

# 練馬区いきがいデイサービスのご案内

外出の機会として、週1回の午前中に、35か所の区立施設で体操や趣味活動、会食を行っています。

## 対象者

65歳以上で、外出する機会を増やしたい方  
送迎はありませんので、ご自分で通える方

## 実施場所など

裏面をご覧ください。

## 費用

1回 600円

## お申込み

- ・ 区役所高齢社会対策課または地域包括支援センターにある、「練馬区いきがいデイサービス事業利用申請書」にご記入の上、区役所高齢社会対策課または地域包括支援センターにご提出ください。
- ・ 施設ごとに定員があります。満員の施設にご申請された場合は、空きが出るまで、お待ちいただくようになります。

## お問合せ

区役所高齢社会対策課 介護予防係

電話：03 - 5984 - 2094(直通)



楽しく健康づくり！



大勢でにぎやかごはん

## 練馬区いきがいデイサービス 1日の流れ



最初に受付をします。600円をスタッフにお渡しください。



挨拶の後、活動スタート！その日によって活動の内容は変わります。体操や歌、手芸など、楽しいプログラムを週替わりで行います。



活動が終わったら、お弁当をいただきます 🍴🍴  
皆さんとおしゃべりしながら、楽しい時間を過ごしましょう。



お弁当を食べたら、その日の活動は終了です。また来週お待ちしております！

いきがいデイサービス実施場所別ご案内 こんな事を行っています！ 令和3年(2021年)4月1日現在

地区	施設名	施設住所	曜日	実施時間	こんな事を行っています！(運営委託団体名)
練馬 (〒176)	1 厚生文化会館	練馬 4-2-3	水	9:00~12:00	ねりま ゆる×らく体操やスポーツトレーナーによるストレッチ、和紙・紙粘土・折り紙・新聞紙等を使った作品づくり、コーラス、「病気と薬」の話、アロマセラピー、専門家指導による絵手紙など、趣向をこらした豊富な内容です。(シニアふれあい練馬)
	2 桜台地区区民館	桜台 3-39-17	火	9:30~13:00	「火曜倶楽部」は、かつて日本家屋にあった縁側という陽だまりに人と人が出会い、談笑する場「心の縁側」を目指しています。内容は、ストレッチ体操や機能UP体操・絵手紙等、利用者の方と一緒にやりたいことを行っています。(システム・ハーイ)
	3 羽沢高齢者集合住宅併設集会室	羽沢 3-36-16	金	9:00~12:00	毎回ねりま ゆる×らく体操やいきいき体操から身体を動かしていきましょう。整体体操、合唱は専門の講師が指導します。iPad講座、ポッチャなど新しいことにも挑戦できます。(東京高齢協)
	4 小竹小学校	小竹町 2-6-7	火	9:00~12:30	毎週興味がわくプログラムを用意しています。整体体操、合唱は専門の講師が指導します。iPad講座、ポッチャなど新しいことにも挑戦できます。季節の手芸も人気です。(東京高齢協)
	5 旭丘地域集会所	旭丘 1-58-10	火	9:30~12:30	創作レク・体操で楽しく介護予防をしませんか？カレンダーづくり、切り絵、パステル画など様々なプログラムを用意しています！始まる前はおしゃべり、終了後は一緒に帰るほどみんな仲良し！美味しいお弁当もご用意しております。(アースサポート)
	6 はつらつセンター豊玉	豊玉中 3-3-12	金	9:30~12:15	前半は職員、後半は講師による毎回異なる2種類のプログラムを行っています。体操・音楽・手作り・脳トレなど、様々なことを皆で楽しみながら介護予防・健康増進・生きがい作りができます。お弁当は美味しさ・栄養バランス共に好評です。(奉優会)
	7 貫井地区区民館	貫井 1-9-1	月	9:00~12:00	生活筋力作りや太極拳体操、コグニサイズ等を行っています。ゲーム大会やスクラッチアート、四季折々の作品作りや習字も行っていきます。ふるしキッチンで作る季節の食材を取り入れた温かいお弁当も好評です。(たすけあいワ-カ-ズふるしき)
	8 中村敬老館	中村 2-25-3	木	9:30~12:15	毎回異なる2種類のプログラムで、心と身体のリフレッシュをしませんか？講師によるヨガ、歌声リトミック、粘土細工をはじめ、落語、演奏会(ハンドベル、オカリナなど)も好評です。おいしいお弁当を食べながら、楽しく介護予防をしましょう。(奉優会)
光が丘 (〒179)	9 はつらつセンター光が丘	光が丘 2-9-6	月	9:00~12:00	頭と体を刺激する体操やレクリエーション、手先を使った作品づくり、ピアノの生伴奏でのコーラスなど、気軽にご参加できるプログラムを行っております。お食事は栄養バランスのとれたお弁当を当施設から配達いたします。(やすらぎの里大泉)
	10 田柄地域集会所	田柄 2-6-22	水	9:15~12:30	心と身体と頭がいつまでも元気に保たれるようにスタッフとの会話によって引き出される笑い、まんたら塗絵、しりとり、20の間違い探し、編物の先生の指導を受けての手芸、ヨーガの専門家によるストレッチヨガも好評です。(北町大家族)
	11 街かどケアカフェはるのひ	北町 6-35-7 (北保健相談所内)	火	10:00~13:00	講師によるアートセラピー教室、幼児教室・地域サークルと合同でクリスマス会や懐かしい映画を観ながら思い出話をする映画鑑賞など、様々なプログラムを行っています。(NPOむすび)
	12 春日町青少年館	春日町 4-16-9	火	9:00~11:45	ねりま ゆる×らく体操をはじめ、体を動かすレクリエーション、頭や手先を使った工作などを行っております。管理栄養士、ケアマネジャー、職員による健康雑学とオリジナル体操も大変人気です。(ハッピーネット)

