

遊びに来ませんか？

地域の交流サロン「高齢者通いの場」へ！

区では高齢者の皆さんが気軽に集まって、体操や脳トレ、季節の行事など、さまざまな活動を通して交流できるよう、別表1のとおり、地域の方が主体で運営する交流サロン「高齢者通いの場」を区内19カ所で開設しています。お近くの通いの場にお気軽にご参加ください。

「高齢者通いの場」を立ち上げ、運営しませんか？

区では「高齢者通いの場」を新たに立ち上げ、運営する団体に対し、運営費の一部補助などの支援を行っています。

別表1

	団体名	会 場	会場住所	活動日	活動時間	主な活動内容
京橋地域	湊カフェ	優っくり村中央湊多目的室	湊2-16-23	第2・4木曜日	午前10時30分～12時30分 午後1時30分～3時30分	粋トレ、健康体操、歌、脳トレ、ポッチャなど
	築地集いの場	築地あかつきコミュニティルーム	築地7-9-13	第2・4水曜日	午前10時～11時30分	粋トレ、筋トレ、脳トレ、季節の歌、季節の工作、ポッチャなど
	八丁堀元気ひろば	京華スクエア町会会議室	八丁堀3-17-9	第1・3火曜日	午後1時30分～3時30分	粋トレ、折り紙、脳トレ、笑いヨガ、モルックなど
	ふらっとルーム新川	新川区民館	新川1-26-1	毎週水曜日	午後1時30分～3時30分	粋トレ、健康体操、脳トレなど
	銀座ぶらっとサロン	京橋プラザコミュニティルーム	銀座1-25-3	第1・3水曜日	午前10時30分～正午	脳トレ、ストレッチ、筋トレ、モルックなど
日本橋地域	わくわくパーク十思	十思スクエア 小ホール	日本橋小伝馬町5-19	毎週水曜日	午後2時～3時30分	粋トレ、筋トレ、ストレッチ、朗読、カーレットなど
	Tokyo Rose	協働ステーション中央会議室	日本橋小伝馬町5-1	第2・4火曜日	午後2時～3時30分	モデルウォーキング、歌唱、おしゃれ講義など
	日本橋サロン	久松町区民館	日本橋久松町1-2	第1・3金曜日 ◎祝日・年始は除く	午後1時30分～3時30分	粋トレ、体操、脳トレ、手品、歌、朗読、健康講座、参加者同士の交流など
	浜町カフェ	浜町メモリアル	日本橋浜町2-59-48	第2・4木曜日	午後1時30分～4時	粋トレ、健康体操、顔の体操、脳トレ、健康講座、小物づくりなど
	カラフル	はまる一む	日本橋浜町3-40-3	第2・3水曜日	午後2時～4時30分	ぬり絵、歌体操、ストレッチ、ヨガ、脳トレ、折り紙、映画鑑賞など
	かけはしサロン	SOLARI Rental Studio 日本橋	東日本橋1-4-2 徳輝ビル2階	第2・4木曜日	午前10時30分～正午	リハビリ専門職による健康関連講話、体操、参加者同士の交流など
月島地域	ライオンズタワー月島サロン	ライオンズタワー月島コミュニティルーム	佃2-10-9	第1・3金曜日	午前9時30分～11時30分	ラジオ体操、カーレットなど
	クレストシニアサロン ※クレストタワーの住民のみ参加可	クレストタワー内集会室	佃2-11-6 クレストタワー 28階スカイラウンジ	毎週木曜日	午前10時～正午	粋トレ、カーレットなど
	月島交流カフェ	月島区民館	月島2-8-11	第1・3火曜日	午後1時30分～3時30分	クイズ、音楽体操、脳トレ、栄養講座、手品、折り紙など
	よりみちクラブ	勝どきコミュニティルーム	勝どき1-13-19	第2・4・5水曜日 ◎8月14日を除く	午前10時30分～11時30分	粋トレ、スクエアステップ、脳トレ、参加者同士の交流など
	ステップアップクラブ	勝どきデイルーム	勝どき1-5-1	第1・3水曜日	午前10時～11時30分	転倒予防体操、機能向上体操、健康講座、脳トレなど
	からだスマイル倶楽部	勝どきデイルーム	勝どき1-5-1	第1・3月曜日	午後1時30分～2時45分	椅子ヨガ、脳トレ、ツボ押し、筋トレなど
	豊海いきいきクラブ	豊海区民館	勝どき6-7-8	第2・4火曜日	午後1時30分～4時	粋トレ、転倒予防体操、脳トレ、健康吹き矢、カーレットなど
	Campo 晴海シニアサロン	Campo Real Madrid (カンポ・リアル・マドリード)	晴海4-6-5	第1・3水曜日	午前10時～0時30分 午後0時30分～2時30分	健康麻雀、脳トレ、菜園、ウォーキングフットボール、健康体操など

