

9

いきがいと社会参加

東京都シルバーパス

対象 満70歳以上の都民で希望される方（寝たきりの方は除く）

内容 申込みにより、都営交通（都バス・都営地下鉄・都電、日暮里・舎人ライナー）、都内を走行する民営バス、みどりバス（練馬区コミュニティバス）に乗車できる「東京都シルバーパス」が発行されます。

有効期限 発行日から9月30日まで

費用・必要書類

	費用	必要書類
①住民税が課税で、③以外の方	20,510円 (4月～9月は10,255円)	本人確認書類※2
②住民税が非課税の方	1,000円	本人確認書類※2 所得確認書類※3
③住民税が課税で合計所得金額※1が135万円以下の方		

※1 合計所得金額とは、税法上の合計所得金額を指し、収入から公的年金控除や給与所得控除、必要経費を控除した後で、基礎控除や医療費控除等を控除する前の所得金額。

不動産譲渡所得に係る特別控除の適用がある場合は、合計所得金額から特別控除額を控除して得た額。

※2 本人確認書類（住所、氏名、生年月日を確認できる書類）
健康保険被保険者証、運転免許証、マイナンバーカードなど

※3 所得確認書類（下記のいずれか1つ）
・令和5年度介護保険料決定通知書
・令和5年度住民税課税または非課税証明書
・生活保護受給証明書（生活扶助の記載があるもの）

申込み 下記の発行窓口で直接申し込んでください。

	発行窓口	電話
バス営業所・案内所	都営バス練馬支所（豊玉上2-7-1）	3993-0432
	関東バス青梅街道営業所（関町南1-9-3）	3928-2121
	西武バス練馬営業所（南田中1-13-5）	3996-2525
	西武バス上石神井営業所（石神井台6-16-1）	3867-2525
	西武バス石神井公園案内所（石神井町4-3-17）	3867-2525 (上石神井営業所)
	西武バス大泉学園駅北口案内所（東大泉1-28-1）	3867-2525 (上石神井営業所)
	国際興業バス練馬営業所（北町1-13-28）	3934-1123
都営大江戸線	練馬駅定期券発売所（豊玉北5-17-12 駅構内）	5999-8712

問合せ 一般社団法人東京バス協会 ☎5308-6950（シルバーパス専用電話）

老人クラブ

会員募集中!

老人クラブは、おおむね60歳以上の方が、趣味活動を通じて生きがい・健康づくりに取り組む自主的な組織です。ひとり暮らしや寝たきりの高齢者の方を訪問するなど、社会奉仕活動も行っています。

現在、区内には100を超える老人クラブがあります。それぞれのクラブごとに、様々な活動に取り組んでいます。

区では老人クラブに対して活動費を助成しているほか、紹介や結成の相談も行っています。

仲間づくり・健康づくり

いきいきクラブ体操やレクリエーションダンス、輪投げ、グラウンド・ゴルフなど体を動かす活動のほか、体力測定や医師による講演等幅広い活動をしています。

区内の老人クラブが集まって「グラウンド・ゴルフ大会」「輪投げ大会」なども行っています。



友愛・ボランティア活動

公園などのボランティア清掃、特別養護老人ホームなど地域の福祉施設への訪問、ひとり暮らし高齢者への訪問活動や見守り活動など、地域を豊かにする活動に取り組んでいます。



楽しい趣味・教養・学習

自らの生きがいを高める活動として、歌謡や舞い、コーラス、書道などの各種教養講座や農園活動などがあります。また、日頃の活動の発表の場として「寿文化祭」などがあります。



興味がある方は、お気軽にご連絡ください!

問合せ 練馬区老人クラブ連合会 ☎6914-5125
開所時間 平日10時～16時
高齢社会対策課 いきがい係 ☎5984-4763

高齢者向けホームページ「シニア ナビ ねりま」

練馬区では、シニア世代の社会参加を支援するため、シニア向けサービス、シニアサークル、区内の催し物など、シニアにおススメの情報を発信するホームページ「シニア ナビ ねりま」を開設しています。

「これから何かを始めたい!」「もっと地域で活動したい!」という方、ぜひご覧ください。

●シニアサークル・シニア向けサービス団体の情報を発信できます!

「シニア ナビ ねりま」に団体登録すると、「サークル・サービス団体」のコーナーで団体の活動内容や活動場所などをご紹介できます。また、「シニア ナビ ねりま」の「新着情報」「イベント」のコーナーへ団体が主催する催し物等の開催情報も掲載できます。

登録できる団体は、シニアサークルまたはシニア向けサービス団体です。皆さまの団体の活動をPRするチャンスです。ぜひ、ご登録ください。

登録できる団体の要件の詳細や登録方法については、本サイトの「サークル・サービス団体」のページをご覧ください。または担当へお問い合わせください。

●メールマガジンの登録募集中!

