

# 練馬区健康づくり・介護予防事業の案内



## 健康診査・がん検診

詳しくはP.6～P.9をご覧ください。

担当	電話番号
健康推進課成人保健係	☎5984-4669

## 高齢者向けの講座・教室・社会参加

詳しくは区報や区ホームページでお知らせします。



講座・教室名	内容	問合せ
健康づくりのための講習会	運動などをテーマにした講習会です。	健康推進課 健康づくり係 ☎5984-4624
練馬区健康いきいき体操講習会	「練馬区の歌～わが街・練馬～」に合わせて、子どもから高齢者まで簡単に健康づくりができる体操の講習会です。	
お口とカラダの元気を引き出すトレーニング～ねりまお口すっきり体操講習会～	お口の周囲の筋肉をストレッチすることで、いつまでもおいしく食事をし、会話を楽しむための体操を学ぶ講習会です。保健相談所等で開催します。	健康推進課 歯科保健担当係 ☎5984-4682
生活習慣病予防教室	生活習慣病についての理解を深め、予防に役立つ運動の実技や食生活を学ぶ教室です。	保健相談所 電話番号→P.87参照
睡眠・休養についての講演会	睡眠や休養の大切さについて学ぶ講演会です。	
精神保健講演会	うつ病・統合失調症などこころの健康について学ぶ講演会です。	

講座・教室名	内容	問合せ
ゲートキーパー養成講座	身近な方の自殺のサインに気づき、見守りや専門機関へつなぐゲートキーパーの役割について学ぶ講座です。	保健予防課 精神保健係 ☎5984-4764
女性の健康づくり講座	女性に特有な更年期や疾患などについて学ぶ講座です。	保健相談所 電話番号→P.87参照
お口の健康づくり講演会	むし歯予防、歯周病予防などをテーマにした講演会です。	
初心者スポーツ教室	初心者向けのスポーツ教室や野外活動を開催しています。 例 健やか体操、初心者水泳、ウォーキング(野外)など	スポーツ振興課 事業係 ☎5984-1947
練馬区立勤労福祉会館での健康増進事業	勤労福祉会館では、様々な健康づくり教室を開催しています。 例 健康いきがい講座、太極拳で生き生きライフ、エアロビクス教室、元気はつらつ生活講座など	勤労福祉会館 東大泉5-40-36 ☎3923-5511
練馬区立東京中高年齢労働者福祉センター(サンライフ練馬)での健康増進事業	サンライフ練馬では、健康の増進を図ることを目的として、ストレッチ体操教室やボディコントロール体操(エアロビクス、ピラティス)などを開催しています。	サンライフ練馬 貫井1-36-18 ☎3990-0185

高齢者向けの講座・教室・社会参加





講座・教室名	内容	問合せ
健康長寿はつらつ教室 (対象:65歳以上) ・足腰しゃっきりトレーニング教室 (室内運動・プール) ・はじめてのフィットネス ・ねりまちウォーキング ・わかわか かむかむ 元気応援教室	元気なうちから介護予防に取り組みたい方や、生活機能の低下が気になる方に向けた教室です。高齢者に適した運動指導や、栄養改善・口腔機能の維持向上に取り組めます。	高齢社会対策課 介護予防係 ☎5984-2094
認知症予防講演会	認知機能の低下予防に効果のある生活習慣について学び、毎日の生活に取り入れる工夫をお伝えする講演会です。	
認知症予防 脳活プログラム	スマートフォン(LINE・インターネット)や脳活体操、絵本読み聞かせなどを活用したプログラムで、終了後はグループで交流し、自主的な活動の継続を目指します。	

### ◆ はつらつセンター

区内4か所あるはつらつセンターは、健康づくり・レクリエーション等の事業や活動・交流の場を総合的に提供する施設です。

施設名	住所	電話番号
はつらつセンター光が丘	光が丘2-9-6 光が丘区民センター内	☎5997-7717
はつらつセンター関	関町北1-7-2 関区民センター内	☎3928-1987
はつらつセンター豊玉	豊玉中3-3-12	☎5912-6401
はつらつセンター大泉	大泉学園町1-34-20	☎3867-3180

