元浅草1-6-17)
かよう会	転倒予防体操	1	すみれホール(花川戸2-8)
象三さつき会	転倒予防体操	1	浅草象三会館(浅草5-51-11)
いきいき100歳体操	転倒予防体操・脳トレ	1	たなかスポーツプラザ(日本堤2-25-4)
いきいきシニアの会	転倒予防体操	2	金杉区民館(下谷3-1-30)
浅草元気塾	転倒予防体操・脳トレ	2	特別養護老人ホーム浅草(浅草4-26-2)
若草ころばん会	転倒予防体操	2	雷門区民館(浅草1-37-3) 浅草パークホールビル(浅草2-10-11)
花堤会	転倒予防体操	2	たなかスポーツプラザ(日本堤2-25-4)
いきいき体操	転倒予防体操	2	老人福祉センター(東上野2-25-14)
パラダイス	ウォーターエクササイズ	2	清島温水プール(東上野6-16-8)
東洋学の会	太極拳・気功	3	上野区民館(池之端1-1-12)
竜泉気功クラブ	太極拳	3	竜泉福祉センター「いきいきてらす」(竜泉2-10-5)
根岸背骨トレーニング	体操・ストレッチ	3	根岸社会教育館(根岸5-18-13)
リズム体操クラブ	リズム体操	3	防災広場「根岸の里」(根岸3-12)
あやめ会	ストレッチ・ヨガ	3	馬道区民館(浅草4-48-1)
つばさフィットネスサロン	筋トレ・ストレッチ	4	すみれホール(花川戸2-8)
浅草太極拳クラブ	太極拳	4	千束小学校(浅草4-24-11)
坂本太極拳同好会	太極拳	4	さかもと朝顔広場(旧坂本小学校跡地)(下谷1-12-8)
台東太極拳クラブ	太極拳	4	浅草橋区民館(浅草橋2-8-7) 台東一丁目区民館(台東1-25-5)
谷中太極拳クラブ	太極拳	4	谷中小学校(谷中2-9-16) 谷中コミュニティセンター(谷中5-6-5)
和の会	太極拳	4	東上野区民館(東上野3-24-6)
さくらフォークダンス	フォークダンス	4	金杉区民館(下谷3-1-30)
フォークダンスサークルフレンドリー	フォークダンス	4	浅草橋区民館(浅草橋2-8-7)
ポニーステップフォークダンスサークル	フォークダンス	4	根岸社会教育館(根岸5-18-13)
ちょうじ会	フォークダンス	4	社会教育センター(東上野6-16-8)
台東エスぺランサー	カーレット	4	特別養護老人ホーム浅草(浅草4-26-2)
わいわいカーレットクラブ	カーレット	4	防災広場「根岸の里」(根岸3-12)
台東浅草吹矢	スポーツ吹矢	4	社会教育センター(東上野6-16-8)
かなすぎテニスクラブ	硬式テニス	4	柏葉中学校(下谷3-1-29)

活動レベルは次のページをご覧ください!

文 化 系		
グループ名	活動内容	活動場所
谷中さくら会	手芸・物づくり・談話	上野桜木会館(上野桜木1-6-1)
糸の会	手芸	環境ふれあい館ひまわり(蔵前4-14-6)
みどりの会	紙や布の小物づくり	環境ふれあい館ひまわり(蔵前4-14-6)
碁千会	囲碁	千束社会教育館(浅草4-24-13)
アンサンブル・フリージア	コーラス	社会教育センター(東上野6-16-8)
コーラスせせらぎ	コーラス	平成小学校(台東4-21-15)
熊ちゃんコーラス	コーラス	石浜小学校(清川1-14-21)
象潟ハーモニカアンサンブル	コーラス	平成小学校(台東4-21-15)
ボンジュール・マチネ・コラール	歌唱・体操・呼吸法	根岸社会教育館(根岸5-18-13)
紅会	カラオケ	入谷区民館(入谷1-15-6)
すみれ会	大正琴の演奏	老人福祉センター(東上野2-25-14)
なんちゃってレレ会	ウクレレの練習	入谷区民館(入谷1-15-6) 老人福祉センター(東上野2-25-14)
アンサンブル・マーキュリー	クラシックギターの合奏団	生涯学習センター(西浅草3-25-16)
馬酔木金杉句会	俳句	三ノ輪一丁目会館(三ノ輪1-16)
浅草橋写真クラブ	写真	浅草橋区民館(浅草橋2-8-7)
サファイア会	絵画制作	台東一丁目区民館(台東1-25-5)

