

令和6年(2024年)4月発行

こころも
からだも
元気になる

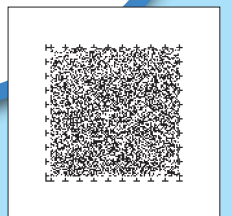


つながる たのしさ 発見BOOK



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～

 練馬区



上のマークは目の不自由な方のための音声コードUni-Voiceです

大泉地区

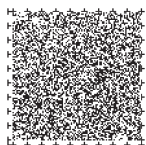
6 げやき	4 はつらつセンター大泉
28 虹のカフェ大泉	8 東大泉敬老館
29 街かどケアカフェたしざん	9 西大泉敬老館
30 つながるサロン	10 大泉北敬老館
31 サンライズすまいる	
32 喫茶陽だまり	
33 うららか手しごと部	
34 虹のカフェ南大泉	
35 大泉ケアカフェ	
36 ほっこりこぐれ	
37 寄り合い『じよんのび』	
38 街かどケアカフェ vivo tree	

つながるたのしさ発見

施設紹介

石神井地区

5 こぶし
22 たまり場ふくろう
23 みんなのドア
24 ブルークロス街かどケアカフェ
25 オレンジカフェ金のまり
26 エプロン関町
27 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 高野台敬老館
4 三原台敬老館
5 石神井敬老館
6 石神井台敬老館
7 上石神井敬老館





©2011 練馬区ねり丸

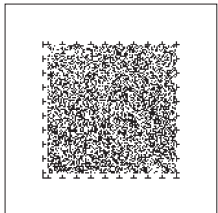


凡例

- 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
11	認知症予防・ 氷川台3丁目カフェ
12	地域の集いの場 「心つなぐ」
13	カフェ すてきな笑顔
14	練馬のみどりで森林浴
15	満咲くの会
16	くすりと健康の広場
17	フォーシーズン☆シ かがやき
18	わらう会
19	コミュニティカフェ チャイハナ光が丘
20	むすび
21	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
7	たむら薬局街かどケアカフェ
8	江古田しゃべり場カフェ
9	滯の会
10	薬師堂まごころカフェ
3	はつらつセンター豊玉
◆	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38か所（常設型6・地域サロン型32）あります。
地域に出向く出張型も開催しています。
(令和6年4月1日現在)

はつらつセンター (27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6年4月1日現在)



敬老館 (32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10か所あります。
(令和6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

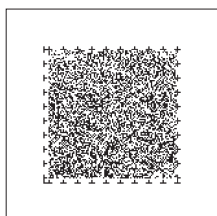
《音声コードとは》

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

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。

※新型コロナウイルス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。

●地域のサロンで…〈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。

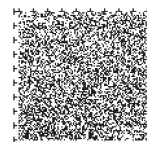
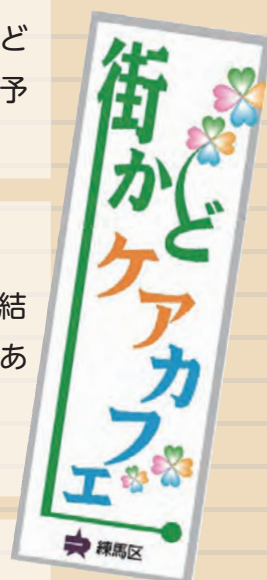
※実施内容や日時等については、事前に各団体へお問合せください。

●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街かどケアカフェこぶし	高野台 1-7-29 練馬高野台駅前地域集会所内	P.10
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	P.10

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。

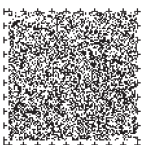
なお、身体が不自由な方など、車の利用が必要な方は、事前にご相談ください。

練馬地区

⑦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.11
⑧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.11
⑨滯の会	桜台 1-29-20 喫茶・軽食チャーミー内	P.12
⑩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.12

光が丘地区

⑪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.13
⑫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.13
⑬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.14
⑭練馬のみどりで森林浴	区内の公園	P.14
⑮満咲くの会	早宮 3-37-9 都営住宅集会所内	P.15
⑯くすりと健康の広場	高松 1-42-18 ファーコス薬局 高松内	P.15
⑰フォーシーズン☆多かがやき	北町 8-12-16	P.16
⑱わらう会	田柄特別養護老人ホームなど	P.16
⑲コミュニティカフェ チャイハナ光が丘	田柄 5-14-19	P.17



カフェ 一覧

光が丘地区

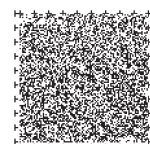
20	むすび	光ヶ丘3-9-3-206	P.17
21	われもこうカフェ	光が丘4-1-4 光が丘体育館内 カフェレストランわれもこう光が丘公園店	P.18

石神井地区

22	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.18
23	みんなのドア	富士見台2-47-14	P.19
24	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.19
25	オレンジカフェ金のまり	石神井台8-8-8	P.20
26	エプロン関町	関町北2-33-12-101	P.20
27	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.21

