

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
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。	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。	健康推進課 歯科保健担当係 ☎5984-4682
お口とからだの体操でフレイル予防 ～ねりまお口すっきり体操講習会～	いつまでもおいしく食事をし、会話を楽しむために、お口の周囲の筋肉を動かす体操や、オーラルフレイル予防について学ぶ講習会です。保健相談所等で開催します。	保健相談所 電話番号→P.75参照
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.75参照
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。	保健相談所 電話番号→P.75参照

講座・教室名	内容	問合せ
ゲートキーパー養成講座	悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて必要な支援につなげ、見守る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 精神支援担当係 ☎5984-4520
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.75参照
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。	保健相談所 電話番号→P.75参照
初心者スポーツ教室	初心者向けのスポーツ教室を開催しています。 例 水泳、卓球、テニス、健やか体操など	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、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、ヨガ教室などを開催しています。	サンライフ練馬 貫井1-36-18 ☎3990-0185
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・オンライン) ・脳トレ囲碁教室※ ・脳トレ体操教室	いつまでも自分らしく暮らすために、体と心の健康づくりを学びながら、介護予防に取り組むきっかけづくりの教室です。生活機能や認知機能の低下が気になる方も楽しく参加できます。(※脳トレ囲碁教室は囲碁初心者向けです)	高齢社会対策課 介護予防係 ☎5984-2094



◆ 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。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作りとしてお気軽にご参加ください。

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

◆ 敬老館(室)

区内8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
南田中	南田中5-15-25	☎3995-5538
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
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

✪ 就労支援・いきがいづくり

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、高齢者の雇用を希望する中小企業などでの職場体験や、就業を支援するセミナーなどを行います。

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、会員に、その希望と経験・技能に応じた就業の機会を提供します。入会には毎月開催する「入会説明会」に参加の上、申し込みが必要です。(事前予約制)
【会員資格】60歳以上の健康で働く意欲のある方で、センターの趣旨に賛同される方

練馬区シルバー
人材センター
☎3993-7168

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)
②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街かどケアカフェみらい青空	旭丘2-40-1(みらい青空学園複合施設内)	☎5912-0523
②街かどケアカフェかしわ	中村2-25-3(中村児童館併設)	☎5848-6177
③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
④街かどケアカフェつじ	貫井1-9-1(中村橋区民センター2階)	☎3577-8815
⑤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
⑥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)	☎6913-1515
⑦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
⑧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)	☎5387-2751
⑨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

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。



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.75参照
おとなの歯みがき相談	歯科衛生士による歯みがきの仕方などの相談や唾液による口腔環境の簡易測定を行っています。 ※簡易測定は、むし歯や歯周病を診断するものではありません。	
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。 https://form.os7.biz/f/68afad6d/ 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、区立施設や民家等を会場として、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。

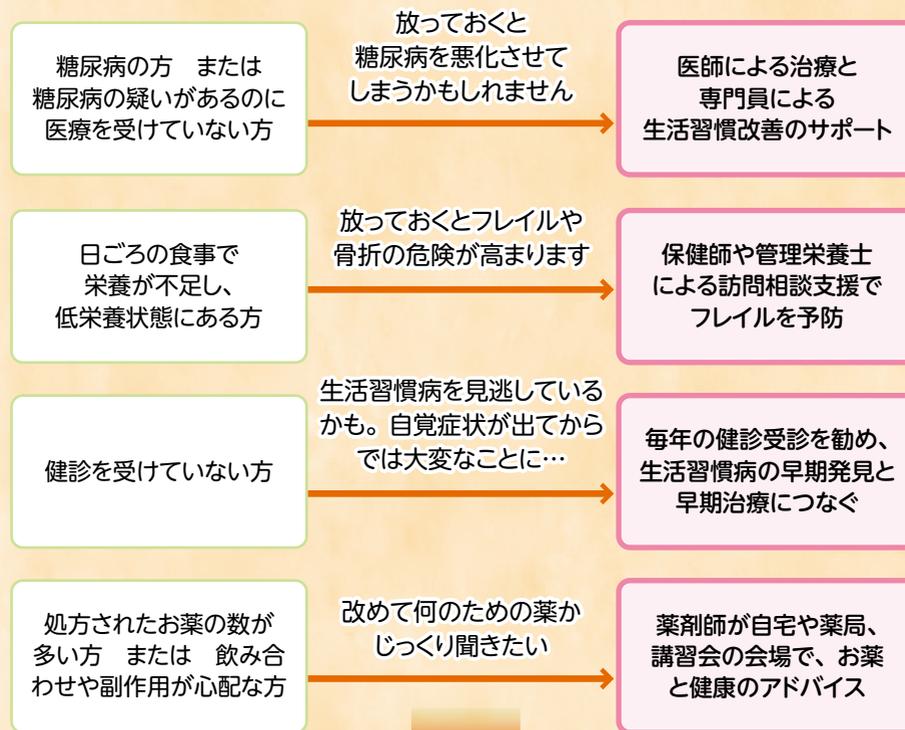
- 対象者 65歳以上の方で、閉じこもりがちの方、一人で過ごすことが多い方、地域に知り合いをつくりたい方 など
- 費用 食費相当分(会場により異なります)
- 実施会場・実施曜日等 区ホームページをご覧ください。
- お申込み
 - ① 介護保険の要支援の認定を受けた方、またはサービス・活動事業対象者の方は、お住まいの地域を担当する地域包括支援センターまたは担当のケアマネジャーへご相談ください。
 - ② ①以外の方は、実施団体(区ホームページに掲載)へ直接お問い合わせください。