こちらのグループに関するお問合せ

高齢福祉課 介護予防担当 03-5246-1295

通いの場
活動団体一覧▶



活動レベル

※あくまで目安です。

- 1：座位1時間以内
- 2：座位1時間を超える
- 3：立位1時間以内
- 4：立位1時間を超える

支援内容

- 専門職による出前講座の実施
- 交流会の実施
- グループの運営継続支援
- 新たなグループの立ち上げの支援

お気軽にご相談ください!

通いの場MAP



運 動 系	
グループ名	活動場所
いきいき元気塾	① 鳥越一丁目会館(鳥越1-19-1)
あじさい会(午前の部)	② たいとう診療所(元浅草1-6-17)
あじさい会(午後の部)	② たいとう診療所(元浅草1-6-17)
かよう会	③ すみれホール(花川戸2-8)
象三さつき会	④ 浅草象三会館(浅草5-51-11)
いきいき100歳体操	⑤ たなかスポーツプラザ(日本堤2-25-4)
いきいきシニアの会	⑥ 金杉区民館(下谷3-1-30)
浅草元気塾	⑦ 特別養護老人ホーム浅草(浅草4-26-2)
若草ころばん会	⑧ 雷門区民館(浅草1-37-3) ⑨ 浅草パークホールビル(浅草2-10-11)
花堤会	⑤ たなかスポーツプラザ(日本堤2-25-4)
いきいき体操	⑪ 老人福祉センター(東上野2-25-14)
パラダイス	⑩ 清島温水プール(東上野6-16-8)
東洋学の会	⑫ 上野区民館(池之端1-1-12)
竜泉気功クラブ	⑬ 竜泉福祉センター「いきいきでらす」(竜泉2-10-5)
根岸背骨トレーニング	⑭ 根岸社会教育館(根岸5-18-13)
リズム体操クラブ	⑮ 防災広場「根岸の里」(根岸3-12)
あやめ会	⑯ 馬道区民館(浅草4-48-1)
つばさフィットネスサロン	③ すみれホール(花川戸2-8)
浅草太極拳クラブ	⑰ 千束小学校(浅草4-24-11)
坂本太極拳同好会	⑱ さかもと朝顔広場(旧坂本小学校跡地)(下谷1-12-8)
台東太極拳クラブ	⑲ 浅草橋区民館(浅草橋2-8-7) ⑳ 台東一丁目区民館(台東1-25-5)
谷中太極拳クラブ	㉑ 谷中小学校(谷中2-9-16) ㉒ 谷中コミュニティセンター(谷中5-6-5)
和の会	㉓ 東上野区民館(東上野3-24-6)
さくらフォークダンス	⑥ 金杉区民館(下谷3-1-30)
フォークダンスサークルフレンドリー	⑲ 浅草橋区民館(浅草橋2-8-7)
ポニーステップフォークダンスサークル	⑭ 根岸社会教育館(根岸5-18-13)
ちょうじ会	⑩ 社会教育センター(東上野6-16-8)
台東エスペランサー	⑦ 特別養護老人ホーム浅草(浅草4-26-2)
わいわいカーレットクラブ	⑮ 防災広場「根岸の里」(根岸3-12)
台東浅草吹矢	⑩ 社会教育センター(東上野6-16-8)
かなすぎテニスクラブ	㉔ 柏葉中学校(下谷3-1-29)