大泉地区

28	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.21
29	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.22
30	つながるサロン	東大泉7-36-15	P.22
31	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.23
32	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.23
33	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.24
34	虹のカフェ南大泉	南大泉4-29-12 南大泉町会会館	P.24
35	大泉ケアカフェ	大泉町5-2-5 そんぼの家S大泉北内	P.25
36	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.25
37	寄り合い『じよんのび』	大泉学園町7-10-21 リーシェガーデン大泉学園内	P.26
38	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.26



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
〔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を利用し、各種イベント、カラオケプログラムを利用した体操等で健康づくりができます。

マッサージ機とスカイウェルも設置されており、皆様にとって活気あふれる居場所を目指しています。



街かどケアカフェさくら

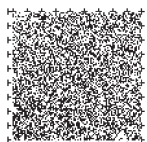
桜台 1-22-9 (桜台地域集会所内)

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



「転ばぬ先の杖体操」の様子です。編み物、折り紙、布小物作りなど行っています。

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。



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
〔併設施設〕中村橋地域包括支援センター



明るく広いカフェでは、体操、脳トレ、手
工芸や健康に関するお話など、多彩な講座が
楽しめます。カフェタイムにはコーヒーやお
茶を飲みながら、ゆったりと過ごされる方も。
地域の方にとって憩いの場・活躍の場である
ことを目指しています。



「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。「小物づくり」はボランティアさんの活躍の場でもあります。(右下は作品例)

※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。



街かどケアカフェはるのひ

北町6-35-7 (北保健相談所内)

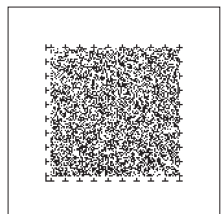
電話：03-5399-5347 月～土曜日 午前10時～午後4時
〔併設施設〕北町はるのひ地域包括支援センター



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
 (併設施設) 高野台地域包括支援センター



こぶしで大人気の「もの忘れ予防体操」は
 毎回多くの方にご参加いただいています。

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、
 講座などを行っており、活躍の場、出会いの場
 であることを大切にしています。



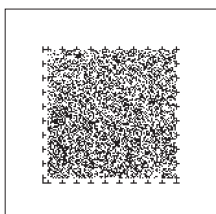
街かどケアカフェけやき

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
 (併設施設) 南大泉地域包括支援センター



地域のボランティアによる
 「おしゃべりサロンゆったり」
 和気あいあいとおしゃべりに花が
 咲きます。

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
 つくろげるカフェを目指しています。



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



薬局の待合スペースを利用して、椅子に座ったまま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。



薬局内で行われている講座の写真です。

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)