### ◆ 街かどケアカフェ

事業名	内容	問合せ
街かどケアカフェ 	「街かどケアカフェ」は、高齢者など地域住民が気軽に集い、介護予防について学んだり、健康について相談したりすることができる地域の拠点です。 	高齢者支援課 地域包括支援係 ☎5984-1187

### ◆ 敬老館(室)

区内11か所ある敬老館(室)は、憩いと交流の場であり、健康づくり、趣味活動などを支援する施設です。

施設名	住所	電話番号
栄町	栄町40-7	☎3994-3286
南田中	南田中5-15-25	☎3995-5538
高野台	高野台2-25-1	☎3996-5135
三原台	三原台2-11-29	☎3924-8834
石神井	石神井町7-28-21	☎3996-2900
石神井台	石神井台2-18-13	☎3995-8270
上石神井	上石神井1-6-16	☎3928-8623
東大泉	東大泉7-20-1	☎3921-9129
西大泉	西大泉3-21-16	☎3924-9545
大泉北	大泉学園町4-21-1	☎3925-7105
厚生文化会館敬老室	練馬4-2-3	☎3991-3080

### 街かどケアカフェにぜひ足を運んでみてください

このロゴマークが目印です!



●対象者 どなたでもご利用できます。

●区立施設内で運営している街かどケアカフェ

運営日時：月曜から土曜 午前10時～午後4時(祝休日を除く)  
①のみ 午前9時～午後5時(祝休日を除く)

地域包括支援センターを併設する一部の区立施設で行われている街かどケアカフェでは、専門スタッフによる健康相談や講座、介護予防体操のほか、認知症カフェなど、「交流」・「相談」・「介護予防」に関する様々な事業を実施しています。

事業内容の詳細は、下記の連絡先に直接お問い合わせください。

名称	所在地	連絡先
①街かどケアカフェかしわ	中村2-25-3	☎5848-6177
②街かどケアカフェさくら	桜台1-22-9(桜台地域集会所内)	☎5946-2311
③街かどケアカフェつつじ※	貫井1-9-1(中村橋区民センター2階)	☎3577-8815
④街かどケアカフェはるのひ	北町6-35-7(北保健相談所内)	☎5399-5347
⑤街かどケアカフェこぶし	高野台1-7-29(練馬高野台駅前地域集会所内)	☎5372-6300
⑥街かどケアカフェけやき	南大泉5-26-19(南大泉地域集会所内)	☎3923-5556

※③街かどケアカフェつつじは、施設の大規模改修工事のため令和7年10月頃まで休止しています。

地域団体などによる  
街かどケアカフェ

練馬区と協定を締結した団体が運営する街かどケアカフェです。詳細は区ホームページをご覧ください。



## 就労支援・いきがづくり

詳しくは区報や区ホームページでお知らせします。

講座・教室名	内容	問合せ
介護従事者養成研修 (介護スタッフ研修)	高齢者の自宅へ訪問して、掃除や洗濯などの家事援助サービスを提供できる資格(練馬区内のみ有効)を取得できます。	高齢社会対策課 計画係 ☎5984-4584
シニアセカンドキャリア 応援事業	おおむね60歳以上の方を対象に、就職・就業やボランティア活動等を支援するセミナーや、高齢者の雇用を希望する中小企業での職場体験などを行います。	高齢社会対策課 いきがい係 ☎5984-4763
シルバー人材センター	高齢者にふさわしい仕事を引き受け、会員の経験・技能に応じた仕事を紹介します。入会には毎月開催する「入会説明会」に参加の上、申込みが必要です。(事前予約制) 【会員資格】健康で働く意欲のある方(おおむね60歳以上)	練馬区シルバー 人材センター ☎3993-7168