文 化 系	
グループ名	活動場所
谷中さくら会	㉕ 上野桜木会館(上野桜木1-6-1)
糸の会	㉖ 環境ふれあい館ひまわり(蔵前4-14-6)
みどりの会	㉖ 環境ふれあい館ひまわり(蔵前4-14-6)
碁千会	㉗ 千束社会教育館(浅草4-24-13)
アンサンブル・フリージア	⑩ 社会教育センター(東上野6-16-8)
コーラスせせらぎ	㉘ 平成小学校(台東4-21-15)
熊ちゃんコーラス	㉙ 石浜小学校(清川1-14-21)
象潟ハーモニカアンサンブル	㉘ 平成小学校(台東4-21-15)
ボンジュール・マチネ・コラール	⑭ 根岸社会教育館(根岸5-18-13)
紅会	⑳ 入谷区民館(入谷1-15-6)
すみれ会	⑪ 老人福祉センター(東上野2-25-14)
なんちゃってレレ会	⑳ 入谷区民館(入谷1-15-6) ⑪ 老人福祉センター(東上野2-25-14)
アンサンブル・マーキュリー	㉑ 生涯学習センター(西浅草3-25-16)
馬酔木金杉句会	㉒ 三ノ輪一丁目会館(三ノ輪1-16)
浅草橋写真クラブ	⑲ 浅草橋区民館(浅草橋2-8-7)
サファイア会	㉑ 台東一丁目区民館(台東1-25-5)



健康長寿は毎日少しの筋トレから!

65歳以上の高齢者の3人に1人は、1年間に1回以上転倒すると言われています。
転ばない体づくりをするために、いつもより少しだけ多く体を動かしてみましょう!

週に150分以上散歩をする (1日平均20分程度)

10分歩くと約1000歩!
まずは10分間の
散歩やウォーキングを
始めてみましょう!

散歩やウォーキングの効果
足腰の強化や疲れにくい
身体をつくれます!

お腹をしめる
ことを意識

背筋を伸ばす

肘を軽く曲げ
しっかり振る

いつもよりやや
大きめの歩幅で



- **目安**
- 65~74歳
7000歩以上
- 75歳以上
5000歩以上

週2日以上自宅で体を動かす

●座りっぱなしの時間を減らし、すきま時間に簡単な筋トレを
やってみましょう!

椅子スクワット 目安は10~20回



足を肩幅に広げ、手を胸の
前または頭の後ろで組み、
視線は正面を向きます。

背筋を伸ばしたまま上体をやや前に傾け
て立ち上がります。戻る時はゆっくりし
ゃがみます。

かかと上げ

目安は
上げ下ろしワンセットで10~20回

かかとを左右同時に
ゆっくりと上げて下ろします。

※バランスを崩さないように必ず椅子や机など
支持物を使いましょう。



4 2026 APRIL

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
5	6	7	8	9	10	11
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
12	13	14	15	16	17	18
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
19	20	21	22	23	24	25
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
26	27	28	29 昭和の日	30		
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交		

5 2026 MAY

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					運・食・交	運・食・交
3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7	8	9
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
10	11	12	13	14	15	16
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
17	18	19	20	21	22	23
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
24	25	26	27	28	29	30
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
31						
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交