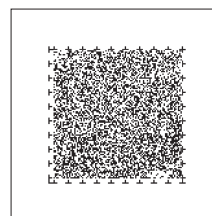
電話：03-5912-3831 第2日曜日 午後2時～午後3時30分



地域住民の皆様やご利用者様が、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。



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。



音声コードUni-Voice

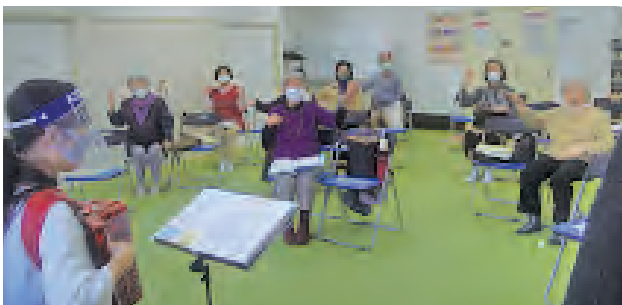
みお 滞の会

桜台 1-29-20 (喫茶・軽食チャーミー内) など

電話：03-3992-8316 第4火曜日 午後2時30分～午後4時



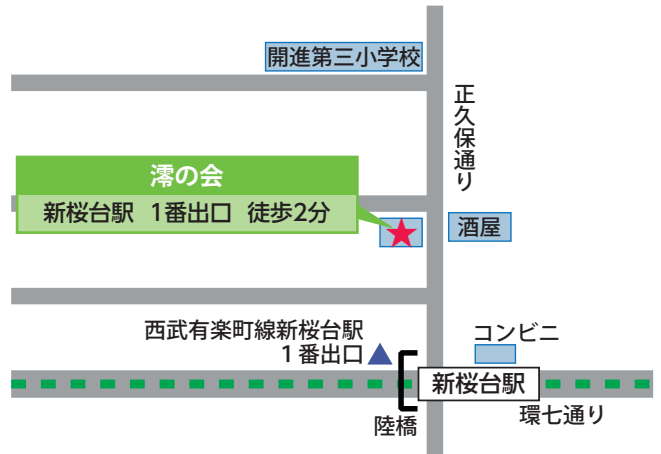
ハーモニカ演奏



アコーディオン演奏

活動の様子

昔ながらの憩いの場で、フルーツ、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。



薬師堂まごころカフェ

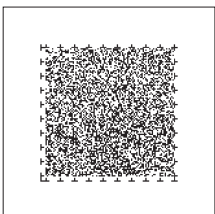
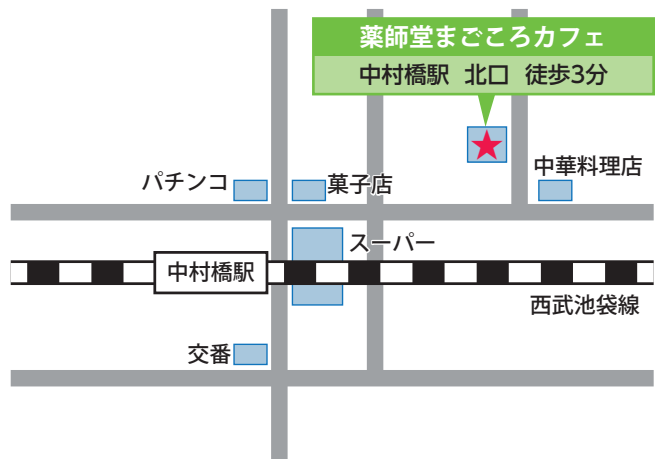
向山 1-14-16 (小規模多機能ホーム薬師堂内)

電話：03-5987-5666 日曜日(不定期) 午後2時～午後4時



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。

少人数で小物作りなどを行っています。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。



音声コードUni-Voice

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



高齢者には家族以外の人との交流や会話はとても大切です。麻雀やおしゃべり、アクセサリ作りと、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。



おしゃべりや麻雀などそれぞれに楽しんでいます。



地域の集いの場「心つなぐ」

平和台2-50-1 (もみの樹・練馬内)

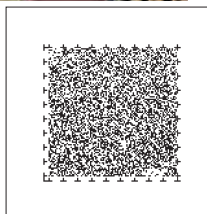
電話:03-5921-1005 第2土曜日 午後1時~午後4時



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

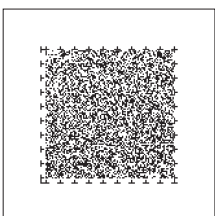
お問合せ先：info.comorebi@gmail.com

活動日については、ホームページを確認ください。



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開催しています。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、健康講座など、開催内容は多彩で、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 オヤジバンドの様子です。

くすりと健康の広場

高松 1-42-18 (ファーコス薬局 高松内)

電話：03-5971-5910

第4水曜日 午前10時30分～午前11時30分



ファーコス薬局高松が実施しているケアカフェです。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。



フォーシーズン☆シかがやき

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

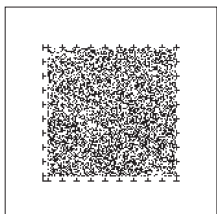
田柄特別養護老人ホームなど

電話：03-6310-9301 木曜日 午前10時～正午 ほか



足腰維持のための健康体操の様子です。

わらう会の活動は、足腰を鍛え、いつも健康で歩くことが出来る為の筋トレ運動です。週一の体操時には、各自の出来事の話で、いつも笑いが絶えない楽しい場所です。



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 火～日曜日 午前11時～午後6時



歌声喫茶や朗読、ボイストレーニングなどで「声の力」を鍛えたい方におすすめです。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。



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。

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



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・タンポポ、映画会、体操など

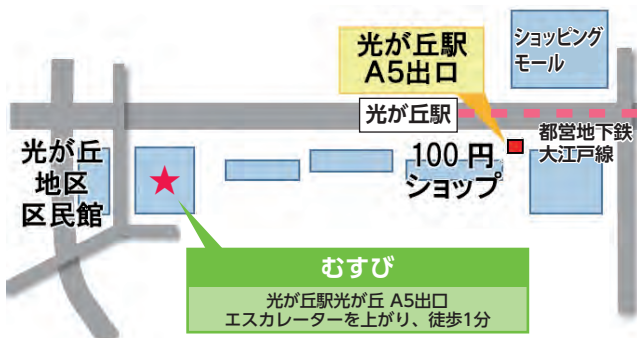
火曜日、木曜日、金曜日：麻雀教室など

水曜日、金曜日：PC相談室など

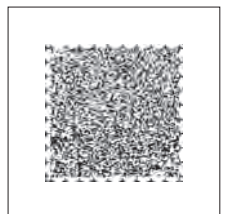
土曜日：音楽会など

※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.jimdo.com/>



赤ちゃんからお年寄りまで、みんなが楽しめるイベントを連日開催しています。



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



手話クラブの様子です。

① 刺しゅうクラブ

第1または第2火曜日 午後2時30分～午後4時

② 手話クラブ

第3月曜日 午後2時30分～午後4時

③ ウォーキングクラブ

第3火曜日 午後2時～午後4時

光が丘にある“カフェレストランわれもこう”で、ケーキを召し上がりながら、皆さんと一緒に楽しみませんか♪

どなたでも参加いただけます。刺しゅう・手話・ウォーキングの3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

