

令和7年(2025年)4月発行

こころも
からだも
元気になる



つながる たのしさ 発見BOOK



街かどケアカフェ
はつらつセンター
敬老館
～施設紹介冊子～



大泉地区

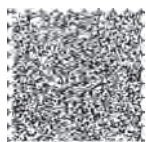
7 あじさい	4 はつらつセンター大泉
8 けやき	7 西大泉敬老館
35 虹のカフェ大泉	8 大泉北敬老館
36 街かどケアカフェたしざん	
37 つながるサロン	
38 サンライズすまいる	
39 喫茶陽だまり	
40 うららか手しごと部	
41 虹のカフェ南大泉	
42 大泉ケアカフェ	
43 ほっこりこぐれ	
44 寄り合い『じよんのび』	
45 街かどケアカフェ vivo tree	

石神井地区

5 いちょう
6 こぶし
27 たまり場ふくろう
28 みんなのドア
29 ブルークロス街かどケアカフェ
30 しょうゆうかん元気体操
31 オレンジカフェ金のまり
35 エプロン関町
33 いぶき薬局街かどケアカフェ
34 しゃくじいの庭 (オープンガーデン)
2 はつらつセンター関
2 南田中敬老館
3 三原台敬老館
4 石神井敬老館
5 石神井台敬老館
6 上石神井敬老館

つながるたのしさ発見

施設紹介



BOOK マップ



©2011 練馬区ねり丸



凡 例

- 街かどケアカフェ 常設型
- ◆ 街かどケアカフェ 地域サロン型
- はつらつセンター
- ◆ 敬老館

光が丘地区

- 4 はるのひ
- 14 認知症予防・
氷川台3丁目カフェ
- 15 ふれ会いホーム氷川台
- 16 地域の集いの場
「心つなぐ」
- 17 カフェ すてきな笑顔
- 18 練馬のみどりで森林浴
- 19 満咲くの会
- 20 くすりと健康の広場
- 21 まちかどサロン・
ピースステージ
- 22 フォーシーズンかがやき
- 23 わらう会
- 24 コミュニティカフェ
チャイハナ光が丘
- 25 むすび
- 26 われもこうカフェ
- 1 はつらつセンター光が丘

練馬地区

- 1 かしわ
- 2 さくら
- 3 つつじ
- 9 たむら薬局街かどケアカフェ
- 10 江古田しゃべり場カフェ
- 11 霽の会
- 12 薬師堂まごころカフェ
- 13 いきいきストレッチ会
- 3 はつらつセンター豊玉
- 1 栄町敬老館



音声コードUni-Voice

このパンフレットでは以下の施設をご紹介します

街かどケアカフェ（5ページから）

高齢者をはじめとする地域の方が、
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。
区内に45か所（常設型8・地域サロン型37）あります。
地域に出向く出張型も開催しています。
（令和7年4月1日現在）

はつらつセンター（31ページから）

60歳以上の練馬区民の方が
健康づくり・レクリエーション等の事業に参加したり
活動・交流ができる施設です。
区内に4か所あります。
（令和7年4月1日現在）



敬老館（36ページから）

60歳以上の練馬区民の方が
交流したり、健康づくりや趣味活動ができる施設です。
区内に8か所あります。
（令和7年4月1日現在）

音声コード

視覚障害のある方、高齢のために細かい字が読みづらい方は、各ページの音声コードをご活用ください。



該当アプリ

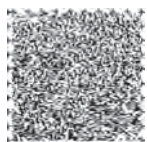
《音声コードとは》

各ページの角の位置に印刷された模様が「音声コード」です。スマートフォン用音声コードリーダーアプリをインストールすることで模様を読み取ることができます。

《インストール方法》

- ① インターネットで、「ユニボイス」と検索してください。
- ② 該当アプリをインストールしてください。
- ③ ユニボイスアプリを起動し、位置情報の「許可する・許可しない」を選択してください。
- ④ 自動でカメラが起動します。
- ⑤ 各ページの角の位置に印刷された模様にかメラをかざすと読み上げが自動で開始します。

※「Uni-Voice」（iOS / Android 版）及び、視覚障害者向けアプリ「Uni-Voice Blind」（iOS 版のみ）また、視覚障害者用活字文書読み上げ装置でも読み上げることができます。



音声コードUni-Voice

施設案内

街かどケアカフェ



▲詳しくはこちら

街かどケアカフェは、高齢者をはじめとする地域の方が気軽に立ち寄り、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。「交流」・「相談」・「介護予防」に関する事業を実施しています。

ご利用者の声



色々な講座に参加できて、近い年代の人が多
い。気軽に参加できる
のが嬉しいです。



誰でも気軽に立ち寄れ
て、ゆったりできます。

※感染症拡大防止のため、事前予約をお願いする場合があります。

いろんな場所で街かどケアカフェ！

●区立施設内等で…〈常設型〉

地域包括支援センターを併設する地域集会所などの区立施設内等で、街かどケアカフェを運営しています。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、様々な事業を実施しています。

●地域の団体と協働で…〈地域サロン型〉

地域の集いの場や認知症カフェなどを運営する地域団体などと協定を締結して、街かどケアカフェとして運営しています。団体ごとに様々な特色のある取組を行っています。

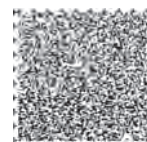
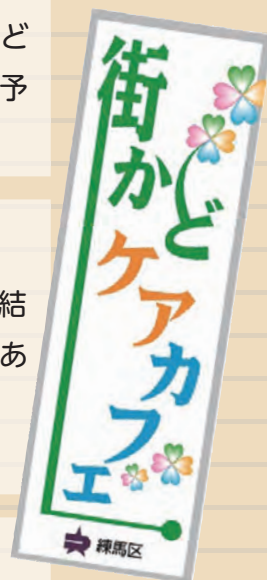
※実施内容や日時等については、事前に各団体へお問合せください。

●地域に出向いて…〈出張型〉

地域包括支援センターが、区立施設・コンビニエンスストア・薬局に出向き、介護予防の体操や認知症カフェなどのサロン活動を実施しています。

詳しくは、裏表紙の地域包括支援センターへお問合せください。

※一部有料の事業があります。



街かどケア

常設型

※身体が不自由な方など、車の利用が必要な方は、事前にご相談ください。

①街かどケアカフェかしわ	中村 2-25-3 中村児童館併設	P.8
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	P.8
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	P.9
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	P.9
⑤街かどケアカフェいちょう	高野台 5-24-1 高野台デイサービスセンター内	P.10
⑥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	P.10
⑦街かどケアカフェあじさい	東大泉 1-28-1 リズモ大泉学園 2階	P.11
⑧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	P.11

地域サロン型

※当施設は、駐車場がありません。車でのお来所はお控えください。

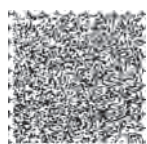
なお、身体が不自由な方など、車の利用が必要な方は、事前にご相談ください。

練馬地区

⑨たむら薬局 街かどケアカフェ	小竹町 1-76-17 たむら薬局小竹町店内	P.12
⑩江古田しゃべり場カフェ	羽沢 1-22-11 メディカルホームくらら練馬江古田内	P.12
⑪澪の会	桜台 1-29-20 喫茶・軽食チャーミー内	P.13
⑫薬師堂まごころカフェ	向山 1-14-16 小規模多機能ホーム薬師堂内	P.13
⑬いきいきストレッチ会	向山 3-13-3 向山公園内	P.14

光が丘地区

⑭認知症予防・氷川台3丁目カフェ	氷川台 3-19-7 ほっと・氷川台デイサービスセンター内	P.14
⑮ふれ合いホーム氷川台	氷川台 4-46-12 グランフォレスト氷川台内	P.15
⑯地域の集いの場「心つなぐ」	平和台 2-50-1 もみの樹・練馬内	P.15
⑰カフェ すてきな笑顔	平和台 4-23-22 ケアサービス伊東内	P.16
⑱練馬のみどりで森林浴	区内の公園	P.16
⑲満咲くの会	早宮 3-37-9 都営住宅集会所内	P.17
⑳くすりと健康の広場	高松 1-42-18 ユニスマイル薬局 高松店内	P.17
㉑まちかどサロン・ピースステージ	北町 5-13-15 ピースステージ101	P.18
㉒フォーシーズンかがやき	北町 8-12-16	P.18
㉓わらう会	田柄特別養護老人ホームなど	P.19
㉔コミュニティカフェ チャイハナ光が丘	田柄 5-14-19	P.19



カフェ 一覧

光が丘地区

25	むすび	光が丘3-9-3 外階段2階	P.20
26	われもこうカフェ	光が丘4-1-4 光が丘体育館内 カフェレストランわれもこう光が丘公園店	P.20

石神井地区

27	たまり場ふくろう	富士見台1-22-4 富士見台特別養護老人ホーム内	P.21
28	みんなのドア	富士見台2-47-14	P.21
29	ブルークロス 街かどケアカフェ	石神井町3-25-6 石神井公園坂本ビル1階 ブルークロス駅前薬局内	P.22
30	しょうゆうかん元気体操	石神井台7-12-22 しゃくじい台翔裕館内	P.22
31	オレンジカフェ金のまり	石神井台8-8-8	P.23
32	エプロン関町	関町北2-33-12-101	P.23
33	いぶき薬局街かどケアカフェ	立野町14-21 いぶき薬局内	P.24
34	しゃくじいの庭 (オープンガーデン)	上石神井2-20-13 小規模多機能／グループホーム 「しゃくじいの庭」内	P.24