## ボランティア・市民活動情報

### ◆ 練馬ボランティア・地域福祉推進センター、コーナー


練馬区社会福祉協議会はボランティア・市民活動および地域福祉活動の推進を行うため、練馬ボランティア・地域福祉推進センターやコーナーを設置し、ボランティア・NPOに関する相談をはじめ、ボランティア情報誌「ほけっと」の発行など情報提供をしています。

- 練馬ボランティア・地域福祉推進センター  
☎3994-0208 FAX 3994-1224 豊玉北5-14-6新練馬ビル5階
- 光が丘ボランティア・地域福祉推進コーナー  
☎5997-7721 FAX 5997-7721 光が丘2-9-6光が丘区民センター 6階
- 大泉ボランティア・地域福祉推進コーナー  
☎3922-2422 FAX 3922-2412 東大泉2-8-7
- 関町ボランティア・地域福祉推進コーナー  
☎3929-1467 FAX 3929-1497 関町北1-7-14関町リサイクルセンター 1階

ホームページ <https://www.neri-shakyo.com/>


## 食生活・相談・禁煙

詳しくは区報や区ホームページでお知らせします。

事業名	内容	問合せ
健康相談	健診結果の見方や生活習慣病予防など健康についての相談を、保健師・管理栄養士・歯科衛生士が個別にお受けします。	保健相談所 電話番号 ➡P.87参照
こころの健康相談	うつ、ひきこもりなど精神保健に関する相談を、保健師・専門医師がお受けします。	
体組成の測定	体組成計を利用し、ご自身でBMI値などを計測できます。	
禁煙に関する相談	禁煙に関する相談、禁煙をサポートしてくれる薬局(禁煙支援薬局)などを案内します。	健康推進課 健康づくり係 ☎5984-4624
禁煙マラソン ～メールで禁煙を応援～ 	禁煙支援プログラムを「禁煙マラソン事務局」と協働で提供します。禁煙支援メールが定期的に届きます。あなたの禁煙をサポートします。 <a href="https://form.os7.biz/f/68afad6d/">https://form.os7.biz/f/68afad6d/</a> にアクセスし、必要事項を入力して送信すると登録できます。	

### 食のほっとサロンをご利用ください

NPO(特定非営利活動法人)等の地域団体が、民家や店舗等を会場として、月2回から週1回程度、会食を中心にお口の体操や食に関するミニ講座などを行う、通所サービスです。

- 対象者 65歳以上の方で、閉じこもりがちの方、一人で過ごすことが多い方、地域に知り合いをつくりたい方 など
- 費用 食費相等等(会場により異なります)
- 実施会場・実施曜日等 区ホームページをご覧ください。
- お申込み 

- ① 介護保険の要支援の認定を受けた方または介護予防・生活支援サービス事業対象者の方は、お住まいの地域を担当する地域包括支援センターまたは担当のケアマネジャーへご相談ください。
- ② ①以外の方は、実施団体(区ホームページに掲載)へ直接お問い合わせください。



# まつり・ガイドブック・体操・その他

詳しくは区報や区ホームページでお知らせします。

講座・教室名等	内容	問合せ
すこやか健口教室	「ねりま お口すっきり体操」の実演など、お口の健康について学べるイベントで年2回開催します。	健康推進課 歯科保健担当係 ☎5984-4682
健康長寿はつらつまつり	介護予防(運動・お口・認知機能の低下予防、栄養摂取のポイント)についてのイベントをはつらつセンターで開催します。	高齢社会対策課 介護予防係 ☎5984-2094
はつらつシニアクラブ	測定会(体力や体組成など)を実施し、身体状況へのアドバイスや、地域で体操や文化活動などを行っている団体の情報提供をします。	
高齢者の生活ガイド	高齢者向けの保健・福祉サービスの概要をまとめた冊子です。	高齢社会対策課 計画係 ☎5984-4584
スポーツガイドブック	区のスポーツ施設の利用方法や区で実施するスポーツ関連事業が掲載されている冊子で、毎年4月頃に発行します。	スポーツ振興課 管理係 ☎5984-1372
生涯学習団体の公開	新たに文化・スポーツ活動を始めたい方のため、区民が自主的に組織し、運営を行う「生涯学習団体」の名簿を公開しています。	スポーツ団体は スポーツ振興課 振興係 ☎5984-1948 文化団体は 生涯学習センター ☎3991-1667
学びと文化の情報サイト (あ・そ・ぶ サイト)	区内で開催する文化イベントや学びの講座、文化団体などの情報を紹介します。	生涯学習センター ☎3991-1667