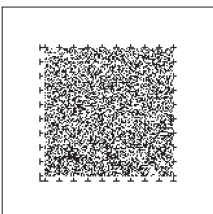


サロン内の様子です。ボランティアと利用者が一緒に楽しくおしゃべりをしています。

地域の高齢者が楽しく集えるためのお手伝いをしている団体「福朗会」が運営しています。

現在は、月に1回、日曜日に会員と少数のご近所の方が集まって感染予防をしながら、特養の草抜き、折り紙、朗読、講談、抹茶の会等で交流をしています。

開催時は、富士見台特養に「たまり場ふくろう」の旗を立てています。



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



誰でも利用できる「談話室」と「みんなの図書室」がある地域のサロンです。「談話室」では、地域の方によるサークル活動の他、お茶やコーヒーを飲みながらひと休みできます。認知症のご本人同士が語らう場など、「みんな」の「こんな場所があったらいいな」を形にしています。



左の写真 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 「みんなの図書室」の室内です。読書をお楽しみください。貸出しも行っていきます。

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)

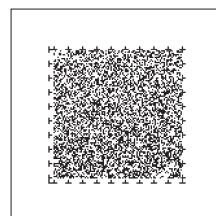
電話：03-3996-7230 第3木曜日 午後3時～午後4時



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。



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。



音声コードUni-Voice

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



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。

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。



エプロン関町

関町北2-33-12-101

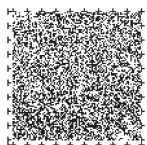
電話：03-5991-7132

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。「今日ここに来てよかった、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)
 - 四季の会 (第4月曜日)
 - リサの会 (第1金曜日)
 - 絵手紙(書道)サークル (第2水曜日)
 - 手話の会 (第4金曜日)



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



誰でも気軽に地域の専門職につなげられるよう、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。毎月第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。



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、地域にお住まいの赤ちゃんから高齢者までが楽しめる集いの場を設けています。海外文化交流も企画しています。

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



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。手芸教室・折り紙教室・健康体操等楽しんでいます。活動の詳細はホームページをご覧ください。

<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



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。



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 ノウフクたしざん畑で農作業体験 (農福リハビリ)



つながるサロン

東大泉7-36-15

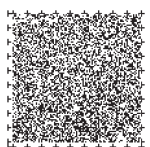
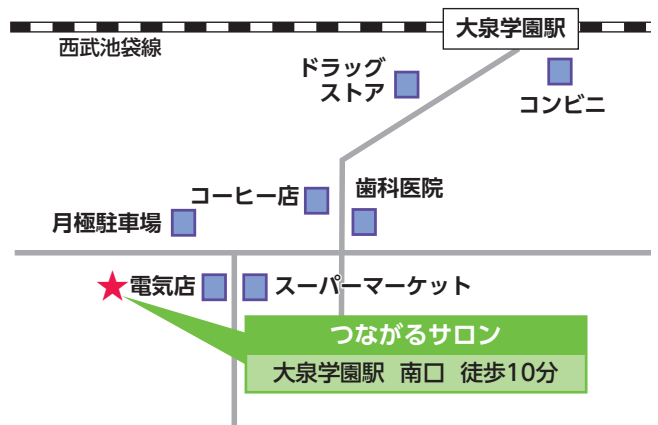
電話：080-6757-1965 土曜日 午前10時～午後3時



落ち着いた雰囲気のリビング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、井頭商店街の一角にある『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



“心身軽やか笑顔で暮らす毎日を”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。



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。

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)

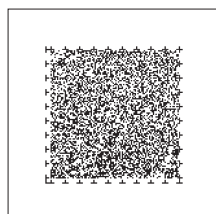
電話：03-3923-5264 日曜日 午後1時30分～午後4時



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



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。

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。



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

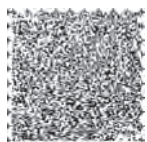
最終水曜日 午後2時～午後4時



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。



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/>



大泉ケアカフェ

大泉町5-2-5 (そんぼの家5大泉北内)

電話：03-5947-5657 火曜日 午後2時～午後4時



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。



座ったままでできる体操です。



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

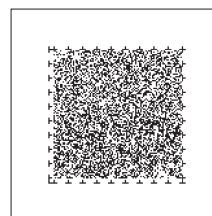
第1・3火曜日 午前11時～正午



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



第2、第4金曜日の10時～11時、当施設1階ホールで行っています。フレイル予防サポーターによる体操はもちろん、しっかりと声を出す口腔体操と歌唱も好評です。

地域にお住まいの方を対象に、健康情報提供、フレイル予防サポーターによるフレイル予防体操、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）できるように、おだやかな時の流れを大切にしています。



街かどケアカフェ vivo tree

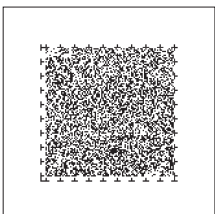
大泉学園町9-4-2 (大泉障害者支援ホーム内)

電話：03-3978-5581 毎月1回 (不定期で開催)



公認心理士による講和「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。お気軽にお問合せください。



施設案内

はつらつセンター

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。

開館日・開館時間・休館日



▲「理学療法士によるフレイル講座」の様子

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）

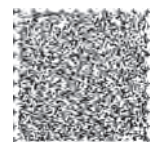
利用するにあたって

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、健康保険証や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.28
2 はつらつセンター関	関町北1-7-2	03-3928-1987 ...	P.29
3 はつらつセンター豊玉	豊玉中3-3-12	03-5912-6401 ...	P.30
4 はつらつセンター大泉	大泉学園町1-34-20	03-3867-3180 ...	P.31



