

# 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、23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

## 実施場所等

裏面をご覧ください。

## 費用

1回 700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。
- ・ ホームページでの申請は、右の二次元コードからお申込みください。
- ・ 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。700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6年（2024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	9:30～ 12:00	ねりま ゆる×らく体操やスポーツトレーナーによる本格的ストレッチ、さまざまな楽器を使ったプロ音楽療法士による音楽活動、季節に合わせた物作りなど変化に富んだプログラムを用意しています。（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」では人と人が出会い、ふれあい、談笑する場を目指しています。ねりま ゆる×らく体操、ストレッチ体操、絵手紙、手工芸、合唱などなど、皆様の希望をプログラムに取り入れながら楽しく交流しております。（システム・ハーイ）
	3	羽沢高齢者集合 住宅併設集会所 羽沢 3-36-16	金	9:30～ 12:00	毎週楽しいプログラムを用意しています。ヨガ、整体体操、合唱は専門の講師が指導します。手芸、ゲーム、折り紙等も行っています。お友達を誘ってご参加ください。（東京高齢協）
	4	小竹 地域集会所 小竹町 1-63-2	火	9:30～ 12:30	興味の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。折り紙、手芸、ゲーム等も行っています。お友達を誘ってご参加ください。（東京高齢協）
	5	旭丘 地域集会所 旭丘 1-58-10	水	9:30～ 12:30	興味のわくプログラムを用意しています。リンパマッサージ、体操、季節の歌、手芸、ゲーム、折り紙等を行っています。新しいことにも挑戦できます。お友達を誘ってご参加ください。（東京高齢協）
	6	貫井 地区区民館 (令和6年4月より 改修工事の為 休止) 貫井 1-9-1	月	9:00～ 12:00	関節や筋力作りの体操や転倒防止体操などを行い、日常生活に必要な体力向上を目指しています。ゲーム大会や習字や押し花、季節の作品作りを行い、他者との交流をメインに活動しています。ぜひ一度ご見学くださいね。（たすけあいワ-カ-ズふるしき）
	7	中村 地域集会所 中村南 2-23-12	木	9:30～ 12:15	関節や筋力作りの体操や転倒防止体操などを行い、日常生活に必要な筋力や体力向上を目指しています。ゲーム大会や造花を利用した作品、押し花、季節の工作を行い、他者との交流をメインに開催しています。（たすけあいワ-カ-ズふるしき）
光が丘 (〒179)	8	田柄 地域集会所 田柄 2-6-22	水	9:30～ 12:30	脳の活性化を意識し、心身共に元気が保たれるように、脳トレ、ストレッチ体操、手芸や工作等のプログラムを用意しています。また、不定期ではありますが、各種講座や音楽サークルによる生演奏での歌唱も取り入れています。皆様との会話を大切に、笑いの多い時間を過ごしていただくことを目標にしています。（北町大家族）
	9	春日町 青少年館 春日町 4-16-9	火	9:30～ 12:30	日常生活を快適にする体操や脳トレゲーム、身近な素材を使ったアート・工作・手芸、様々な楽器を使っての脳トレ音楽、その他にも絵画や吹き矢、皆が笑顔になるレクリエーション等、毎週楽しいプログラムを用意してお待ちしています。（NPOむすび）