講座・教室名等	内容	問合せ
練馬区健康 いきいき体操★	「練馬区の歌」に合わせて、子どもから高齢者まで簡単に健康づくりができる体操です。	健康推進課 健康づくり係 ☎5984-4624
ねりま ゆる×らく体操 (P.48参照)	ロコモティブシンドロームの予防に大切な骨や筋肉、神経、腱などの運動器の働きを整え、健康寿命を延ばすことを目的につくられた体操です。	健康推進課 健康づくり係 ☎5984-4624
ねりま お口すっきり体操★	お口の周囲の筋肉をストレッチすることで、いつまでもおいしく食事をし、会話を楽しむための体操です。	健康推進課 歯科保健担当係 ☎5984-4682

- ★ 体操のDVDの貸し出しを図書館、保健相談所、健康推進課で行っています。区ホームページからもダウンロードできます。
- 講習会の開催 区ホームページ、または区報をご覧ください。

## ひと汗かいて、ひとつ風呂 「フロ・マエ・フィットネス」に 参加してみませんか



開場前の銭湯のスペースを使って、筋力向上トレーニングやレクリエーションを行います。運動の後はゆっくり入浴をお楽しみください!



- 対象者 医師から運動を止められていない65歳以上の方
- 参加費 200円(入浴料込み)
- 実施会場・実施日等 区ホームページをご覧ください。
- 受付 当日(予約不要・先着順)
- 問合せ 高齢社会対策課介護予防係 ☎5984-2094



# 運動施設・運動相談・ 総合型地域スポーツクラブ(SSC)紹介

## ◆トレーニング室

施設名	住所・電話番号	利用料金
総合体育館	谷原1-7-5 ☎3995-2805	2時間 200円
上石神井体育館	上石神井1-32-37 ☎5991-6601	
平和台体育館	平和台2-12-5 ☎5920-3411	
大泉学園町体育館	大泉学園町5-14-24 ☎5905-1161	
光が丘体育館	光が丘4-1-4 ☎5383-6611	
中村南スポーツ交流センター	中村南1-2-32 ☎3970-9651	
勤労福祉会館	東大泉5-40-36 ☎3923-5511	1時間あたり 100円
サンライフ練馬	貫井1-36-18 ☎3990-0185	
旭町南地区区民館	高松5-23-15 ☎3904-5191	

※いずれも、ウエイトトレーニング器具やエアロバイクなどがあります。

※ご利用方法・時間などは各施設にお問い合わせください。

※利用料金は、65歳以上75歳未満・障害者は半額、75歳以上は無料(割引は別途手続きが必要)。

※15歳以上(中学生を除く)から利用できます。

## ◆プール

施設名	住所・電話番号	利用料金
上石神井体育館 ▶25M温水プール、幼児用温水プール	上石神井1-32-37 ☎5991-6601	1時間あたり 200円
平和台体育館 ▶25M温水プール、幼児用温水プール	平和台2-12-5 ☎5920-3411	
大泉学園町体育館 ▶25M温水プール、幼児用温水プール	大泉学園町5-14-24 ☎5905-1161	
光が丘体育館 ▶25M温水プール、幼児用温水プール	光が丘4-1-4 ☎5383-6611	
中村南スポーツ交流センター ▶25M温水プール、幼児用温水プール	中村南1-2-32 ☎3970-9651	
三原台温水プール ▶25M温水プール、幼児用屋外プール	三原台2-11-29 ☎3924-8861	
石神井プール ▶50M屋外プール、幼児用屋外プール	石神井町5-12-16 (開場期間のみ) ☎3997-6131	1時間あたり 100円
旭町南地区区民館 ▶15M温水プール、幼児用温水プール	高松5-23-15 ☎3904-5191	