※粋トレ…「中央粋なまちトレーニング」

◎新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、吹き矢などの感染拡大のリスクがある活動は休止している場合があります。

＝ フレーフレーフレイル予防！ ＝ 粋なまち健康プロジェクトが始まります

高齢者の皆さんが自立した生活ができる限り長く送れるよう、一人一人の健康状態に合わせたフレイル対策を実施します。

内 容
栄養・口腔・身体フレイルや生活習慣病重症化のリスクが高い高齢者を、フレイル予防健診の受診結果や病院の受診状況、介護の情報などが

ら抽出します。その後、保健師・管理栄養士・歯科衛生士による個別訪問などを通じて健康相談・保健指導を行います。

生活習慣に合わせた改善策を提案することで、健康に対する意識や行動の変化につなげ、フレイルの進行を抑制し、健康に過ごせていた状態に戻れるよう後押しします。

また、高齢者通いの場などでもフレイル予防の講座や健康相談を実施しています。

◎個別訪問の対象者には区から案内が届きます。

問介護保険課
高齢者健康支援係

☎(6278)8094



＝ 通所介護・予防通所サービス (デイサービス) ＝

デイサービスは、日帰りで介護を受ける介護保険サービスです。

開設日・対象など

別表2のとおり

サービスの特徴

- ・入浴…個浴浴槽や機械浴槽を完備しており、体の状態に合わせた入浴が可能
- ・食事…季節感に富んだ食事を提供する他、体の状態に合わせた療養食にも対応
- ・レクリエーション…集団体操や歌、四季に合わせた創作活動など、さまざまな活動を実施

- ・日常動作訓練…機能訓練指導員による訓練
- ・医療的ケア…通所介護で可能な範囲で対応

◎施設により内容が異なります。

◎マイホームはるみ・新川では、ショートステイを併設しているため慣れた環境で併用が可能

- ・送迎…ご自宅からの往復送迎

利用方法

ケアプランに組み込んで利用しますので、担当のケアマネジャーなどにご相談ください。

別表2

一般型通所介護(予防通所サービスを含む)			
施設名	マイホームはるみ	マイホーム新川	日本橋高齢者在宅サービスセンター
開設日	年末年始を除く毎日	平日および土曜日	◎日曜日、年末年始は除く
対 象	要介護・要支援認定を受けている方		
定 員	40人 ◎日曜日の定員は20人	40人	30人
認知症対応型通所介護(介護予防サービスを含む)			
施設名	マイホームはるみ	マイホーム新川	
開設日	年末年始を除く毎日	平日および土曜日	◎日曜日、年末年始は除く
対 象	要介護・要支援認定を受けている方で認知症の診断を受けた方		
定 員	各12人		

問マイホームはるみ ☎(3531)7631

マイホーム新川 ☎(3552)5683

日本橋高齢者在宅サービスセンター ☎(3661)8452



凡例
問 問い合わせ(申込)先
※費用の記載がないものは無料
HP ホームページ
E メールアドレス