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



「花咲かせ隊」のボランティアさんによる花壇の植え替えです。



「楽しくレクリエーション」レクダンスの風景です。

多種多様な企画で健康づくり、生きがいづくり、生涯学習、介護予防を支援するほか、サークル活動など仲間づくりを推進しています。

様々なボランティア活動により、シニアの社会参加も支援しています。

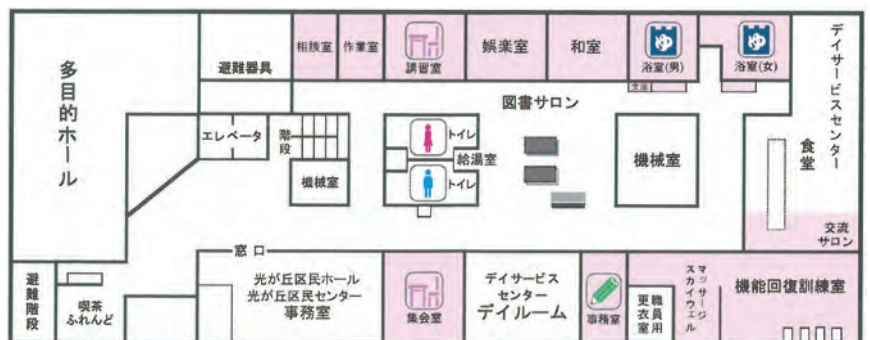
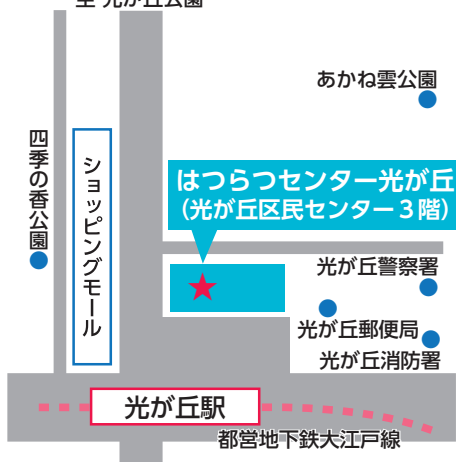


・光が丘駅から区民センター連絡口に直結

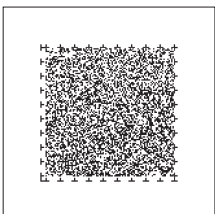


- ・成増駅南口～光が丘駅行「光が丘駅」下車
- ・成増駅南口～練馬高野台駅行「光が丘 IMA」下車
- ・成増駅南口～南田中車庫行「光が丘 IMA」または「光が丘駅」下車
- ・練馬高野台駅～成増駅南口または光が丘駅行「光が丘駅」下車
- ・平和台駅～光が丘駅行「光が丘駅」下車
- ・光が丘駅～土支田循環「光が丘駅」下車
- ・みどりバス(北町・氷川台・保谷ルート)「光が丘駅」下車

至 光が丘公園



※はつらつセンター光が丘は の部分



音声コードUni-Voice

はつらつセンター関

関町北1-7-2 (関区民センター内)