【お問合せ】 高齢社会対策課 介護予防係 電話 03-5984-2094(直通)



(施設へ直接のお問合せはご遠慮ください)



いきがいデイサービス実施場所別ご案内 こんな事を行っています！ 令和3年(2021年)4月1日現在

地区	施設名	施設住所	曜日	実施時間	こんな事を行っています！(運営委託団体名)
光が丘 (〒179)	13 春日町南地区区民館	春日町 5-20-25	水	9:00~12:00	ねりま ゆる×らく体操をはじめ、体を動かすレクリエーション、頭や手先を使った工作などを行っています。管理栄養士、ケアマネジャー、職員による健康雑学とオリジナル体操も大変人気です。(ハッピーネット)
	14 土支田中央地域集会所	土支田 2-32-8	木	9:30~12:30	講師によるアートセラピー教室、様々な楽器を使っての脳トレ音楽を行ったり、音楽鑑賞会を開催します。また、いろいろな素材を使って作った人形で遊んだり、昔遊びのゲームや脳トレゲームも楽しめます。(NPOむすび)
	15 北町地区区民館	北町 2-26-1	月	9:00~12:30	心と身体と頭が元気に保たれるようにスタッフとの会話によって引き出される笑い、しりとり、20の間違探し、思わぬ出来ばえに感動するまんだら塗絵等で楽しい半日を過ごしています。カラオケで唱歌や懐かしい歌を唄うのも好評です。(北町大家族)
	16 氷川台地区区民館	氷川台 2-16-14	火	9:00~11:30	ねりま ゆる×らく体操、専門家によるストレッチヨガ、しりとり、まんだら塗絵、お手玉、カラオケなど楽しく通っていただけるようなプランを用意しています。皆様との会話を大切に、笑いの絶えない時間を過ごしていただくことが目標です。(北町大家族)
	17 早宮地区区民館	早宮 4-14-5	木	9:30~12:30	創作レク・体操で楽しく介護予防をしませんか？カレンダーづくり、切り絵、パステル画など様々なプログラムを用意しています！始まる前はおしゃべり、終了後は一緒に帰るほどみんな仲良し！美味しいお弁当もご用意しております。(アースサポート)
石神井 (〒177)	18 三原台敬老館	三原台 2-11-29	木	9:00~12:00	季節のものをモチーフにした絵手紙、手先を使った作品づくりや、ピアノの伴奏によるコーラス、アクティビティ活動や体操など様々なプログラムをご用意しています。栄養バランスのとれたお弁当を当施設から配達いたします。(やすらぎの里大泉)
	19 三原台地域集会所	三原台 3-13-17	木	9:00~12:00	三原台中学校の近くの三原台地域集会所では、楽しい脳トレや手先を使った手工芸や折り紙など様々なプログラムと一緒に楽しく行っており、皆さん活動的に過ごしております。また、栄養バランスのとれたお弁当も大変好評です。(やすらぎミラージュ)
	20 富士見台地区区民館	富士見台 3-10-1	火	9:00~12:00	生活筋力作りや転倒防止体操、コグニサイズ等身体を動かした後には、歌や脳トレゲーム、合同作品などをみんなで楽しく行っています。ふるしキッチンで作る季節の食材を取り入れた温かいお弁当も好評です。(たすけあいワ-カ-ズふるしき)
	21 南田中敬老館	南田中 5-15-25	水	9:30~12:00	無理なく続けられる専門講師による体操の後、小物作り(裁縫・工作)、書道、アートセラピー、絵手紙、歌と音楽の時間、四季のフラワーアレンジメントなどを行っています。プログラムの後は皆で楽しくお弁当を食べます。(たすけあいワ-カーズエプロン)
	22 石神井公園区民交流センター	石神井町 2-14-1	水	9:00~12:00	四季折々の行事や食事を通して、他者との交流を楽しみ、閉じこもりがちな生活に潤いをもっといただけたらと活動内容を工夫しています。レクリエーション、歌、体操、手作りの温かいお弁当も好評です。和気あいあいに楽しまれています。(安心会)
23 石神井敬老館	石神井町 7-28-21	木	9:30~12:00	無理なく続けられる専門講師による体操の後、小物作り(裁縫・工作)、書道、アートセラピー、絵手紙、歌と音楽の時間、四季のフラワーアレンジメントなどを行っています。プログラムの後は皆で楽しくお弁当を食べます。(たすけあいワ-カーズエプロン)	
24 下石神井地区区民館	下石神井 6-8-15	火	9:00~12:30	毎回ねりま ゆる×らく体操やいきいき体操から身体を動かしていきましょ。整体体操、合唱は専門の講師が指導します。脳トレクイズや絵手紙、手芸も人気です。(東京高齢協)	