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6年（2024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)	10	土支田中央 地域集会所	土支田 2 - 32 - 8	木	9:30 ~ 12:30	日常生活を快適にする体操や脳トレゲーム、身近な素材を使ったアート・工作・手芸、様々な楽器を使っての脳トレ音楽、その他にも絵画や吹き矢、皆が笑顔になるレクリエーション等、毎週楽しいプログラムを用意してお待ちしています。（NPOむすび）
	11	北町 地区区民館	北町 2 - 26 - 1	月	9:30 ~ 12:30	脳の活性化を意識し、心身共に元気が保たれるように、脳トレ、ストレッチ体操、手芸や工作等のプログラムを用意しています。また、不定期ではありますが、各種講座や音楽サークルによる生演奏での歌唱も取り入れています。皆様との会話を大切に、笑いの多い時間を過ごしていただくことを目標にしています。（北町大家族）
	12	氷川台 地区区民館	氷川台 2 - 16 - 14	火	9:30 ~ 12:30	脳の活性化を意識し、心身共に元気が保たれるようなプログラムを用意しています。手芸や工作は、身近な材料を使って実用的なものを作るようにしています。また、不定期ではありますが、アコーディオンによる生演奏での歌唱も取り入れています。皆様との会話を大切に、笑いの多い時間を過ごしていただくことを目標にしています。（北町大家族）
	13	早宮 地区区民館	早宮 4 - 14 - 5	金	9:30 ~ 12:30	関節や筋力作りの体操や転倒防止体操などを行い、日常生活に必要な筋力や体力向上を目指しています。ゲーム大会や脳トレ、押し花、季節の作品作りを行い、他者との交流をメインに開催しています。（たすけあいワ - カ - ズふるしき）
石神井 (〒177)	14	三原台 地域集会所	三原台 3 - 13 - 17	木	9:30 ~ 12:30	三原台中学校の近くの三原台地域集会所では、地域でとても仲が良く、様々な活動で大盛り上がり。手工芸や書道・折り紙等趣味活動も行います。皆さん活動的に過ごしています。（やすらぎミラージュ）
	15	石神井公園区民 交流センター	石神井町 2 - 14 - 1	水	9:30 ~ 12:00	毎週ゆる×らく体操、食事前にはお口の体操を行います。プログラムは、川柳、ヨガ、脳トレ、ゲーム、季節に合わせた工作、歯科衛生士による口腔講座などを行います。プログラムの後は、栄養バランスのとれたお弁当を皆でいただきます。（たすけあいワーカーズエプロン）
	16	下石神井 地区区民館	下石神井 6 - 8 - 15	火	9:30 ~ 12:30	毎週楽しい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。手芸、ゲーム、折り紙も行っています。お友達を誘ってご参加ください。（東京高齢協）
	17	上石神井北 地域集会所	上石神井 2 - 36 - 18	木	9:30 ~ 12:30	毎週ゆる×らく体操、食事前にはお口すっきり体操を行います。プログラムとして、手工芸、脳トレゲーム（iPad）、絵手紙、音楽、季節に合わせたカレンダー作成等の工作などを行います。プログラムの後は、専門業者より栄養バランスのとれたお弁当を皆様でいただきます。（泉陽会）
18	関町北 地区区民館	関町北 4 - 12 - 21	金	9:30 ~ 12:30	毎週楽しい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。手芸、ゲーム、折り紙も行っています。お友達を誘ってご参加ください。（東京高齢協）	



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6年（2024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）
大泉 (〒178)	19 西大泉 地区区民館	西大泉 5-3-32	火	9:30～ 12:30	会議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等、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）
	20 大泉学園 地区区民館	大泉学園町 8-9-5	金	9:30～ 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等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）
	21 大泉町 地域集会所	大泉町 4-35-17	月	9:30～ 12:30	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、地域ならではのお話や、歌やねりま ゆる×らく体操、手工芸等を行っています。プログラムの後は食事をしながら皆さんで楽しく交流しています。（やすらぎミラージュ）
	22 東大泉 地区区民館 (改修工事のため 休止中。令和6年 7月より再開予定)	東大泉 3-53-1	水	9:30～ 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、ゆる×らく体操とお口の体操を行います。お昼は栄養バランスのとれたお弁当を皆で楽しくいただきます。（たすけあいワーカーズエプロン）
	23 東大泉 地域集会所	東大泉 7-27-51	金	9:30～ 12:30	大泉学園駅から税務署通り～大泉南小学校を通り、高齢者施設の隣にある東大泉地域集会所。ねりま ゆる×らく体操をしたり、皆さんで作品づくり等、ご要望に合わせた活動と美味しい食事をご用意しています。（やすらぎミラージュ）

【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)