※ご利用方法・時間などは各施設にお問い合わせください。

※利用料金は、小中学生・65歳以上75歳未満・障害者は半額、幼児・75歳以上は無料(割引は別途手続きが必要)。

※小学校3年生以下のお子様の入場は、水着を着用した18歳以上の付添が必要。

※三原台温水プールの幼児用屋外プールおよび石神井プールは、夏期専用(7月1日~9月10日)です。

## ◆スポーツ、健康・体力づくり相談

健康づくり、体力づくり、スポーツ、栄養などについて専門のスタッフが相談を受けます。

日時・スタッフ	偶数月	第1土曜日	医師(内科)・スポーツプログラマーなど
	奇数月	第1土曜日	医師(整形外科)・スポーツプログラマーなど
		第3土曜日	医師(内科)・栄養士
	毎月	第4土曜日	医師(内科)
			※13:30~16:30(第1・第3土曜日)、14:00~15:00(第4土曜日)、相談時間30分程度

**定員** 6名(第1土曜日)、5名(第3土曜日)、2名(第4土曜日)  
※事前予約制

**申込み・問合せ** 光が丘体育館 ☎5383-6611

## ◆総合型地域スポーツクラブ(SSC)

総合型地域スポーツクラブ(SSC)は、7つの各区立体育館を拠点に活動する会員制の地域クラブです。クラブでは、スポーツ教室やイベントを行っています。ご自身の健康・体力の保持増進にお役立てください。

詳しくは、SSCのホームページをご覧ください。

★主な教室例 健康体操教室、水泳教室、卓球教室、ヨガ・ストレッチ教室など

施設名	住所・電話番号	メールアドレス
NPO法人 SSC谷原アルファ	谷原1-7-5 総合体育館内 ☎3997-2500	ssc-yahara@ nerimassc.gr.jp
NPO法人 スポーツコミュニティー桜	桜台3-28-1 桜台体育館内 ☎5912-9900	sakuradai.staff3@ gmail.com
NPO法人 スポーツクラブホワイエ 上石神井	上石神井1-32-37 上石神井体育館内 ☎3929-8100	ssc-kamisyakujii@ nerimassc.gr.jp
NPO法人 総合型地域スポーツクラブ 平和台	平和台2-12-5 平和台体育館内 ☎5921-7800	ssc-heiwadai@ nerimassc.gr.jp
NPO法人 光が丘総合型地域スポーツ・ レクリエーションクラブ	光が丘4-1-4 光が丘体育館内 ☎5968-1600	ssc-hikarigaoka@ tiara.ocn.ne.jp
NPO法人 コミュニティネットSSC大泉	大泉学園町5-14-24 大泉学園町体育館内 ☎3921-1300	ssc-oizumi@ nerimassc.gr.jp
NPO法人 豊玉・中村地域スポーツクラブ クラブ プラッツ	中村南1-2-32 中村南スポーツ交流センター内 ☎5848-9151	ssc-platz@ nerimassc.gr.jp



# 介護・高齢者福祉サービスなどの相談

## 地域包括支援センター（医療と介護の相談窓口）

地域の高齢者の総合的な相談窓口です。健康づくり・介護予防の支援、自宅で医療と介護を受ける在宅療養や認知症の相談、区の高齢者サービスや介護保険の要介護認定申請の受付などを行っています。また、高齢者虐待に関する相談・通報窓口となっています。