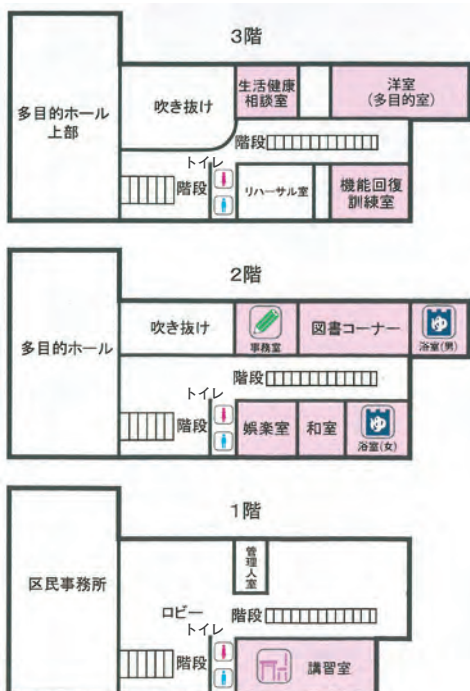
電話：03-3928-1987



様々な体操事業や体を動かすレクリエーションを開催しています。一緒に動いて体も心も元気になりましょう。



手芸教室は毎回趣向を凝らした題材をご用意しています。他の文科系の教室や教養講座も人気です。



※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。

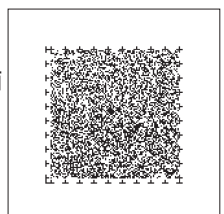
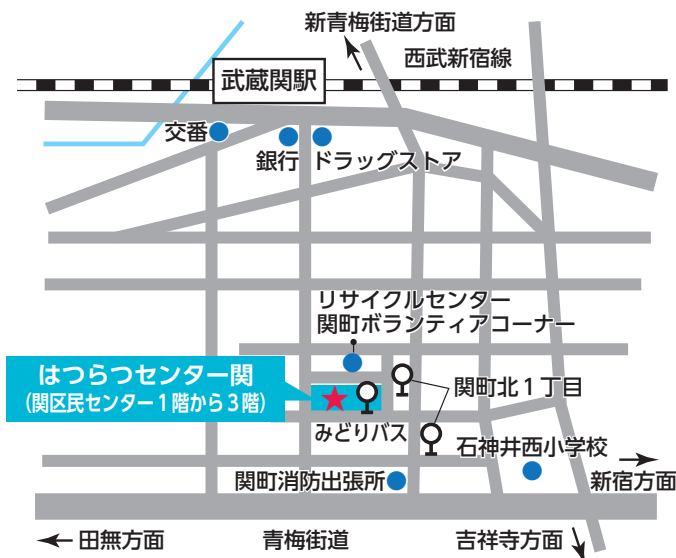
健康体操・趣味教養事業や多様なサークル活動、オンラインツールを活用したフレイル予防・交流事業、併設する区民ホールとの共催事業も魅力です。



・武蔵関駅南口から徒歩5分



- ・みどりバス 関町ルート「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
- ・荻窪駅北口～武蔵関駅行「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
- ・三鷹駅北口～武蔵関駅行「関町北一丁目」下車



音声コードUni-Voice

はつらつセンター豊玉

豊玉中3-3-12

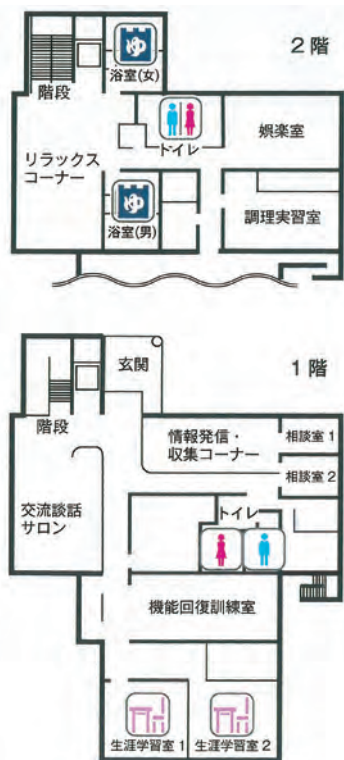
電話：03-5912-6401



豊玉名物! eスポーツ体験会の様子です。初めての方も、ボランティアのレクチャーで楽しく参加されています。一緒に楽しみましょう。



「ポップスコンサート 2023」の様子です。懐かしい歌謡曲の演奏を中心に、皆で歌うコーナーもあり、楽しい時間を過ごしています。



音声コードUni-Voice

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がづくり、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



「椅子ヨガ」の様子です。椅子を使って楽しくヨガを行います。



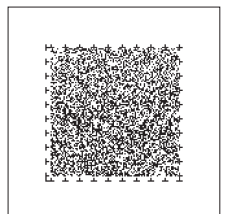
合唱の風景です。当センターご利用の有志による演奏です。

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、そして継続的に行え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。



- ・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
- ・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」を下車



音声コードUni-Voice

施設案内 敬老館

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。

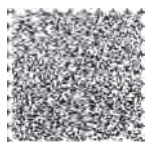
利用するにあたって

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、健康保険証や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

① 栄町敬老館	栄町40-7	03-3994-3286 …	P.33
② 南田中敬老館	南田中5-15-25	03-3995-5538 …	P.33
③ 高野台敬老館	高野台2-25-1	03-3996-5135 …	P.34
④ 三原台敬老館	三原台2-11-29	03-3924-8834 …	P.34
⑤ 石神井敬老館	石神井町7-28-21	03-3996-2900 …	P.35
⑥ 石神井台敬老館	石神井台2-18-13	03-3995-8270 …	P.35
⑦ 上石神井敬老館	上石神井1-6-16	03-3928-8623 …	P.36
⑧ 東大泉敬老館	東大泉7-20-1	03-3921-9129 …	P.36
⑨ 西大泉敬老館	西大泉3-21-16	03-3924-9545 …	P.37
⑩ 大泉北敬老館	大泉学園町4-21-1	03-3925-7105 …	P.37