大泉地区

35	虹のカフェ大泉	東大泉2-11-21 大泉特別養護老人ホーム内	P.25
36	街かどケアカフェたしざん	東大泉4-3-1 (畑) 西大泉4-18	P.25
37	つながるサロン	東大泉7-36-15	P.26
38	サンライズすまいる	西大泉4-20-17 特別養護老人ホームサンライズ大泉内	P.26
39	喫茶陽だまり	西大泉5-21-2 特別養護老人ホーム光陽苑内	P.27
40	うららか手しごと部	南大泉1-22-23 デイサービス里に吹く風内	P.27
41	虹のカフェ南大泉	南大泉4-29-12 南大泉町会会館	P.28
42	大泉ケアカフェ	大泉町5-2-5 そんぽの家S大泉北内	P.28
43	ほっこりこぐれ	大泉学園町5-18-41 特別養護老人ホームこぐれの杜内	P.29
44	寄り合い『じょんのび』	大泉学園町7-10-21 リーシェガーデン大泉学園内	P.29
45	街かどケアカフェ vivo tree	大泉学園町9-4-2 大泉障害者支援ホーム内	P.30



街かどケアカフェかしわ

中村2-25-3

電話：03-5848-6177 月～土曜日 午前9時～午後5時
〔主な併設施設〕中村かしわ地域包括支援センター、中村児童館

介護予防体操や、健康に関する講座などを開催します。

明るく開放的なカフェスペースで、体操教室やオレンジカフェ、小物づくり等のイベントを開催しています。
マッサージ機とスカイウェルも設置されており、気軽に立ち寄れる場として居心地の良い空間を目指しています。



街かどケアカフェさくら

桜台1-22-9（桜台地域集会所内）

電話：03-5946-2311 月～土曜日 午前10時～午後4時
〔主な併設施設〕桜台地域包括支援センター

各種イベント、ラジオ体操や塗り絵等楽しみながら、子どもから高齢者まで安心して集える場を目指し「また来たい」と思える居場所作りを心がけています。



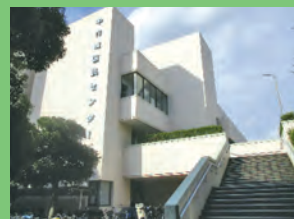
- ・「健康いきいき体操」の様子です。
- ・編み物、折り紙、小物づくりなどを行っています。

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)

電話: 03-3577-8815 月～土曜日 午前10時～午後4時

〔主な併設施設〕中村橋地域包括支援センター



地域の方が健康で明るく、素敵な笑顔で過ごせるよう、多彩な講座を企画します。お茶を飲みながらゆっくり過ごせたり、介護保険等の相談につないだり、地域の方にとっての憩いの場・活躍の場であることを目指します。



「ナンプレ教室」は初心者から上級者まで毎回活気にあふれています。

※施設の大規模改修工事のため休止中。令和7年11月頃、同施設内で場所を移して再開予定です。

街かどケアカフェはるのひ

北町6-35-7 (北保健相談所内)

電話: 03-5399-5347 月～土曜日 午前10時～午後4時

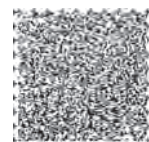
〔主な併設施設〕北町はるのひ地域包括支援センター・北町はるのひ児童館



ちょっと足を延ばして、明るい陽だまりのなかで過ごしませんか。マッサージ機にかかりながらのおしゃべり、体操や介護予防講座、趣味の講座などで健康づくりを!みんなが元気になる居心地の良い居場所になりますように…



介護予防体操や口腔・栄養講座など、高齢者のみなさんが元気になるような講座を、ボランティアさんたちと一緒に開催中!



街かどケアカフェいちょう

高野台5-24-1（高野台デイサービスセンター内）
電話：03-6913-1515 月～土曜日 午前10時～午後4時
〔主な併設施設〕 高野台西地域包括支援センター



令和7年4月1日オープン。
白を基調とした、開放感のある空間が魅力です。

地域の誰もが気軽に立ち寄れて、出会いや体操、講座等の各種イベントを通じて住民同士の交流を楽しめる運営を心掛けます。和気あいあいとした雰囲気を皆様と一緒に作り、笑顔溢れるカフェを目指しております。



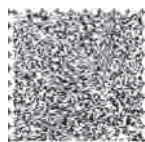
街かどケアカフェこぶし

高野台1-7-29（練馬高野台駅前地域集会所内）
電話：03-5372-6300 月～土曜日 午前10時～午後4時
〔主な併設施設〕 高野台地域包括支援センター



人気の体操や専門職の方々を行う「健康測定会・相談会」など様々なイベントを行っています。

駅から近く、気軽に立ち寄れる居場所としてご利用いただいています。体操、健康測定会など、介護予防の講座が人気です。これからも元気と笑顔のあふれる場所をみなさんと作っていききたいと思います！



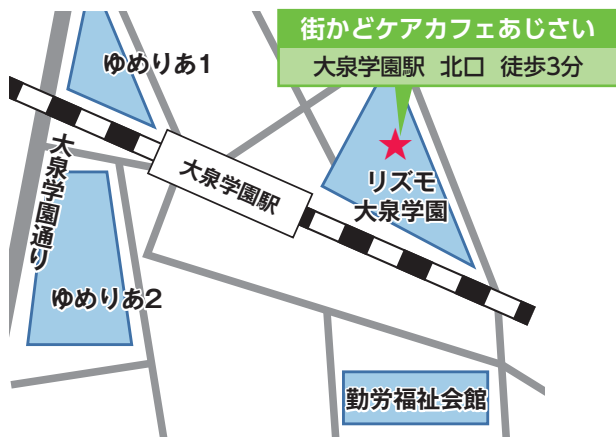
街かどケアカフェあじさい

東大泉1-28-1（リズム大泉学園2階）
電話：03-5387-2751 月～土曜日 午前10時～午後4時
〔主な併設施設〕大泉地域包括支援センター



大泉学園駅北口に隣接する商業施設リズム大泉学園の中に令和7年4月1日オープン。

交通の便も良く、地域の方々が買い物がてらにフラッと立ち寄り、お茶を飲みながらホッとできる場所を目指します。高齢者の相談だけでなく介護予防の講座なども企画します



大泉地域包括支援センターと大泉ボランティアセンターが併設しています。

街かどケアカフェけやき

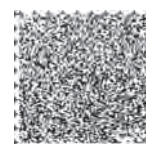
南大泉5-26-19（南大泉地域集会所内）
電話：03-3923-5556 月～土曜日 午前10時～午後4時
〔主な併設施設〕南大泉地域包括支援センター



南大泉保育園のとなり、みどり豊かな南大泉地域集会所の中にあります。専門職による高齢者の方への各種相談や講座などを行っています。地域の方々に愛され、誰でも安心してくつろげるカフェを目指しています。



- ・地域ボランティアによる「おしゃべりサロンゆったり」隣の保育園との交流もあり、元気をもらっています
- ・ボランティアの方と取り組んでいる季節の飾りコーナー



たむら薬局 街かどケアカフェ

小竹町 1-76-17 (たむら薬局小竹町店内)
電話：03-5926-9911 第2水曜日 午後2時～午後3時



薬局内で行われている講座の写真です。

薬局の待合スペースを利用して、椅子に座ったままでご自宅でも簡単にできる健康体操と、薬剤師・管理栄養士による健康ミニ講座を行っています。薬局を普段利用されていない方でも、誰でもご参加いただけます。



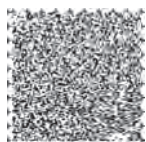
江古田しゃべり場カフェ

羽沢1-22-11 (メディカルホームくらら練馬江古田内)
電話：03-5912-3831 第2日曜日 午後2時～午後3時30分



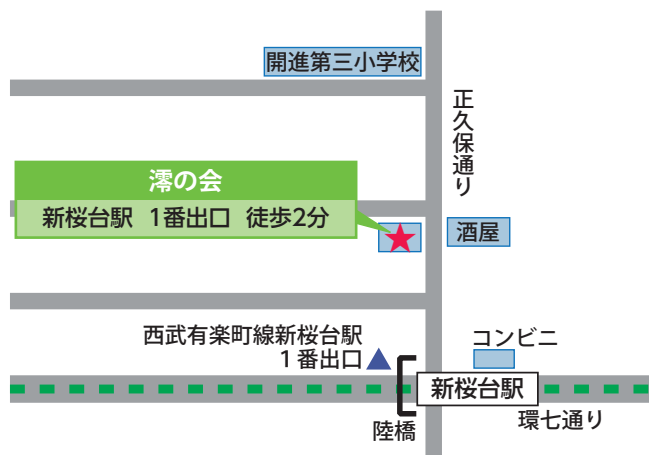
皆様のお越しを心よりお待ちしております。
お気軽にお立ち寄りください。

地域住民の皆様やご利用様が、気軽におしゃべりを楽しみながら、認知症予防に向けた取り組みなどを行う場です。どなた様も大歓迎！！誰もが住み慣れた場所で、いつまでも自分らしく生活できるようお手伝いします。