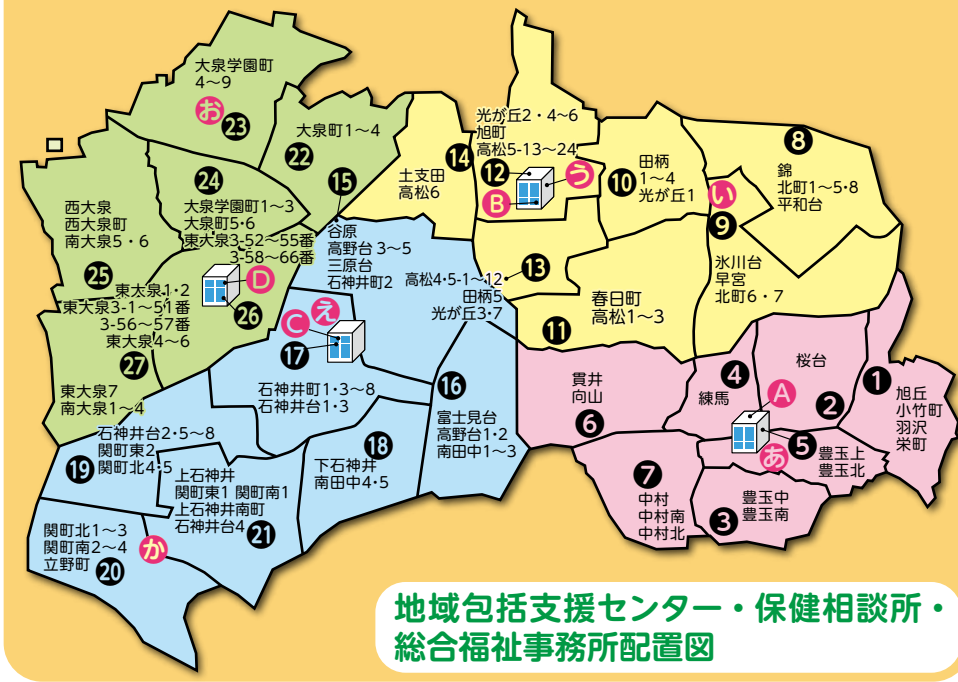
令和6年4月1日現在

センター名	所在地	☎電話番号	担当地域
①第2育秀苑	羽沢2-8-16 (特別養護老人ホーム内)	5912-0523	旭丘、小竹町、羽沢、栄町
②桜台	桜台1-22-9 (桜台地域集会所内)	5946-2311	桜台
③豊玉	豊玉南3-9-13 2階 (デイサービスセンター内)	3993-1450	豊玉中、豊玉南
④練馬	練馬2-24-3 (デイサービスセンター内)	5984-1706	練馬
⑤練馬区役所	豊玉北6-12-1 (練馬区役所東庁舎5階)	5946-2544	豊玉上、豊玉北
⑥中村橋	貫井1-36-18 (サンライフ練馬3階)	3577-8815	貫井、向山
⑦中村かしわ	中村2-25-3	5848-6177	中村、中村南、中村北
⑧北町	北町2-26-1 (北町地区区民館内)	3937-5577	錦、北町1～5・8、平和台
⑨北町はるのひ	北町6-35-7 (北保健相談所内)	5399-5347	氷川台、早宮、北町6・7
⑩田柄	田柄4-12-10 (特別養護老人ホーム内)	3825-2590	田柄1～4、光が丘1
⑪練馬高松園	高松2-9-3 (特別養護老人ホーム内)	3926-7871	春日町、高松1～3
⑫光が丘	光が丘2-9-6 (光が丘区民センター2階)	5968-4035	光が丘2・4～6、旭町、高松5-13～24番
⑬光が丘南	光が丘3-3-1-103号	6904-0312	高松4・5-1～12番、田柄5、光が丘3・7
⑭第3育秀苑	土支田1-31-5 (特別養護老人ホーム内)	6904-0192	土支田、高松6
⑮練馬ゆめの木	大泉町2-17-1 (病院内)	3923-0269	谷原、高野台3～5、三原台、石神井町2
⑯高野台	高野台1-7-29 (練馬高野台駅前地域集会所内)	5372-6300	富士見台、高野台1・2、南田中1～3
⑰石神井	石神井町3-30-26 (石神井庁舎4階)	5923-1250	石神井町1・3～8、石神井台1・3
⑱フローラ石神井公園	下石神井3-6-13 (特別養護老人ホーム内)	3996-0330	下石神井、南田中4・5
⑲第二光陽苑	関町北5-7-22 (特別養護老人ホーム内)	5991-9919	石神井台2・5～8、関町東2、関町北4・5
⑳関町	関町南4-9-28 (特別養護老人ホーム内)	3928-5222	関町北1～3、関町南2～4、立野町
㉑上石神井	上石神井1-6-16 (上石神井南地域集会所内)	3928-8621	上石神井、関町東1、関町南1、上石神井南町、石神井台4
㉒やすらぎミラージュ	大泉町4-24-7 (特別養護老人ホーム内)	5905-1190	大泉町1～4
㉓大泉北	大泉学園町4-21-1 (大泉北地域集会所内)	3924-2006	大泉学園町4～9
㉔大泉学園※	大泉学園町2-20-21 (デイサービスセンター内)	5933-0156	大泉学園町1～3、大泉町5・6、大泉3-52～55番・3-58～66番
㉕南大泉	南大泉5-26-19 (南大泉地域集会所内)	3923-5556	西大泉、西大泉町、南大泉5・6
㉖大泉	東大泉1-29-1 (大泉学園ゆめりあ1 9階)	5387-2751	東大泉1・2、東大泉3-1～51番・3-56～57番、東大泉4～6
㉗やすらぎシティ	東大泉7-27-49 (特別養護老人ホーム内)	5935-8321	東大泉7、南大泉1～4