【お問合せ】 高齢社会対策課 介護予防係 電話 03-5984-2094(直通)



(施設へ直接のお問合せはご遠慮ください)





いきがいデイサービス実施場所別ご案内 こんな事を行っています！ 令和3年(2021年)4月1日現在

地区	施設名	施設住所	曜日	実施時間	こんな事を行っています！(運営委託団体名)
石神井 (〒177)	25 上石神井北地域集会所	上石神井 2-36-18	水	9:15~12:30	創作レク・体操で楽しく介護予防をしませんか？カレンダーづくり、切り絵、パステル画など様々なプログラムを用意しています！始まる前はおしゃべり、終了後は一緒に帰るほどみんな仲良し！美味しいお弁当もご用意しております。(アースサポート)
	26 石神井台敬老館	石神井台 2-18-13	火	9:00~12:30	楽しみながら体を動かす『健康保持活動』や創造と運動を同時に行う『趣味活動』、高齢者に適した『食事の提供』を用意します。趣味活動の回数の偏りや押し付けのプログラムにならないように配慮し、楽しく何気ない歓談も大切にします。(泉陽会)
	27 はつらつセンター 関	関町北 1-7-2	水	9:00~12:30	季節の手芸や折り紙などの趣味活動、体操や脳トレなどの介護予防活動など毎回楽しいプログラムを用意しています。お友達を誘ってご参加ください。(東京高齢協)
	28 関町北地区区民館	関町北 4-12-21	金	9:30~12:30	毎週興味がわくプログラムを用意しています。整体体操、合唱は専門の講師が指導します。元気アップ体操や脳トレ、季節の手芸も人気です。お友達を誘ってご参加ください。(東京高齢協)
大泉 (〒178)	29 はつらつセンター 大泉	大泉学園町 1-34-20	木	9:00~12:00	手先を使った作品作りや彩色画、全身を使ったねりま ゆる×らく体操や脳トレをスタッフと一緒にいき、皆さん意欲的に取り組まれています。お昼は栄養バランスのとれたお弁当を配達し、皆さんで楽しい時間を過ごしております。(やすらぎミラージュ)
	30 大泉第三小学校	大泉学園町 3-22-1	火	9:00~12:30	小学校の和室をお借りして様々な活動を行っております。座ってできる体操や、作品づくり、ピアノ伴奏によるコーラスなど、気軽に楽しくご参加できます。お食事は栄養バランスのとれたお弁当を当施設から配達いたします。(やすらぎの里大泉)
	31 大泉学園地区区民館	大泉学園町 8-9-5	金	9:00~12:30	毎週お仲間とおしゃべりしながらにぎやかに活動しています。自宅でも取り組める簡単な体操や作品づくり、ピアノ伴奏によるコーラスなど気軽にご参加できます。栄養バランスのとれたお弁当を当施設から配達いたします。(やすらぎの里大泉)
	32 大泉町地域集会所	大泉町 4-35-17	月	9:00~12:00	やすらぎミラージュと同じ地域に大泉町地域集会所があり、地域ならではの会話で和やかな雰囲気の中、作品づくりや頭の体操、ご自宅でも行える体操など行っています。プログラムの後はお食事をしながら楽しく交流しています。(やすらぎミラージュ)
	33 東大泉地区区民館	東大泉 3-53-1	水	9:00~12:30	健康麻雀を中心としたプログラムを組んでいます。指先と頭を使うことは何よりの介護予防になります。麻雀の後は、体操や、カラオケで歌いリフレッシュします。栄養バランスのとれたお弁当とセルフでお茶も楽しめます。(たすけあいワーカーズエプロン)
	34 東大泉地域集会所	東大泉 7-27-51	金	9:00~12:00	季節を感じてもらえるような手工芸や頭の体操、彩色画など様々なプログラムを和やかな雰囲気の中、取り組まれています。プログラムの後はおいしいお食事をしながら会話も楽しまれています。(やすらぎミラージュ)
	35 西大泉敬老館	西大泉 3-21-16	木	9:00~12:30	マスクアクセサリーやあずま袋等エコグッズ作り、硬筆、脳トレ、体操など暮らしを豊かにする趣味活動を設けています。看護師の健康チェックや健康相談の日、季節の行事食、選択食など楽しみながら健康増進を支援します。(練馬区社会福祉事業団)

【お問合せ】 高齢社会対策課 介護予防係 電話 03-5984-2094(直通)



(施設へ直接のお問合せはご遠慮ください)