昔ながらの憩いの場で、フルート、アコーディオン、ハーモニカ等の生演奏で歌い、しゃべりながら脳活しませんか。新たな人との出会いは健康寿命を延ばします。



ハーモニカ演奏



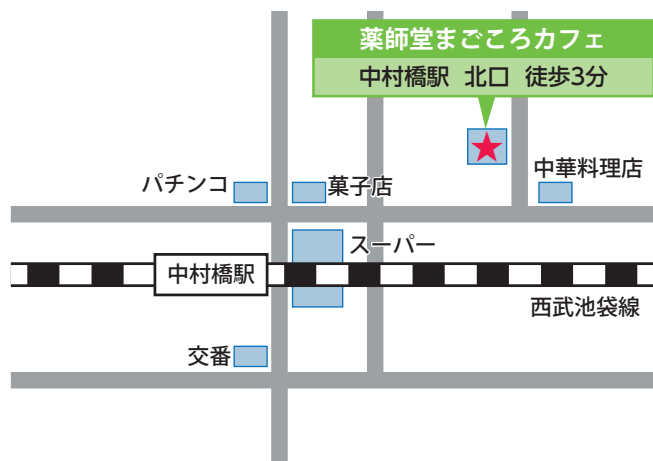
アコーディオン演奏

活動の様子



少人数で小物づくりや輪投げ、脳トレ等を行っています。

毎月一回、日曜日（不定期）で開催しています。
お気軽にお電話ください。



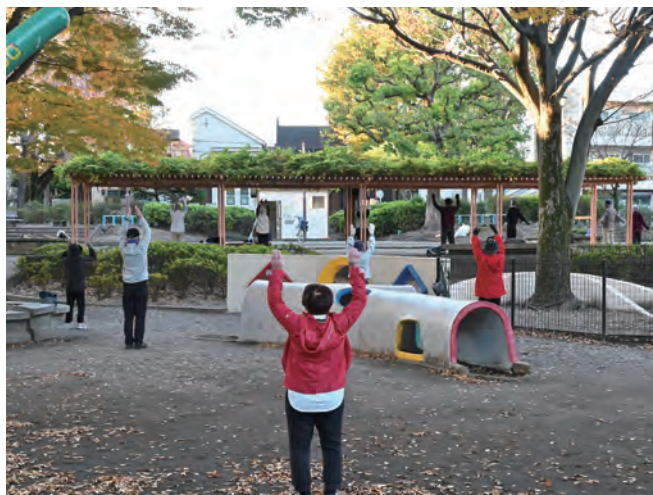
上の写真 体操の様子です。

下の写真 小物づくりの作品です。



いきいきストレッチ会

向山 3-13-3 (向山公園内)
 毎日開催 午前 6 時 30 分～午前 7 時 10 分
 ※雨天中止 ※ 1 月 1 日～3 日を除く
 電話：03-3998-4526



ラジオ体操の様子です。

向山公園で朝のラジオ体操と全身ストレッチを行っています。
 30年以上続いている活動で、地域の方の健康習慣を作る場や、コミュニケーションをとる場になっています。一緒に身体を動かして、毎日をはつらつと過ごしませんか？お待ちしております！



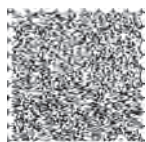
認知症予防・氷川台3丁目カフェ

氷川台 3-19-7 (ほっと・氷川台デイサービスセンター内)
 電話：090-8772-9157
 第 1・3 土曜日 午後 1 時 30 分～午後 4 時



おしゃべりや麻雀などそれぞれに楽しんでいます。

高齢者には家族以外の人との交流や会話はとても大事です。麻雀やおしゃべり、アクセサリー作りと、思い思いに人とのつながりを楽しんでいます。傾聴ボランティアが活躍しているカフェです。



ふれ会いホーム氷川台

氷川台 4-46-12 (グランフォレスト氷川台内)
電話：03-5922-3187 毎月1回 (不定期)



有料老人ホームグランフォレスト氷川台です。地域に寄り添ったホームでありたいという思いから街かどカフェをオープンしました！ホームには理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、認知症ケア専門士が在籍しており、リハビリ・レクに特化した特徴があります。



カフェでは専門職の講義(腰痛・転倒予防、筋肉の付け方、廃用予防等)や麻雀などのレク活動を行っています。

地域の集いの場「心つなぐ」

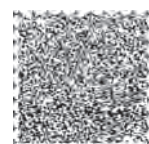
平和台 2-50-1 (もみの樹・練馬内)
電話：03-5921-1005 第2土曜日 午後1時～午後4時



平和台駅から約600メートルの位置にある有料老人ホーム「もみの樹・練馬」が開催する「街かどケアカフェ」は地域の方々の勉強の場・運動の場・憩いの場として活動しています！！お気軽にお立ち寄りください。



「フレイル予防体操」の様子です。介護に関する各種セミナーも開催しています。



カフェ すてきな笑顔

平和台 4-23-22 (ケアサービス伊東内)
電話：03-3934-1282 第4土曜日 午後2時～午後4時



街かどケアカフェの様子です。

健康ですてきな笑顔でお過ごしいただくために、楽器による演奏会や、みんなで歌を歌い、音楽に合わせて体操します。

お茶を飲みながらカフェでくつろいでいただき、心もからだもリフレッシュ。介護のことや健康のことなどの講座も行っています。お気軽にお立ち寄りください。



練馬のみどりで森林浴

区内の公園
お問合せ先：info.comorebi@gmail.com
活動日については、ホームページを確認ください。

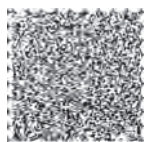


▲詳しくはこちら



現在、区内の公園3か所で森林浴体験を実施しています。

運動不足やストレス、孤独感で心身の不調を感じやすくなっている今、練馬のみどりがみなさんの癒やしの場になり、人のつながりを優しく見守ってくれることを願ってこの活動を行っています。森林浴体験会の日程はホームページを御覧ください。https://co-morebi.com/



まんさ満咲くの会

早宮 3-37-9 (都営住宅集会所内)
電話：03-3992-8316
第3水曜日 午後1時30分～午後3時30分



人と人が出会い、共に楽しいひと時を過ごし、絆を紡いで暮らせる地域を目指しています。ハーモニカ、フルート、サクソホン、電子ピアノ等の演奏で歌う会や脳トレ、健康講座、フラワーアレンジメントなど、多彩な内容で、おしゃべりの花が咲く「満咲くの会」です。



上の写真 手話で歌う会の様子です
下の写真 フラワーアレンジメントの作品です

くすりと健康の広場

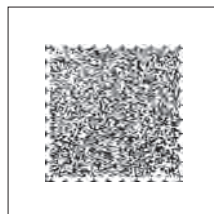
高松 1-42-18 (ユニスマイル薬局 高松店内)
電話：03-5971-5910
毎月1回 (不定期で開催)



地域の方々が気軽に足を運んでいただく場所を目指しています。月に1回の開催ですが、楽しく体を動かしたり、小物作りや健康講座等、体験しにいらしてください。



健康体操の様子です。



音声コードUni-Voice

まちかどサロン・ピースステージ

北町 5-13-15 ピースステージ 101

電話：080-4450-5995

第2・4木曜日 午後2時～4時

第3木曜日 午後2時30分～3時30分



ゲームでボウリングの様子です。臨場感あふれる映像でボウリングが楽しめます。

- ①ゲームでボウリング：
第2木曜日 午後2時～午後4時
- ②介護・フレイル予防講座：
第3木曜日
午後2時30分～午後3時30分
- ③映像で巡る日本全国旅行体験：
第4木曜日 午後2時～午後4時

地域の皆様の「運動の場」「交流の場」「学びの場」として夫婦で運営しています。友だちの家に遊びに行くような気軽な気持ちで通え、「楽しかった」と笑顔のあふれる場所にしたいとの思いで取り組んでいます。



フォーシーズンかがやき

北町 8-12-16

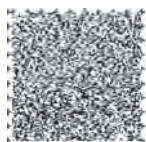
電話：03-5809-4312

月～土曜日 午前10時～午後3時



心地よい空間を作っていきたいと思います。

住み慣れた地域でいつまでも暮らし続けられるようにお手伝いさせていただきます。居場所づくりや各種介護相談などお気軽にお立ち寄りください。



わらう会

田柄特別養護老人ホームなど

電話：03-6310-9301 木曜日 午前10時～正午 ほか



わらう会では、いつも元気で歩き続けられるよう、足腰を鍛える筋トレを行っています。

7人で発足した会は20人に増え、週一の体操の時間を楽しく、和気あいあいと過ごしています。



足腰維持のための健康体操の様子です。



コミュニティカフェチャイハナ光が丘

田柄 5-14-19

電話：070-6559-3933 または 070-5015-7182

火～日曜日 午前11時～午後6時 午後1時～午後6時

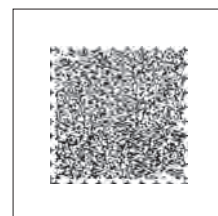


▲詳しくはこちら

歌声喫茶や朗読、ボイストレーニングなどのサロンで「声の力」を鍛えたい方におすすです。マスターは、新聞社で長年、海外支局長を務め、また、大学で若者たちを指導してきました。世界や社会の今についても語り合いたいものです。各サロンは主に水曜日開催です。