区内のシニアサークル・シニア向けサービス団体のイベント情報や、区民サポーターが取材・執筆するサポーター体験記の情報など、「シニア ナビ ねりま」の更新情報を毎月1回お届けします。

“地域で活動したい”、“気のあう仲間を見つけたい”という皆さま、ぜひご登録ください。

◇「シニア ナビ ねりま」を見るには?

- ホームページ URL <https://snavi-nerima.jp/>
- 検索サイトより



【二次元コード】

問 合 せ 高齢社会対策課 いきがい係 ☎5984-4763 📠5984-1214

高齢者サークル助成

- 対 象** 会員がおおむね60歳以上のサークル
- 内 容** 高齢者サークルが主催する事業（会員以外の区民の方の参加が中心の事業やボランティア団体）に対して、年間4万円、助成対象経費の1/2を限度に助成します。
- 募 集** 毎年4月ごろに「ねりま区報」でお知らせします。
※他にも要件がありますので、詳しくはお問い合わせください。
- 問 合 せ** 高齢社会対策課 いきがい係 ☎5984-4763

縁ジョイ倶楽部 ～趣味と仲間づくり講座～

- 対 象** 区内在住、在勤、在学の18歳以上の方
- 内 容** 同じ興味や関心を持つ区民が集い、つながるきっかけづくりの場として、区内で活動する団体が行う講座です。
- 募 集** 「ねりま区報」でお知らせします。
- 費 用** 受講料は無料です。クラブ活動材料費などは実費負担です。
- 問 合 せ** 生涯学習センター ☎3991-1667 FAX3991-0056

寿大学通信講座

- 対 象** 区内在住の60歳以上の方
- 内 容** 地区区民館や敬老館などの区立施設を受付窓口として、俳句と書道の添削指導を毎月行います。春、初夏、秋に直接指導を行うスクーリングもあります。書道では、学習の成果発表として年1回書初め展を行っています。
- 募 集** 随時
- 問 合 せ** 生涯学習センター ☎3991-1667 FAX3991-0056

はつらつシニア活躍応援塾事業

- 対 象** おおむね60歳以上で、地域での活躍を希望または検討している方
- 内 容** 趣味や特技を効果的に教える手法を学ぶ講座を実施します。受講者のうち、希望者には講師の体験ができる機会を設けています。
修了者は、はつらつセンター等から依頼を受けて講座・教室等の講師として活躍しています。
- 募 集** 「ねりま区報」等でお知らせします。
- 費 用** 無料
- 問 合 せ** 高齢社会対策課 管理係 ☎5984-1068

オンラインツールを活用した介護予防・フレイル予防事業

自宅で他者と交流しながら心身機能の維持に取り組めるよう、オンラインによる介護予防・フレイル予防の講座を実施します。オンラインツール（ZOOM）の使い方もサポートします。はつらつセンターや敬老館で受講することもできます。

対象 60歳以上で区内在住の方

内容 理学療法士による介護予防・フレイル予防の講座（講義・運動）を実施します。自宅からスマートフォンやパソコンを使って、オンラインで参加、またははつらつセンターや敬老館で受講することもできます。

募集 「ねりま区報」等でお知らせします。

問合せ はつらつセンターおよび敬老館 ☎124～126ページ

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。

問合せ 文化活動 生涯学習センター ☎3991-1667 FAX3991-0056

スポーツ活動 スポーツ振興課 振興係 ☎5984-1948 FAX5984-1228

「区民発」生涯学習出前講座

● 「区民発」生涯学習出前講座の登録

対象 区内在住・在勤・在学の個人、または区内を中心に活動する団体・サークル

内容 さまざまな趣味や特技を持つ方に、地域の団体・サークルからの求めに応じ、講師として講座を出前していただくものです。謝礼は交通費・資料代等の実費程度です。講師料を受け取ることはできません。登録方法はお問い合わせください。

問合せ 生涯学習センター ☎3991-1667 FAX3991-0056

● 「区民発」生涯学習出前講座の依頼

対象 区内の学校・地域の団体・サークル・施設などが行う学習会

内容 「区民発」生涯学習出前講座に講師登録した方が、ボランティアとして講座を出前します。実施日時、場所、費用などの必要な調整は、当事者間で行っていただきます。登録講座の一覧は、「学びと文化の情報サイト」(<https://asobiosentoya.jp>)でご覧いただけます。講師の連絡先に直接お問い合わせください。

(講座例：ちぎり絵・玉すだれ・体操・音楽など)