高齢者みんな健康プロジェクト



医療・健診・介護等のデータを活用し、糖尿病の重症化予防やフレイル予防が必要な方、健診未受診のひとり暮らし高齢者等のご自宅を「高齢者保健指導専門員」が訪問して相談にあたり、健康上の不安を専門職がサポートします。



専門員が地域包括支援センターと連携して、
栄養教室や介護予防事業にご案内します

●問合せ 高齢者支援課高齢者健康支援係 ☎5984-1189



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
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。	高齢社会対策課 介護予防係 ☎5984-2094
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、3年に1回発行します。	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を掲載している冊子で、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
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	健康推進課 健康づくり係 ☎5984-4624

講座・教室名等	内容	問合せ
ねりま ゆる×らく体操 (P.44参照)	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★	いつまでもおいしく食事をし、会話を楽しむために、お口の周囲の筋肉を動かし、オーラルフレイルを予防するための体操です。	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。

「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・敬老館の施設紹介冊子です。ぜひ、お近くの施設にお出かけください。冊子は、練馬区役所内(高齢社会対策課・高齢者支援課)のほか、はつらつセンター、敬老館、地域包括支援センターなどで配布しています。区ホームページからもダウンロードできます。



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55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
旭町南地区区民館	高松5-23-15 ☎3904-5191	
貫井地域集会所	貫井1-9-1 (中村橋区民センター内) ☎3990-1050	

※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	
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	1時間あたり 100円

※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 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 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 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）

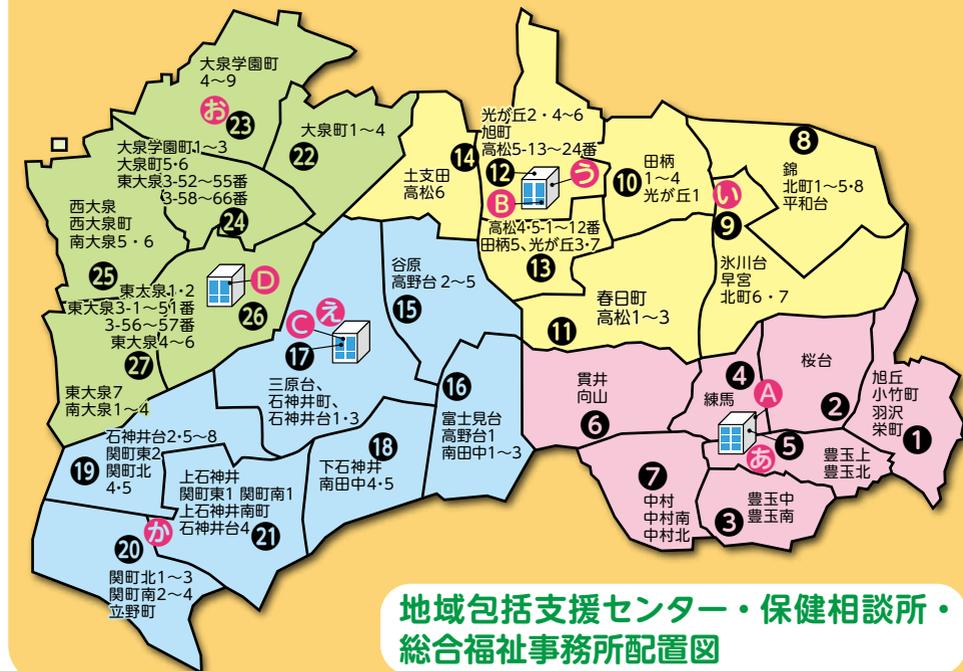
地域の高齢者の総合的な相談窓口です。健康づくり・介護予防の支援、自宅で医療と介護を受ける在宅療養や認知症の相談、区の高齢者サービスや介護保険の要介護認定申請の受付などを行っています。また、高齢者虐待に関する相談・通報窓口となっています。

令和8年4月1日現在

センター名	所在地	☎電話番号	担当地域
①みらい青空	旭丘2-40-1 (みらい青空学園複合施設内)	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1-9-1 (中村橋区民センター2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
⑱moi(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
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 (リズモ大泉学園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

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1-2-7-4	3929-5381

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)	5905-5275

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		

介護・高齢者福祉サービスなどの相談





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