お茶とおしゃべり、エッセイクラブや時事セミナー、麻雀、囲碁、将棋なども開いています。



音声コードUni-Voice

むすび

光が丘 3-9-3 外階段 2 階

電話：03-6904-3275

月～土曜日 午前 9 時 30 分～午後 4 時 30 分



▲詳しくはこちら



月曜日：オレンジカフェアリス、歌声喫茶バンバン、映画会、体操など

地域に住む赤ちゃんからお年寄りまでゆるくつながるために、多世代の交流イベントを行っています。

月曜日：オレンジカフェアリス、歌声喫茶バンバン、映画会、体操など

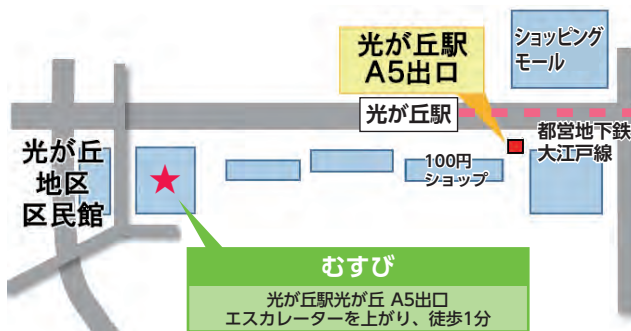
火曜日、木曜日、金曜日：麻雀教室など

水曜日、金曜日：P C相談室など

土曜日：音楽会など

※活動の詳細は、ホームページ・月刊広報誌でご確認ください。

ホームページ：<https://musubi-tasukeai.jimdoweb.com>



われもこうカフェ

光が丘 4-1-4

(光が丘体育館内 カフェレストランわれもこう光が丘公園店)

電話：03-3577-7421 (事務局) 開催日時は下記を参照



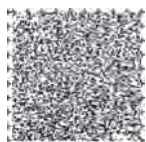
▲詳しくはこちら



手話クラブの様子です。各クラブの開催日は、カフェレストランわれもこうに置いてあるチラシをご覧ください。

光が丘にある“カフェレストランわれもこう”で、皆さんと一緒に楽しみませんか♪

刺しゅう・手話・ウォーキング・折り紙の4つのクラブがあります。



たまり場ふくろう

富士見台 1-22-4（富士見台特別養護老人ホーム内）
電話：03-5241-6010
日曜日（月1回不定期）午後2時～午後4時



富士見台・高野台地区で地域の高齢者が少しでも楽しく過ごすためのお手伝いをしている「福朗会」です。

主に第2日曜日に、地域の方と折り紙、抹茶の会、朗読、講談、吹き矢などで楽しく遊んでいます。開催日は旗を立てています。



富士見台特養のほか、メディカル・リハビリホーム・まどか富士見台でも月に1回カフェを開催しています。

みんなのドア

富士見台 2-47-14
電話：090-6026-4568 月～金曜日 午前10時～午後3時

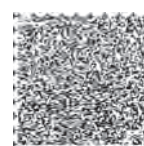


だれでも利用できる「談話室」と「みんなの図書館」がある地域のサロンです。認知症の方やその家族、一人暮らしの方等が、お茶やコーヒーを飲みながら、気軽に語らえる場所です。楽しいイベントも随時開催しています。



左と中央の写真 談話室での活動の様子です。活動の日程等はお問い合わせください。

右の写真 「みんなの図書館」の室内です。読書をお楽しみください。貸出しもを行っています。



ブルークロス 街かどケアカフェ

石神井町 3-25-6 石神井公園坂本ビル1階(ブルークロス駅前薬局内)
電話：03-3996-7230 第3木曜日 午後3時～午後4時



相談会の様子です。不定期で健康イベントも実施しています。

健康やお薬に関するご相談はブルークロス駅前薬局へ！ご自身やご家族の健康や病気の治療、お薬や健康食品などのご相談をお待ちしております。季節ごとに血管年齢測定や骨密度測定などの健康イベントも開催しています。



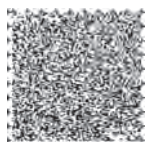
しょうゆうかん元気体操

石神井台 7-12-22 (しゃくじい台翔裕館内)
電話：03-6904-8265
第2木曜日 午後2時～3時



機能訓練指導員が中心となり、入居者向けに行う体操の様子です。

しょうゆうかん元気体操では、より介護予防に標準を合わせたプログラムで皆様と楽しく・元気に、健康を目指していきます。



しゃくじい台翔裕館は開設して3年半の有料老人ホームです。

当施設のモットーは『やりたい事をやる！！』です。そのためには心が元気・体が健康であることが大切です。日常生活の充実のために私達と一緒にしょうゆうかん元気体操で健康チャレンジしていきませんか？

皆様のご参加お待ちしております！！



オレンジカフェ金のまり

石神井台 8-8-8

電話：03-6766-8660 第2日曜日 午前11時～午後1時



認知症についての学習の機会を通して老いても安心して暮らせる地域づくりを目指しています。毎月1回、講師の話をお聴いた後、コーヒータイムをはさんで、健康・暮らしのことなどの意見交換をしています。



ボランティアのご挨拶の様子です。この後、「老いを生きる」をテーマに様々な方にお話しいただきます。

エプロン関町

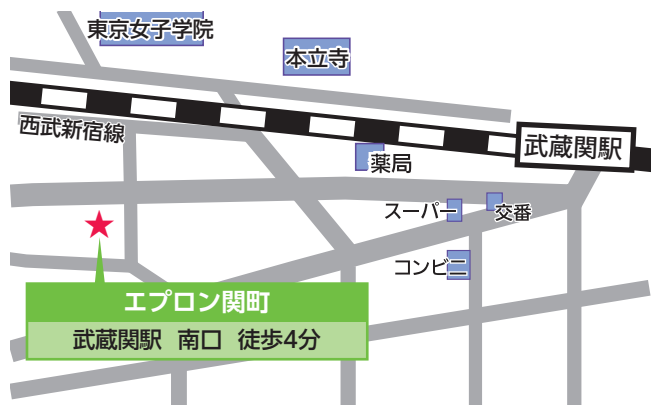
関町北 2-33-12-101

電話：03-5991-7132

月～金曜日 午後0時30分～午後4時30分

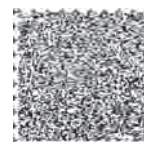


誰でもふらっと立ち寄り、リサイクルショップでお買い物を楽しみながらお茶やおしゃべりに花を咲かせています。「今日ここにきてよかった、また来たいな」と思える居場所づくりに努めています。



プログラム活動

- おわんの会 (第1水曜、第3金曜日)
- リフレッシュ体操 (第2火曜日)
- ミニデイたまり場ピンポン (第1、第3火曜日)
- ミシンの会 (第3月曜日)
- リサの会 (第1金曜日)
- 絵手紙・書道の会 (第2水曜日)
- 手話の会 (第4金曜日)
- 初心者マージャン (第2、第4木曜日)



いぶき薬局街かどケアカフェ

立野町 14-21 いぶき薬局内

電話：03-5927-7756

毎月1回 日曜日 午前11時～正午 要予約。日程はお問い合わせください



月に一度の体操教室

皆さん楽しんで参加されています！

足腰に自信がなくても、座ったままでも出来ます。

見学だけでもぜひお越しください。

人生100年時代。一人でも多くの高齢者が健康で自立し地域の人達と共に生きがいを持って生活ができるよう、月に一度高齢者体力づくり支援士の方を招いて「いきいき体操」を実施しています。誰でも参加出来ますので気軽にお立ち寄り下さい。



しゃくじいの庭(オープンガーデン)

上石神井 2-20-13 (小規模多機能 / グループホーム「しゃくじいの庭」内)

電話：03-3594-7011

第3土曜日 午前11時30分～午後1時30分

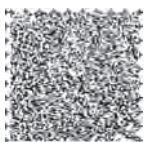
※具体的な開催日程はお問い合わせください。



▲詳しくはこちら



室内外のイベント風景です。塀や垣根のない庭を開放して、地域にお住いの赤ちゃんから高齢者、障害者や外国籍の方も楽しめる集いの場を設けています。



音声コードUni-Voice

誰でも気軽に地域の専門職につながれるよう、介護事業所の庭を開放して、さまざまな交流活動を行っています。第3土曜日のカレーの日／野菜マルシェの他、3月の防災企画や10月の音楽祭を実施しています。



虹のカフェ大泉

東大泉 2-11-21 (大泉特別養護老人ホーム内)
電話: 03-5387-2201
水曜日 午後2時～午後4時(最終水曜日 除く)
お問い合わせ先: nijinoka@gmail.com



▲詳しくはこちら

子育て中のご家族から、介護を必要とする高齢者までの多世代に渡る方々が、楽しく交流することを目的としています。「心地よい居場所」を作るため、健康体操・手芸教室・折り紙教室などを開催し、いつも楽しいカフェです。



特別養護老人ホームの左側から直接入れます。
特別養護老人ホームは現在改修工事中です。場所・日時を変更する場合がありますので、ホームページで開催日時をご確認ください。
<https://nijinoka.amebaownd.com/>

街かどケアカフェたしざん

東大泉 4-3-1 (畑) 西大泉 4-18
電話: 03-6337-2719 活動日時は下記を参照



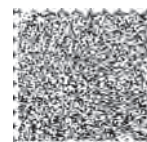
障がい者が出来る事をたしざんしていく福祉作業所です。

第1土曜日 午後2時～午後3時 利用者のピアノ伴奏で歌う会・指圧・脳トレ・介護相談

第3土曜日 午前11時～正午 ノウフタしざん畑で農作業体験 (農福リハビリ)