暑さ対策できていますか？熱中症に気をつけましょう！

気温と湿度が上がり始めるこの時期は、身体が暑さに慣れていないために特に注意が必要です。
正しく知って早めに対策を始めましょう！

熱中症予防のポイント

こまめな水分補給

のどの渇きを感じる前に、こまめに水分を補給しましょう。

外出時は、飲み物を持ち歩きましょう。
寝る前の水分補給も忘れずに。



外出時の工夫

できるだけ炎天下の外出は避けましょう。
帽子や日傘を利用したり、日陰を選んだりしましょう。

室内環境の調整

エアコンや扇風機をうまく活用しましょう。



日ごろからの体調管理

普段から「バランスのよい食事」「適度な運動」「十分な睡眠」を心がけ、暑さに負けない身体づくりをしておきましょう。

こんな人・日・場所に要注意！

こんな人は特に注意

- ・高齢者
- ・乳幼児
- ・持病のある人
- ・暑さに慣れていない人
- ・体調の悪い人
- ・運動不足・睡眠不足

救急搬送者の過半数が
65歳以上の高齢者

こんな日は注意

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風が弱い
- ・梅雨明け後7～8月が最も多い



熱中症の発生場所

- ・屋外だけでなく室内でも要注意！

約4割が
室内で発生

6 2026
JUNE

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
7	8	9	10	11	12	13
運・食・交						
14	15	16	17	18	19	20
運・食・交						
21	22	23	24	25	26	27
運・食・交						
28	29	30				
運・食・交	運・食・交	運・食・交				

7 2026
JULY

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
5	6	7	8	9	10	11
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
12	13	14	15	16	17	18
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
19	20 海の日	21	22	23	24	25
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
26	27	28	29	30	31	
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	



もっと知ろう！ 認知症

9月は認知症月間です。認知症に関する理解を深めるための啓発活動が全国で行われています。認知症になっても自分らしく暮らしていくために、どうすればいいのか考えてみませんか？

認知症とは？

認知症は、加齢とともにだれでもかかる可能性がある身近な病気です。さまざまな原因により、脳に変化が起こり、それまでできていたことができなくなり、生活のしづらさが現れる状態をいいます。

最近こんなことはありませんか？

置き忘れや探し物が増えた？



何度も同じことを聞き返したり、話したりする

水道の締め忘れや電気の消し忘れが増えた



同じものを何度も買ってくる

気になることがあれば、かかりつけ医・お近くの地域包括支援センター・区役所などに相談しましょう。

認知症予防のポイント

生活習慣を整えたり、フレイル予防に取り組んだりすることが認知症予防につながります。

認知症予防のためにできる3つのこと

①人との交流
人との交流は脳への良い刺激になります！



②バランス良い食事
主食・主菜・副菜をバランス良く3食食べましょう！

③定期的な運動
毎日少しずつ体を動かしましょう！

8 2026 AUGUST

日	月	火	水	木	金	土
						1 運・食・交
2 運・食・交	3 運・食・交	4 運・食・交	5 運・食・交	6 運・食・交	7 運・食・交	8 運・食・交
9 運・食・交	10 運・食・交	11 山の日 運・食・交	12 運・食・交	13 運・食・交	14 運・食・交	15 運・食・交
16 運・食・交	17 運・食・交	18 運・食・交	19 運・食・交	20 運・食・交	21 運・食・交	22 運・食・交
23 運・食・交	24 運・食・交	25 運・食・交	26 運・食・交	27 運・食・交	28 運・食・交	29 運・食・交
30 運・食・交	31 運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交

9 2026 SEPTEMBER

日	月	火	水	木	金	土
		1 運・食・交	2 運・食・交	3 運・食・交	4 運・食・交	5 運・食・交
6 運・食・交	7 運・食・交	8 運・食・交	9 運・食・交	10 運・食・交	11 運・食・交	12 運・食・交
13 運・食・交	14 運・食・交	15 運・食・交	16 運・食・交	17 運・食・交	18 運・食・交	19 運・食・交
20 運・食・交	21 敬老の日 運・食・交	22 国民の休日 運・食・交	23 秋分の日 運・食・交	24 運・食・交	25 運・食・交	26 運・食・交
27 運・食・交	28 運・食・交	29 運・食・交	30 運・食・交			
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交			

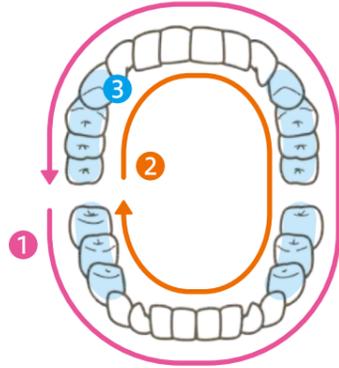
いつまでも美味しく食べるためにお口の健康を保ちましょう!