※令和6年9月に東大泉地区区民館（東大泉3-53-1）の建物内へ移転予定。移転日等の詳細は区ホームページをご覧ください。

受付時間

月曜～土曜日  
午前8時30分～午後5時15分  
(祝休日および12月29日～1月3日を除く)



地域包括支援センター・保健相談所・総合福祉事務所配置図

## 保健相談所（健康教育、健康相談）

保健相談所名	住所	☎電話番号	保健相談所名	住所	☎電話番号
あ 豊玉保健相談所	豊玉北5-15-19	3992-1188	え 石神井保健相談所	石神井町7-3-28	3996-0634
い 北保健相談所	北町6-35-7	3931-1347	お 大泉保健相談所	大泉学園町5-8-8	3921-0217
う 光が丘保健相談所	光が丘2-9-6	5997-7722	か 関保健相談所	関町東1-27-4	3929-5381

※北保健相談所は、令和3年3月末に移転しました。

## 総合福祉事務所

総合福祉事務所名	住所	☎電話番号	総合福祉事務所名	住所	☎電話番号
A 練馬総合福祉事務所	豊玉北6-12-1 練馬区役所西庁舎2階	5984-1670	C 石神井総合福祉事務所	石神井町3-30-26 石神井庁舎3・4階	5393-2818
B 光が丘総合福祉事務所	光が丘2-9-6 光が丘区民センター2階	5997-7762	D 大泉総合福祉事務所	東大泉1-29-1 大泉学園ゆめりあ1(4階・9階)	5905-5275

A〒176地域の方 B〒179地域の方 C〒177地域の方 D〒178地域の方

## 私の相談先メモ

名称	電話番号	相談内容
地域包括支援センター		
保健相談所		
福祉事務所		



## 医療機関メモ



医療機関名	電話番号	診療時間・休診日



## 薬局メモ



薬局名	電話番号	営業時間



## 介護サービスメモ



施設名	電話番号	サービス内容

氏名 \_\_\_\_\_

住所 \_\_\_\_\_

電話番号 (                    ) \_\_\_\_\_

緊急連絡先 (                    ) \_\_\_\_\_

医療機関メモ・薬局メモ・介護サービスメモ

医療機関メモ・薬局メモ・介護サービスメモ