ピアノで歌を楽しむ会や、畑での野菜作りなど、どなたでもご参加いただけます。



音声コードUni-Voice

つながるサロン

東大泉 7-36-15

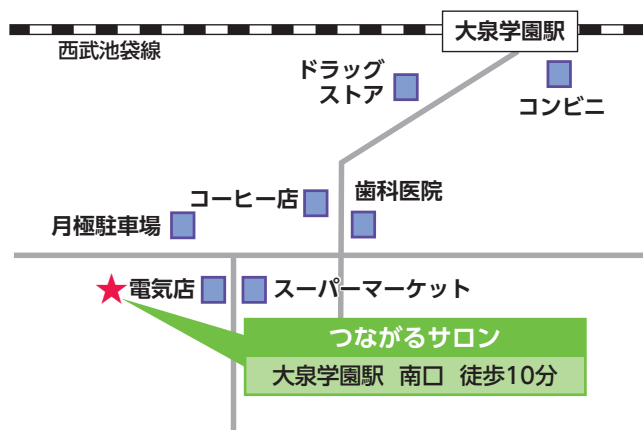
電話：080-6757-1965 土曜日 午前10時～午後3時



落ち着いた雰囲気のコラボでゆっくりとお過ごしください。美味しいコーヒー、お茶をご用意してお待ちしております。

「白子川の野鳥」常設写真展もあわせてご覧いただけます。

大泉学園駅より徒歩10分、井頭商店街の一面にある『元気アッププログラム』は健康長寿のまちづくりを目指して活動しています。毎週土曜日は地域の皆さまの憩いのスペース「つながるサロン」としてご利用いただけます。フレイル予防体操も実施中です。



サンライズすまいる

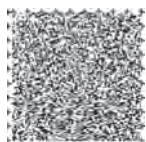
西大泉 4-20-17 (特別養護老人ホームサンライズ大泉内)

電話：03-5935-7401 第3月曜日 午後2時～午後4時



日の光が差し込む広々とした空間で様々な講座を実施しています。火曜日から日曜日はカフェやスパなど地域の方が集う場になっています。気軽にお立ち寄りください。

“心身軽やか笑顔で暮らす毎日”をテーマに、サンライズ・サーカス（地域交流スペース）にて毎月第3月曜日に介護予防講座を実施しています。時にはサンライズ大泉（特養）の職員が講師となり介護や健康に関する情報をお伝えします。

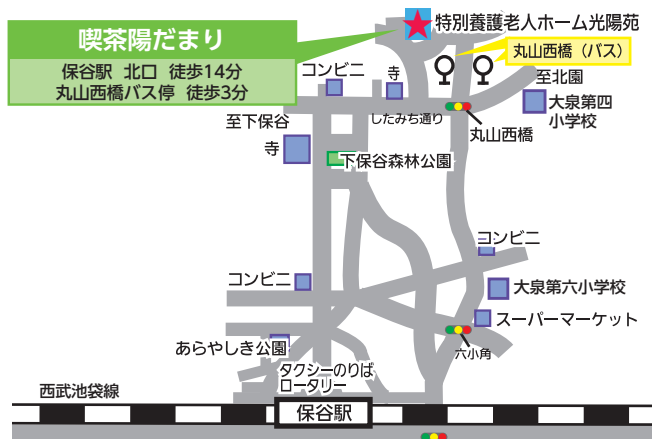


喫茶陽だまり

西大泉 5-21-2 (特別養護老人ホーム光陽苑内)
電話：03-3923-5264 日曜日 午後2時～午後4時



地域に根づく素敵な街かどケアカフェを目指して！入居者や地域の方々と共に気持ちのつながりを大事にふらっと気軽に立ち寄り、語りあえる場所です。一杯のコーヒーから笑顔になる憩いの場所です。



気軽に立ち寄れる喫茶です。
地域の方々とふれあい、楽しいひと時を過ごしてみませんか？

うららか手しごと部

南大泉 1-22-23 (デイサービス里に吹く風内)
電話：03-5933-3462 第2日曜日 午前10時～正午



デイのフロアで、毎月第2日曜に手しごとをしています。木材を使った籠づくりに取り組みます。放課後等児童デイの卒業生や保護者、またデイの職員も参加し、多世代での交流を楽しんでいます。



籠作りの材料づくりをしています。木材を小刀で削って表面をきれいにしています。モノ作りが好きで熱中したい方に向いています。飽きるまでやって、ゆったりおしゃべりを楽しむこともできます。



虹のカフェ南大泉

南大泉 4-29-12 (南大泉町会会館)
お問合せ先: nijinoka@gmail.com
最終水曜日 午後 2 時~午後 4 時



▲詳しくはこちら



スマホ教室、健康体操の様子です。
活動の詳細はホームページをご覧ください。
<https://nijinoka.amebaownd.com/>

南大泉地区に新しく“みんなの居場所”を作りました。多世代にわたる方々がいつも楽しく交流できるようにフレイル体操や手芸教室、スマホ相談等も開いています。おいしいコーヒーが自慢です。気軽にお立ち寄りください。



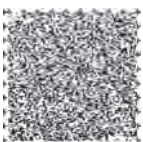
大泉ケアカフェ

大泉町 5-2-5 (そんぽの家 S 大泉北内)
電話：03-5947-5657 第1・3火曜日 午後2時～午後3時



座ったままでできる体操です。

サービス付き高齢者向け住宅の1階で健康
脳トレ体操・健康いきいき体操を週替わりで
行っており、車椅子利用の方でもご参加いた
だけます。体操の後は、いろいろとお話しな
がらのコーヒータイムです。



音声コードUni-Voice

ほっこりこぐれ

大泉学園町 5-18-41 (特別養護老人ホームこぐれの杜内)

電話：03-5935-9158

第1・3火曜日 午前11時～正午



大泉学園町5丁目にある特別養護老人ホームこぐれの杜で活動を行っています。体操をしながらお話をしたりと笑いの絶えない場となっています。体も心も温まり、一緒にほっこりしませんか？お待ちしております。



座ったままでできる体操や筋トレ、ストレッチです。介護・福祉・栄養等の相談もできます。

寄り合い『じょんのび』

大泉学園町 7-10-21 (リーシェガーデン大泉学園内)

電話：03-6904-5530 第2・4金曜日 午前10時～午前11時



サービス付き高齢者向け住宅の1階ホールで健康情報提供、じょんのび体操、口腔体操、歌唱などを行っています。じょんのび(新潟の方言でゆったり、のんびりの意)できるよう、おだやかな時の流れを大切にしています。



じょんのび体操は優しい音楽に合わせて、ゆったりと無理なくご自身のペースで身体を動かしていく体操です。ご一緒に参加してみませんか。



街かどケアカフェ vivo tree

大泉学園町 9-4-2 (大泉障害者支援ホーム内)
電話：03-3978-5581 毎月1回(不定期で開催)



公認心理士による講話「こころの健康のために～認知症の家族と共に暮らす時」と足指体操の様子です。毎月内容を変えて開催しています。

都立大泉中央公園に隣接する施設です。地域のお子様からご高齢の方、多世代の方々が居心地の良い場所となることを目指して、健康づくりや子育てサロン、映画上映会などを開催しています。お気軽にお問い合わせください。



こんにちは！ 生活支援コーディネーターです！

区内27か所の地域包括支援センターに1名ずつ配置されています。

地域の中で「みつける」「つくる」「つなげる」をテーマに、ネットワークづくりに取り組んでいます。地域で活動したい、地域の通いの場を知りたいという方は、生活支援コーディネーターにぜひご相談ください！

問合せ：お近くの地域包括支援センター
(冊子裏表紙参照)

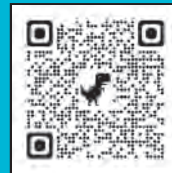
お気軽に
お声かけください！

区ホームページは
こちら



施設案内

はつらつセンター



▲詳しくはこちら

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に参加したり、活動・交流ができる施設です。他施設とオンラインを利用した交流も行っています。

利用できる方

60歳以上で練馬区に住所がある方です。

主な施設

娯楽室、講習室、浴室など

※身体が不自由な方など、車の利用が必要な方は、事前にご相談ください。

団体利用・夜間利用

詳しくは、各はつらつセンターへお問い合わせください。



▲「理学療法士によるフレイル講座」の様子

開館日・開館時間・休館日

施設名	開館時間	休館日
はつらつセンター光が丘 はつらつセンター関	月曜日から土曜日 午前9時から午後5時まで	日曜日・祝休日（「敬老の日」は開館します。） 12月29日から1月3日まで （年末年始）
はつらつセンター豊玉 はつらつセンター大泉	午前9時から午後9時30分まで ※毎月第3日曜日は午後5時閉館	12月29日から1月3日まで （年末年始）

利用するにあたって

はつらつセンターまたは敬老館が発行した「利用証」が必要となります。
初めて利用される方は利用申請書をはつらつセンターまたは敬老館へ提出していただきます。
その際、個人番号カードなどの公的な本人確認書類が必要となります。
来館時には、毎回「利用証」をお持ちください。

利用証は、区内全てのはつらつセンター、敬老館で利用できます。

はつらつセンター 一覧

1 はつらつセンター光が丘	光が丘2-9-6	03-5997-7717 ... P.32
2 はつらつセンター関	関町北1-7-2	03-3928-1987 ... P.33
3 はつらつセンター豊玉	豊玉中3-3-12	03-5912-6401 ... P.34
4 はつらつセンター大泉	大泉学園町1-34-20	03-3867-3180 ... P.35