11月8日は「いい歯の日」です。「美味しく食べる」「楽しく話す」ためにはお口の健康が大切です。
 歯を守り、お口周りの筋肉を鍛えることで、いつまでもいきいきと過ごしましょう。

正しいみがき方を実践しましょう!

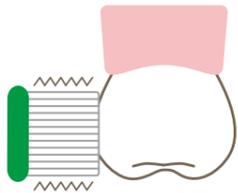
ブラッシングの順番

- ① 外側、② 内側、
- ③ かみ合わせの面の順に、まんべんなくブラッシングをしましょう。

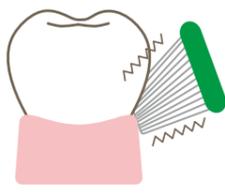


歯みがきのコツ

歯の外側(表側)はブラシを水平に当てて小刻みに動かしましょう



歯の内側はブラシを歯に45度に当て小刻みに動かしましょう



噛む力を保ちましょう!

咀嚼く筋を刺激! 「あー」「んー」体操のご紹介

- ① できるだけ大きく口を開ける。
- ② 舌を上あごに押し付け、奥歯をかみしめて声を出しましょう。これを3回繰り返しましょう!

あー



んー



半年に1回は歯科健診を受け、プロに見てもらおうことも忘れずに!

10 2026 OCTOBER

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				運・食・交	運・食・交	運・食・交
4	5	6	7	8	9	10
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
11	12 スポーツの日	13	14	15	16	17
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
18	19	20	21	22	23	24
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
25	26	27	28	29	30	31
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交

11 2026 NOVEMBER

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 文化の日	4	5	6	7
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
8	9	10	11	12	13	14
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
15	16	17	18	19	20	21
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
22	23 勤労感謝の日	24	25	26	27	28
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
29	30					
運・食・交	運・食・交					



知っていますか？加齢性難聴について



加齢性難聴とは？

加齢と共に聴覚機能が徐々に低下していく難聴で、ゆっくりと進んでいくため、ご自身では気づきにくいことがあります。

加齢性難聴で周囲とコミュニケーションがとりにくくなると、会話や外出を控えるようになってしまう恐れもあります。

聞こえにくさを早期に発見し、「聞こえ」の改善に取り組んでいくことが大切です。

最近こんなことはありませんか？

- 会話をしているときに聞き返す。
- 後ろから呼びかけられると気づかないことがある。
- 聞き間違いが多い。
- 話し声が大きいと言われる。
- 見えないところからの車の接近に気づかない。
- 電子レンジなどの電子音が聞こえない。
- 耳鳴りがある。



いくつ当てはまりましたか？

- 1～2個**：実生活でお困りのことがあれば耳鼻咽喉科を受診しましょう。
- 3～4個**：耳鼻咽喉科で相談してみましよう。
- 5個以上**：早めに耳鼻咽喉科を受診することをおすすめします。

耳鼻咽喉科では、診察や聴力検査を行い、難聴の原因や程度を診断します。治療で回復する難聴に対しては治療を行い、回復が難しい難聴に対しては補聴器が必要かどうかを診断します。

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。



▲助成について

問合せ先 03-5246-1227

参考・引用：一般社団法人 日本補聴器販売店協会発行 冊子「はじめての補聴器」

12 2026 DECEMBER

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
6	7	8	9	10	11	12
運・食・交						
13	14	15	16	17	18	19
運・食・交						
20	21	22	23	24	25	26
運・食・交						
27	28	29	30	31		
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交		

1 2027 JANUARY

日	月	火	水	木	金	土
					1 元日	2
					運・食・交	運・食・交
3	4	5	6	7	8	9
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
10	11 成人の日	12	13	14	15	16
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
17	18	19	20	21	22	23
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
24	25	26	27	28	29	30
運・食・交						
31						
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交