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



様々な体操講座を開催しています。皆様の笑い声がたくさん！ぜひご参加してみませんか。



- ・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

音楽会やお祭り、運動、健康、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。

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



「ゲームを楽しむ会」の中の1枚です。ゲーム機のリモコンを使用し、バランスやタイミングを図りながら、楽しく体を動かし健康づくりに繋がっています。



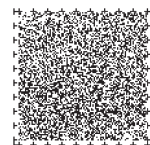
- ・練馬高野台駅南口から徒歩10分
- ・石神井公園駅南口から徒歩20分



- ・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

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。

健康器具の充実と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。



音声コードUni-Voice

高野台敬老館

高野台2-25-1

電話：03-3996-5135

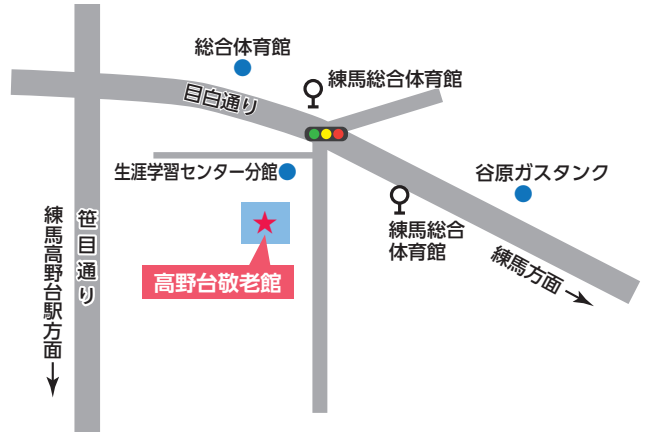
【併設施設】生涯学習センター分館



健康太極拳の様子です。楊名時太極拳を基礎からじっくり学べます。

四季折々の花や緑にあふれる庭園を眺めながらゆっくり過ごすことができます。

大広間では麻雀、囲碁、カラオケなどをお楽しみいただけます。各種体操講座が人気です。



・練馬高野台駅北口から徒歩12分



・練馬駅北口～成増町行「練馬総合体育館」下車
・新江古田駅～大泉学園駅行「練馬総合体育館」下車

三原台敬老館

三原台2-11-29

電話：03-3924-8834

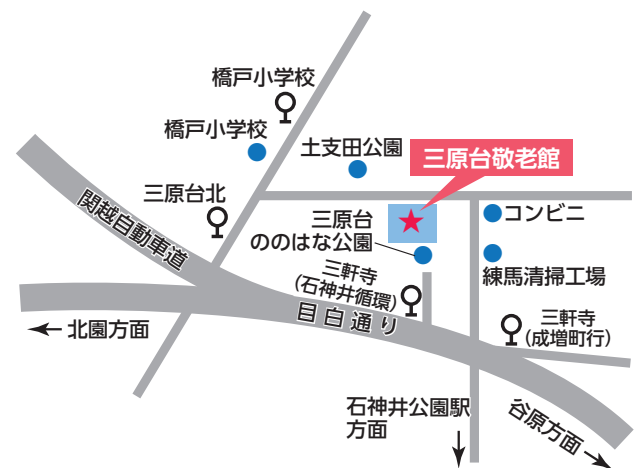
【併設施設】三原台児童館、三原台温水プール



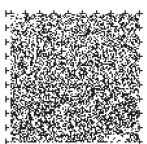
にこやか体操を始め骨盤ストレッチ・シニアヨガ等専門的な体操も開催しています。各種講座系事業も好評です。

健康増進に向けた体操や手工芸など多様な事業を実施しています。事業の後はお客様同士のお話しが盛り上がる憩いの場所です。

同じ建物にプールや児童館があり、賑やかな場所です。お近くに来られた際にはぜひご来館下さい。



・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



マップ

5

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



・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



日本舞踊の様子です。初心者の方も大歓迎です。いっしょに楽しみましょう♪

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。

マップ

6

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



・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

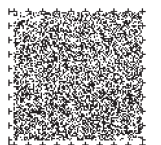
・吉祥寺駅～成増町行「上石神井北小学校」下車



「いきいき健康体操」の様子です。タオルやボールを使った体操です。皆さんで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。



音声コードUni-Voice

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

東大泉敬老館

東大泉7-20-1

電話：03-3921-9129

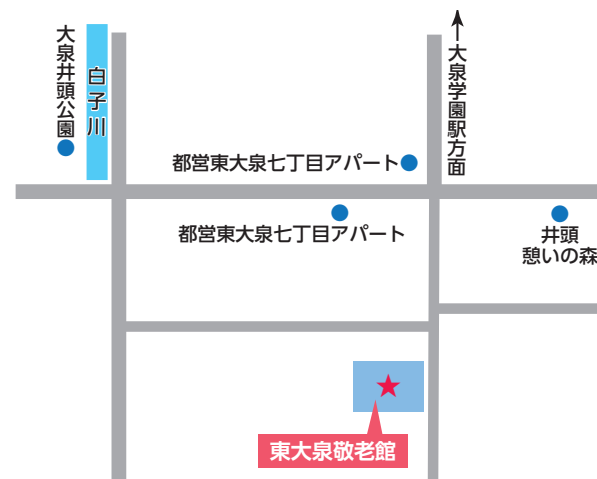
【併設施設】東大泉児童館、東大泉第二保育園



「健康いきいき体操」の様子です。健康普及員と一緒に元気に楽しく体操されています。

井頭憩いの森の近くで、緑豊かで閑静な住宅地にあります。
広いロビーは明るくゆったりとした開放的な空間です。

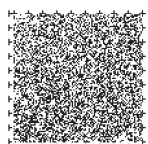
健康増進や介護予防に向けた体操や手工芸など、多様な事業を実施しています。



・大泉学園駅南口から徒歩20分



・セコニック経由新座栄～吉祥寺駅行「西村」下車
・保谷駅入口～武蔵関駅南口・関町福祉園行「大泉第二小学校」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