音声コードUni-Voice

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）

電話：03-5997-7717

【併設施設】光が丘地域包括支援センター



週6回行っている「にこにこ体操」では頭も体も使って、「健康増進」を目指します。



ピアノの演奏に合わせて懐かしい曲を歌い、心豊かな時間が過ごせます。

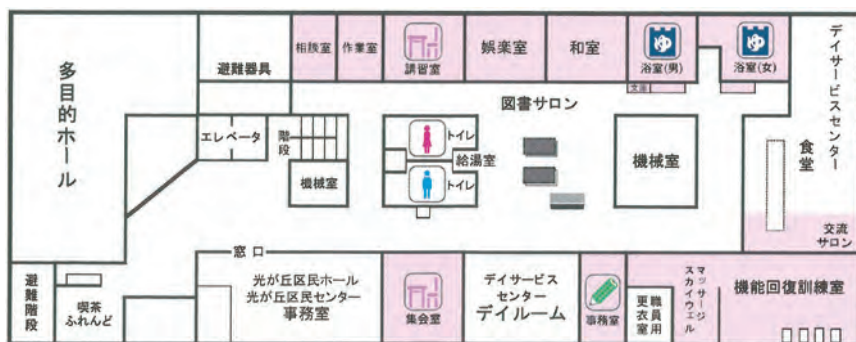
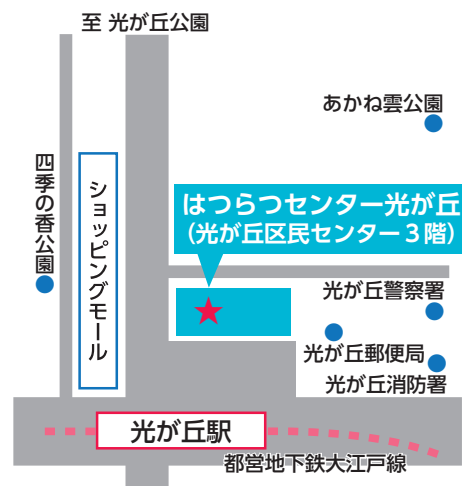
「つなぐ・つながる・つながり合う」をコンセプトに健康づくりや生きがい活動などいろいろな企画を行っています。
身近な社会参加の場としてボランティアの方も活躍しています。
お気軽にいらしてください。



・光が丘駅から区民センター連絡口に直結



- ・みどりバス（北町・氷川台・保谷ルート）
「光が丘駅」下車
- ・成増駅南口～光が丘駅行「光が丘駅」下車
- ・成増駅南口～練馬高野台駅行「光が丘IMA」下車
- ・成増駅南口～南田中車庫行「光が丘IMA」または「光が丘駅」下車
- ・練馬高野台駅～成増駅南口または光が丘駅行「光が丘駅」下車
- ・光が丘駅～土支田循環「光が丘駅」下車
- ・平和台駅～光が丘駅行「光が丘駅」下車



※はつらつセンター光が丘は の部分



はつらつセンター関

関町北1-7-2（関区民センター内）

電話：03-3928-1987

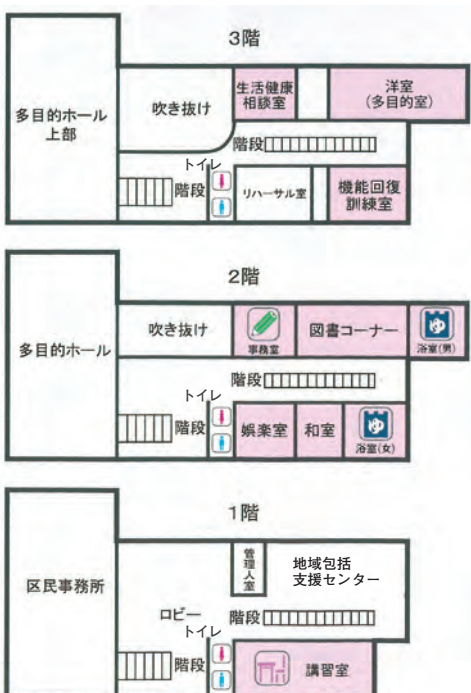
【併設施設】関町地域包括支援センター



毎月開催する手工芸教室の他、アート、書道、折紙などの様々な文化系の事業も開催しています。



体操や体を動かすレクリエーションも豊富です。楽しく参加して体も心も元気になりましょう。



※はつらつセンター関は の部分

駅から近く、バス停もすぐそばにあり、豊富な社会資源と協働した「地域と地域の人がつくるセンター」です。

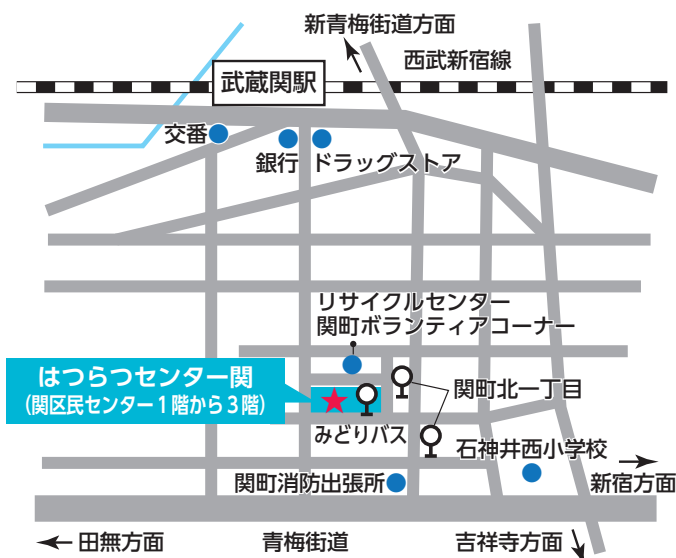
健康体操・趣味教養事業や多様なサークル活動、オンラインツールを活用したフレイル予防・交流事業、併設する区民ホールとの共催事業も魅力です。



・武蔵関駅南口から徒歩5分



- ・みどりバス 関町ルート「関区民センター前」下車
- ・大泉学園駅南口～吉祥寺駅行「関町北一丁目」下車
- ・吉祥寺駅北口～都民農園セコニック、新座栄行「関町北一丁目」下車
- ・荻窪駅北口～武蔵関駅行「関町北一丁目」下車
- ・三鷹駅北口～武蔵関駅行「関町北一丁目」下車



はつらつセンター豊玉

豊玉中3-3-12

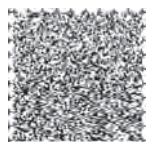
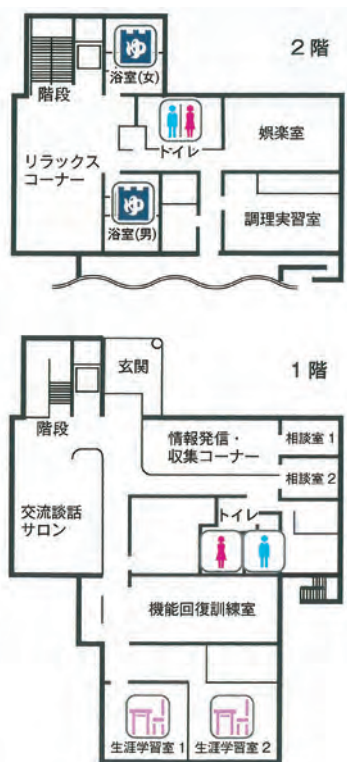
電話：03-5912-6401



「青空ウォーキング」では受講生の仲間と共に外歩き。自然に囲まれて皆様の笑顔もはちきれんばかりです。



「絵を描こう」講座の様子です。毎回皆様の力作に驚かされます！



心と身体を元気にする趣味教養講座や体操教室、コンサート、世代間交流など多彩な事業を実施しています。趣味や特技を活かしたボランティアの方も大勢活躍されています。

仲間づくりや生きがいづくり、新たな活動始める場としてぜひご利用ください。



・練馬駅中央口から徒歩10分



- ・京王バス 練馬駅北口～中野駅行「豊玉中三丁目」下車
- ・関東バス 練馬駅北口～中野駅行、南蔵院循環「豊玉こうしん通り」下車



はつらつセンター大泉

大泉学園町1-34-20（関越自動車道高架下）

電話：03-3867-3180



「はつらつ体操」の様子です。他にも様々な体操事業を行っています。楽しく体を動かして、元気になりましょう。



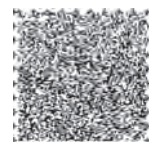
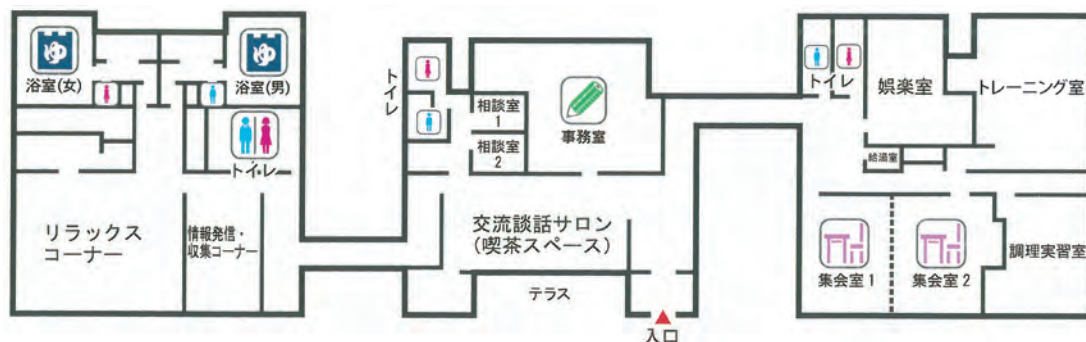
「壁面制作応援団」がエントランスに飾る壁面を制作している様子です。