低栄養予防のポイント



「低栄養」とは、からだに必要なエネルギーやたんぱく質などの栄養が足りていない状態です。3つのポイントをチェックして、低栄養を予防しましょう！

1 主食・主菜・副菜 をそろえる

主食 熱や力になる
ごはん、パン、麺などから1つ

主菜 からだをつくる
肉、魚、卵、大豆製品などを主材料とする料理から1品

副菜 からだの調子を整える
野菜、きのこ、海藻などを主材料とする料理から小鉢1~2品分

(献立例)

1日1回は、乳製品と果物を食べましょう

または
200ml(g)

2個 1本 1/2個
どれかひとつ分

2 たんぱく質 をしっかりとる

1日の目安

- 肉...50g
- 魚...1切れ
- 卵...1個
- 納豆...1パック
- 牛乳...コップ1杯

たんぱく質をとるための工夫

主菜を積極的に!

塩むすびを 鯖おにぎりに

味噌汁を 豚汁に

普段の食事に プラス!

+ハム、卵、チーズ

+納豆、鯖フレーク

缶詰やレトルト、冷凍食品などを活用!

親子丼、さばの煮物、ハンバーグ

水分補給ポイント のどが渴く前に 時間を決めて こまめに 加齢によりのどの渴きを感じる感覚が低下するため、のどが渴いたと感じる前にこまめに水分補給をしましょう。特に入浴や運動時には汗をかいたため、前後に水分を摂取しましょう。

2 2027 FEBRUARY

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
7	8	9	10	11 建国記念の日	12	13
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
14	15	16	17	18	19	20
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
21	22	23 天皇誕生日	24	25	26	27
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
28						
運・食・交						

3 2027 MARCH

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
7	8	9	10	11	12	13
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
14	15	16	17	18	19	20
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
21	22 振替休日	23	24	25	26	27
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
28	29	30	31			
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交			

地域包括支援センターをご存じですか？

地域包括支援センターとは区の委託を受け、地域で高齢者の方がいきいきと安心した生活を続けられるように、介護・福祉・医療の専門員を配置してサポートを行う総合相談窓口です。台東区は7か所にセンターがあります。

地域包括支援センターの担当区域

名称	所在地・電話	担当地域
あさくさ 地域包括支援センター	浅草4-26-2 03(3873)8088	浅草、千束、花川戸
やなか 地域包括支援センター	谷中2-17-20 03(3822)1556	谷中、上野桜木、上野公園、池之端
りゅうせん 地域包括支援センター	竜泉2-10-8 03(6458)1507	下谷3丁目、三ノ輪、竜泉、 日本堤、根岸4・5丁目
くらまえ 地域包括支援センター	蔵前2-11-3 03(3862)2175	雷門、駒形、寿、蔵前、三筋、 小島、鳥越、浅草橋、柳橋
まつがや 地域包括支援センター	松が谷4-4-3 03(3845)6505	根岸1～3丁目、下谷1・2丁目、 入谷、北上野、松が谷、西浅草
たいとう 地域包括支援センター	台東1-25-5 03(5846)4510	東上野、上野、元浅草、 台東、秋葉原
ほうらい 地域包括支援センター	清川2-14-7 03(5824)5626	今戸、東浅草、清川、橋場

緊急連絡メモ

お名前：

自分のプロフィール		主に飲んでいる薬	
生年月日		・	
住所		・	
電話		・	
緊急連絡先 ①		緊急連絡先 ②	
名前	関係	名前	関係
住所		住所	
電話		電話	
かかりつけ医 ①		かかりつけ医 ②	
医療機関名		医療機関名	
電話		電話	
()科 医師名()		()科 医師名()	
訪問看護ステーション		かかりつけ歯科	
事業者名		医療機関名	
電話		電話	
ケアマネジャー		民生・児童委員、ケースワーカー	
事業者名		担当者	
担当者		電話	
電話			
そのほか()			