「絵手紙教室」の様子です。他にも手工芸教室や体操教室の事業も活発です。

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。

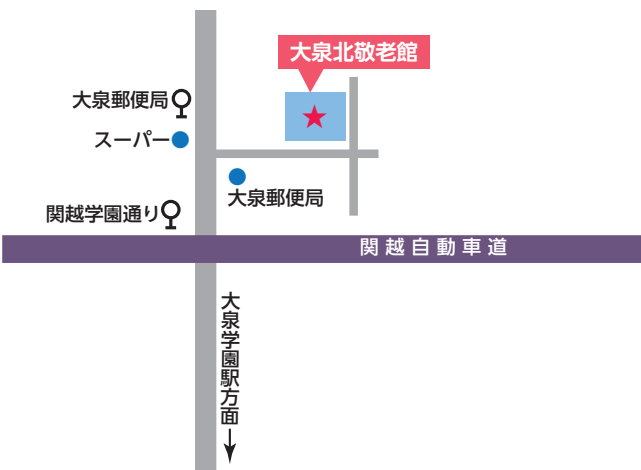
- ・大泉学園駅北口～みどりバス大泉ルート「大泉第三小学校」下車
- ・大泉学園駅北口～新座駅南口行・福祉センター行「大泉第三小学校」下車
- ・保谷駅北口～みどりバス保谷ルート「大泉第三小学校」下車

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



「リズムでダンス」のダンスの様子です。ほかにも、にこにこ健康体操・骨盤ストレッチなど体操事業は人気です。

- ・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

バス停から近く、とても便利な敬老館です。各種体操、書道・絵手紙・手芸などの様々な講座を実施しています。カラオケ・囲碁も楽しめます。ぜひ、お立ち寄りください。



音声コードUni-Voice

電話・メール・インターネット等の使い方が学べる!

参加費無料

区内在住

60歳以上限定



練馬区スマホ教室

4月から2月まで、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か所 (P.27～31)	常設型街かどケアカフェ 5か所 (P. 8～10) ※街かどケアカフェつつじを除く
開催日	区報・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・祝日の場合、翌平日) ※ 申込開始の初日は大変電話が混みあいます。	
講座内容	・文字入力 ・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	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)	

※講座内容は変更する場合があります。

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か所 (P.27～31)	
開催日時	開館日の午前9時～午後5時 ※正午～午後1時、夜間の時間を除く	
相談形式	施設職員が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 ※状況により変更する場合がございます。	

敬老館 (P.32～37) でもスマホ教室・相談会を開催しています!

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。



食のほっとサロン へ行こう

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。

当日の流れ(例)

- 11:00 受付
- 11:05 お口の体操
レクリエーション
- 11:30 会食準備
- 11:40 会食
- 12:20 後片付け
- 12:30 歓談
- 13:00 解散

おいしいご飯に会話が弾みます。



体操、合唱、間違い探しなど
会場によって様々なレクリエーション
を楽しめます。

ほっ

と安心できる居場所を目指しています。
見学大歓迎です!

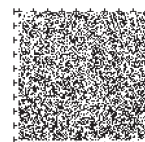
対象 65歳以上の方

申込み 団体連絡先へ電話申込み(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	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・第3・第4(土)	11:30~ 12:30	500円	3970-2557
2	らくぜんランチパーティ	楽膳倶楽部旭町ハウス (旭町1-31-4)	第1・第3(土)	11:30~ 13:30	700円	6915-6300
3	高野台庭園	生涯学習センター分館 (高野台2-25-1)	第2・第4(水)	10:30~ 12:00	700円	080- 7550-1794
4	ハッピー和(ノドカ)	みくくすはうす (石神井町2-15-15) 令和6年6月頃移転予定	第1・第3(火)	11:30~ 13:30	600円	6796-8080
5	気楽な家	気楽な家 (石神井町8-42-4)	第2・第4(月)	11:00~ 13:30	700円	5393-1023
6	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)	11:00~ 13:00	650円	3978-0207
7	はっぴい	はっぴいお茶家ころころ (東大泉1-15-10)	第1・第3(金)	11:30~ 13:30	600円	6796-8080
8	練馬「パルの家」	練馬「パルの家」 (田柄4-38-5)	第1・第3(水)	10:30~ 13:00	600円	6233-7605

サロンの実施団体を募集しています。
詳しくは区ホームページをご覧ください。

問合せ
高齢社会対策課介護予防係
☎03-5984-2094



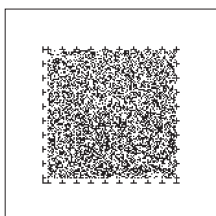
地域包括支援センター

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。
お気軽にご相談ください。

(令和6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 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
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※	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、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1-29-1 (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。



音声コードUni-Voice

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6年(2024年)4月

担当 ○街かどケアカフェ 高齢者支援課地域包括支援係 ☎03-5984-1187
○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。