健康増進や趣味・生きがいにつながる活動を、センターに集う仲間とともに自主的、主体的に、そして継続的に出来るよう支援しています。

「地域の高齢者がはつらつと暮らせる街づくり」を目指しています。

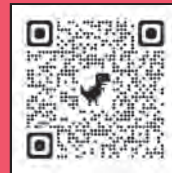


- ・みどりバス保谷ルート（保谷駅北口⇄練馬光が丘病院）「関越学園通り」下車
- ・大泉学園駅北口～朝霞駅、成増駅南口、新座駅南口、福祉センター入口、新座営業所行「住宅前」下車
- ・大泉学園駅南口～都民農園セコニック、新座栄、長久保行「住宅前」下車



音声コードUni-Voice

施設案内 敬老館



▲詳しくはこちら

敬老館は、利用者同士が交流したり、健康づくりや趣味活動ができる施設です。

利用できる方

60歳以上で練馬区に住所がある方です。

開館日・開館時間

月曜日から土曜日

午前9時から午後5時まで

休館日

日曜日・祝休日（「敬老の日」は開館します。）

12月29日から1月3日まで（年末年始）

主な施設

娯楽室など

※身体が不自由な方など、車の利用が必要な方は、事前にご相談ください。

団体利用・夜間利用

詳しくは、各敬老館へお問い合わせください。

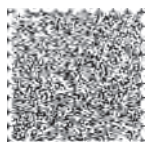
利用するにあたって

敬老館または、はつらつセンターが発行した「利用証」が必要となります。
初めて利用される方は利用申請書を敬老館または、はつらつセンターへ提出していただきます。
その際、個人番号カードなどの公的な本人確認書類が必要となります。
来館時には、毎回「利用証」をお持ちください。

利用証は、区内全ての敬老館、はつらつセンターで利用できます。

敬老館 一覧

❶ 栄町敬老館	栄町40-7	03-3994-3286 …	P.37
❷ 南田中敬老館	南田中5-15-25	03-3995-5538 …	P.37
❸ 三原台敬老館	三原台2-11-29	03-3924-8834 …	P.38
❹ 石神井敬老館	石神井町7-28-21	03-3996-2900 …	P.38
❺ 石神井台敬老館	石神井台2-18-13	03-3995-8270 …	P.39
❻ 上石神井敬老館	上石神井1-6-16	03-3928-8623 …	P.39
❼ 西大泉敬老館	西大泉3-21-16	03-3924-9545 …	P.40
❽ 大泉北敬老館	大泉学園町4-21-1	03-3925-7105 …	P.40



マップ

1

栄町敬老館

栄町40-7

電話：03-3994-3286

【併設施設】栄町児童館、栄町保育園



「栄町健康体操」の様子です。職員による体操・ストレッチのほか、脳トレコーナーと盛りだくさん！

音楽会やお祭り、運動、趣味教養などの各種事業をお楽しみいただけます。

駅から近く、活気のある商店街の中心にあるので外出の際にはぜひお立ち寄りください。



- ・江古田駅北口から徒歩5分
- ・新桜台駅2番出口から徒歩7分

マップ

2

南田中敬老館

南田中5-15-25

電話：03-3995-5538

【併設施設】南田中児童館



「気功で元気」の様子です。気功法を学びながら、健康の維持増進を目指します。

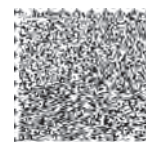
隣に図書館、周りに公園や神社と緑豊かな場所にあります。健康器具が充実しており、体操を取り入れた事業も好評です。お気軽にご参加ください。



- ・練馬高野台駅南口から徒歩10分
- ・石神井公園駅南口から徒歩20分



- ・石神井公園駅南口～荻窪駅または阿佐ヶ谷駅行「下石神井一丁目」下車
- ・成増駅南口または練馬高野台駅～南田中車庫行「南田中五丁目」下車
- ・練馬高野台駅～荻窪駅行「南田中五丁目」下車



音声コードUni-Voice

三原台敬老館

三原台2-11-29

電話：03-3924-8834

【併設施設】三原台児童館、三原台温水プール



フラダンスの様子です。有酸素運動で健康増進を図ります。

スポーツレクリエーションのボッチャやフィットネスヨガなど、多種多様な運動系事業を開催しています。手工芸やカラオケ、合唱も好評です。利用者の方同士の交流も楽しめる憩いの場所です。



- ・石神井公園駅北口～石神井循環「三軒寺」下車
- ・石神井公園駅北口～成増駅南口行「橋戸小学校」下車
- ・吉祥寺駅～成増町行「三軒寺」下車

石神井敬老館

石神井町7-28-21

電話：03-3996-2900

【併設施設】石神井児童館



「スマホ・パソコン相談会」の様子です。講師が参加者の疑問に
 一対一で答えます。お気軽にご参加ください。

石神井公園駅の近くにあり、明るく和やかな
雰囲気の中で、初めて来館された方も楽しい時
間を過ごせます。



音声コードUni-Voice



- ・石神井公園駅南口から徒歩10分



- ・吉祥寺駅～成増町行「石神井庁舎前」下車

石神井台敬老館

石神井台2-18-13

電話：03-3995-8270

【併設施設】石神井台児童館、石神井台保育園



「いきいき健康体操」の様子です。タオルやボールを使い、皆様に楽しく体を動かしましょう。

太陽の陽ざしたっぷりの館内です。

健康づくりの体操が人気で、手工芸をはじめ各種事業もお楽しみいただけます。

石神井公園にも近いので散歩等の休憩にもお立ち寄りください。



- ・大泉学園駅南口～上石神井駅行または西荻窪駅行「上石神井北小学校」下車
- ・吉祥寺駅～成増町行「上石神井北小学校」下車

上石神井敬老館

上石神井1-6-16

電話：03-3928-8623

【併設施設】上石神井南地域集会所、上石神井地域包括支援センター



トレーニング室にある筋トレマシンを使用した事業の様子です。

トレーニング室を備える唯一の敬老館です。介護予防運動指導員が皆様の介護予防、健康づくりを支援しています。

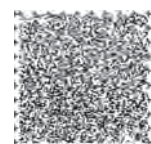
大人の塗り絵、手工芸などもゆったりお楽しみいただけます。



- ・上石神井駅南口から徒歩3分



- ・大泉学園駅南口～上石神井駅行または西荻窪駅行「上石神井駅」下車
- ・吉祥寺駅～成増町行「上石神井駅」下車



西大泉敬老館

西大泉3-21-16

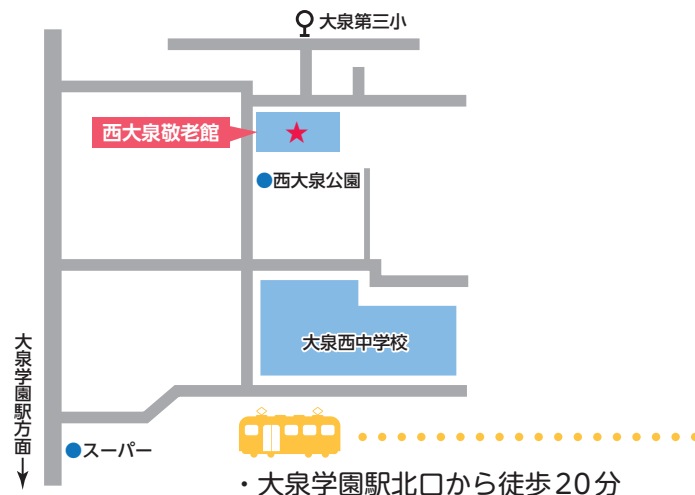
電話：03-3924-9545

【併設施設】西大泉児童館、西大泉保育園



シニアの方のマンパワーをお借りして実施している事業風景です。

公園に隣接し閑静な住宅街にあります。保育園・児童館が併設され、子どもたちとの交流も行っています。絵手紙や手工芸など文化活動から、体操教室などの事業も充実しています。お気軽にお立ち寄りください。



- ・大泉学園駅北口～みどりバス大泉ルート「大泉第三小学校」下車
- ・大泉学園駅北口～新座駅南口行・福祉センター行「大泉第三小学校」下車
- ・保谷駅北口～みどりバス保谷ルート「大泉第三小学校」下車

大泉北敬老館

大泉学園町4-21-1

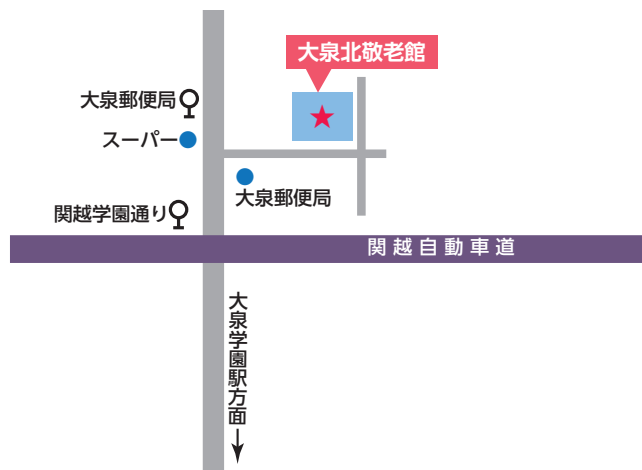
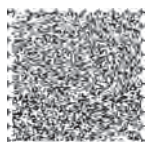
電話：03-3925-7105

【併設施設】大泉北地域集会所、大泉北地域包括支援センター



「ボッチャを楽しもう」の様子です。その日に来た方とチームを組み、楽しく対戦しています。

バス停から近く、とても便利な敬老館です。体操や書道、水彩色鉛筆の塗り絵や手芸など様々な事業を行っています。カラオケや囲碁も楽しめます。ぜひ、お立ち寄りください。



- ・大泉学園駅北口～朝霞駅行・成増駅南口行「大泉郵便局」下車
- ・大泉学園駅南口～都民農園セコニック・新座栄行「大泉郵便局」下車
- ・保谷駅北口～みどりバス保谷ルート「関越学園通り」下車

練馬区スマホ教室

下記の施設でスマートフォン教室を開催します。教室の内容や日時については、区報または区HPをご覧ください。

開催場所	はつらつセンター 4所 (P.31～35)
開催日	区報または区HPへ掲載します。
申込開始日	各講座開催日の前月21日から(土日・祝日は除く) ※申込開始の初日は大変電話が混みあいます。
講座内容	・基本操作 ・電話、メールの仕方 ・インターネットの使い方 ・練馬区フレイル予防アプリ「フィット&ゴー」の使い方 など
申込先 問い合わせ先	練馬区スマートフォン事業コールセンター ☎ 03-6700-5133 (平日午前9時～午後5時)



はつらつセンター スマホ相談窓口

文字入力、電話、メールの仕方などスマートフォンの基本操作について、はつらつセンターでいつでも気軽に相談できます。

開催場所	はつらつセンター 4所 (P.31～35)
開催日時	開館日の9:00～17:00 ※正午～午後1時、夜間の時間を除く
相談形式	相談形式で1対1でお答えします。 1人あたり10分程度とさせていただきます。
申込方法	当日受付



敬老館スマホ教室・相談会

開催日時や申込方法については、各施設へお問合せください。(P.36～40)

練馬区はつらつライフ手帳をご活用ください

～人生100年時代を自分らしく輝き続けるために～

自身で介護予防に取り組めるよう、健康づくりや介護予防事業についての案内を掲載している手帳です。元気で充実した高齢期のために役立つ情報が凝縮されています。

ぜひ毎日の健康づくりに役立ててください。

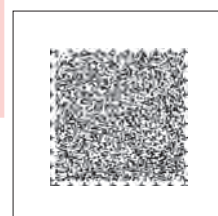
(配布場所)

医療機関や薬局、地域包括支援センターなど



区ホームページからもダウンロードできます→

問合せ 高齢社会対策課 介護予防係 ☎03-5984-2094



音声コードUni-Voice

食のほっとサロン へ行こう

対象
65歳以上の方



楽しい会食を中心に、お口の体操やミニ講座、季節の行事などを行います。

申込方法：団体連絡先へ電話申し込み。(要支援認定等をお持ちの方は地域包括支援センターへ)

	名称	会場	曜日	時間	利用料 (昼食代)	連絡先
	1 中村グループ	練馬第三小学校家庭科室 (貫井1-36-15)	第1・3・4・5(土)	10:30～12:30	500円	3970-2557
NEW	2 システム・ハイ桜台	桜台地区区民館 (桜台3-39-17)	毎週火曜日	10:00～13:00	700円	5912-6820
NEW	3 鶴の里サロン	羽沢高齢者集合住宅併設集会所 (羽沢3-36-16)	毎週金曜日	10:00～12:00	700円	5904-9011
	4 らくぜんランチパーティー	楽膳倶楽部旭町ハウス (旭町1-31-4)	第1・3(土)	11:30～13:30	700円	6915-6300
	5 光の木馬	はつらつセンター光が丘3階 (光が丘2-9-6)	第1・3・5(月)	10:00～12:00	700円	5241-5811
	6 練馬「パルの家」	練馬「パルの家」 (田柄4-38-5)	第1・3(水)	10:30～13:00	600円	6233-7605
NEW	7 スマイル田柄	田柄地域集会所 (田柄2-6-22)	第1・3・5(水)	10:00～12:00	700円	090-6000-2878
NEW	8 スマイル北町	北町地区区民館 (北町2-26-1)	第1・3・5(月)	10:00～12:00	700円	090-6000-2878
NEW	9 スマイル氷川台	氷川台地区区民館 (氷川台2-16-14)	第1・3・5(火)	10:00～12:00	700円	090-6000-2878
	10 気楽な家	気楽な家 (石神井町8-42-4)	第2・4(月)	11:00～13:30	700円	5393-1023
	11 ハッピー和	はなももハッピー石神井台 (石神井台3-4-33)	第1・3(火)	11:30～13:30	700円	6796-8080
	12 はっぴい	はっぴいお茶屋ころろ (東大泉1-15-10)	第2・3・4(金)	12:00～14:00	700円	6796-8080
	13 まちの駅 大泉学園	まちの駅大泉学園 (大泉学園町5-6-17)	毎週金曜日	11:00～13:00	650円	3978-0207
NEW	14 「居場所づくり」お昼サロン	勤労福祉会館 (東大泉5-40-36)	第1・3(月)	10:45～12:45	600円	3995-5258
NEW	15 やすらぎほっとサロン	西大泉敬老館 (西大泉3-21-16)	第2・4(火)	10:00～12:00	700円	5387-5577

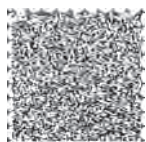
問合せ：高齢社会対策課 介護予防係 電話03-5984-2094

～はつらつセンターの介護予防事業もご利用ください～

はつらつセンターは区内に4か所(光が丘、関、豊玉、大泉)あります。健康づくり、いきがい、趣味活動等の様々な事業に参加したり、活動・交流ができる施設です。

各センターでは介護予防事業も実施しています。介護予防のきっかけづくりとしてお気軽にご参加ください。

- ・足腰しゃっきりトレーニング教室…筋力や柔軟性の向上を目的とした教室
- ・ねりまちウォーキング…ウォーキングの基礎と継続するためのコツを学ぶ教室



音声コードUni-Voice

詳細は、区報や各センターホームページ等をご覧ください。

問合せ

光が丘
豊玉

電話5997-7717
電話5912-6401

関
大泉

電話3928-1987
電話3867-3180

どなたでも、ご参加いただけます！

一緒に楽しく、
お話しするねり！

☕ 認知症カフェ(オレンジカフェ)

認知症の人や家族、地域の方、支援者、専門家など
誰でも気軽に参加できます。現在 17 か所の拠点があります。
詳しくは、[区ホームページ](#)をご覧ください。



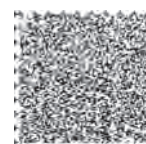
練馬区 認知症カフェ 開催カレンダー

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
第1週	⑨アリス	⑮ふれんどり～	⑯虹のカフェ 大泉				
第2週	⑨アリス	②しゃべり場	⑦ホワイエ えこだ※ ⑯虹のカフェ 大泉	①認知症を 考える カフェ練馬	⑩よろずほっと ホット		⑬金のまり
第3週	⑨アリス ⑰サンライズ すまいる		⑥エクセレント CAFE ⑯虹のカフェ 大泉		④夢見草の会 ⑤ゆとりろ		
第4週	⑨アリス	③てくてくの 会			⑩よろずほっと ホット	⑧たがら ⑪えんがわ	

※⑦ホワイエえこだ：奇数月の第2水曜、⑫ゆっくりカフェテラス、⑭練馬のみどりで森林浴は不定期開催

区ホームページには、その他の事業も掲載しています

**練馬区トップページ ▶ 保健・福祉 ▶
高齢者 ▶ 介護者支援事業**



問合せ：高齢者支援課在宅介護支援係 ☎03-5984-4597

地域包括支援センター

地域包括支援センターは、高齢者とその家族の生活を支える地域の窓口です。出張型街かどケアカフェを行うほか、介護・福祉・健康・医療など、さまざまな分野から総合的に支援します。

お近くの窓口に、お気軽にご相談ください。

(令和7年4月1日現在)

基本 地区		センター名	所在地	電話番号	担当地域
1 練馬	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
2 光が丘	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	冰川台、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
3 石神井	15	高野台西	高野台5-24-1 (デイサービスセンター内)	6913-1515	谷原、高野台2～5
	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、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	三原台、石神井町、石神井台1・3
	18	moi(モア)	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	関町北1-7-2 (関区民センター1階)	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
4 大泉	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	大泉学園通り	東大泉3-53-1 (東大泉地区区民館内)	5933-0156	大泉学園町1～3、大泉町5・6、東大泉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1-28-1 (リスモ大泉学園2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7年11月、中村橋区民センター（貫井1-9-1）に戻る予定。詳細は区ホームページをご覧ください。

受付時間 月曜日～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)

発行：令和7年(2025年)4月



音声コードUni-Voice

担当 ○街かどケアカフェ 高齢者支援課生活支援体制整備係 ☎03-5984-1695
○はつらつセンター・敬老館 高齢社会対策課区立施設運営係 ☎03-5984-1350

事業などに関するお問い合わせは、各施設のページに記載されている施設の電話番号におかけください。