問合せ 生涯学習センター ☎3991-1667



美術館（高齢者の割引等）

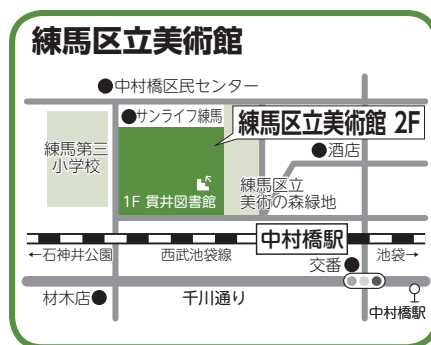
練馬区立美術館の展覧会の観覧料が、割引または無料になります。

※観覧料は展覧会により異なります。展覧会の詳細については、お問い合わせください。

休館日 月曜（月曜が祝休日のときは、その翌平日）
年末年始（12月29日～1月3日）、展示準備期間、
臨時休館日

内 容 ①65歳以上75歳未満の方
観覧料の割引あり
②75歳以上の方
観覧料は無料 ※①、②ともに年齢を確認できるものが必要です。

問 合 せ 練馬区立美術館 ☎3577-1821 FAX3577-1824



石神井公園ふるさと文化館（高齢者の割引等）

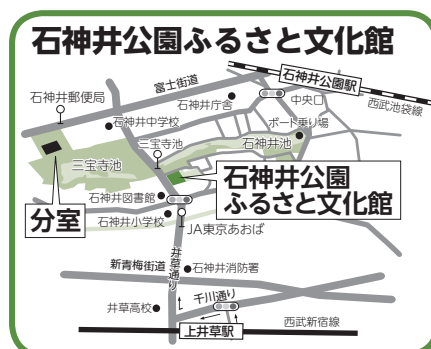
練馬区立石神井公園ふるさと文化館の特別展観覧料が、割引または無料になります。

※特別展の時期については、お問い合わせください。

休館日 月曜（月曜が祝休日のときは、その翌平日）
年末年始（12月29日～1月3日）、臨時休館日

内 容 ①65歳以上75歳未満の方
観覧料の割引（300円→150円）
②75歳以上の方
観覧料は無料 ※①、②ともに年齢を確認できるものが必要です。

問 合 せ 練馬区立石神井公園ふるさと文化館 ☎3996-4060 FAX3996-4061



9

高齢者体力テスト

対 象 60歳以上の方
内 容 光が丘体育館で、無理なく楽しみながらできる体力測定です。結果をもとに、健康維持のためのアドバイスをします。内容は、血圧・脈拍の測定、医師による問診、体力測定です。

毎月第4土曜（予約制）に行っています。

費 用 無料

問 合 せ 光が丘体育館 ☎5383-6611 FAX5383-6615

練馬区バリアフリーマップ (あんしんおでかけマップ)

区立施設等のバリアフリー設備情報（入口の段差、車いす対応トイレ、オストメイト、男性用サニタリーボックス、エレベーター、ベビーベッド、車いす利用者用駐車場の有無等）を掲載しています。



◇ 「あんしんおでかけマップ」を見るには？

● ホームページ URL

https://nerimaku-bfmap.jp/machikado/nerima_city/barrierfree/index.html

● 検索サイトより

練馬区バリアフリーマップ

検索

クリック

◇ 「あんしんおでかけマップ」の特徴

- パソコン、スマートフォン、タブレットからご利用いただけます。
- 外出される際に、安心してお出かけできるよう、事前に区立施設等のバリアフリー設備情報を確認することができます。
- 外出先で困ったときに、車いす対応トイレなど必要な機能を備えた近くの区立施設等を検索することができます。



練馬区バリアフリーマップ
ホームページ
【二次元コード】

問合せ 福祉部 管理課 ひと・まちづくり推進係 ☎5984-1296 FAX 5984-1214

スポーツ施設優待利用者確認証

スポーツ施設優待利用者確認証を提示することにより、スポーツ施設の優待利用ができます。

対 象 60歳以上の区内在住・在勤・在学の方

内 容 75歳以上の方は、区立体育館・プールを無料で利用することができます。

65歳以上75歳未満の方は、区立体育館・プールを半額で利用することができます。

60歳以上75歳未満の方は、プールの利用が割安になる回数券（100円券14枚つづりで、販売価格1,000円）を購入することができます。

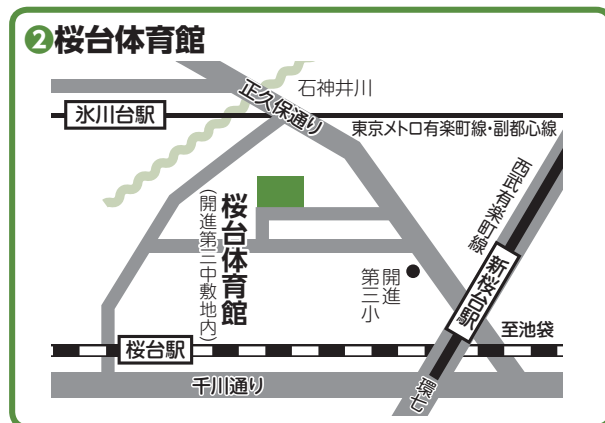
※プールの回数券は各プールでご購入ください。なお、ご購入後の払戻しはできませんので、ご注意ください。

手 続 き 住所（区内在住・在勤・在学）、氏名、生年月日を確認できるもの（健康保険証、運転免許証など）をお持ちのうえ、各体育館・中村南スポーツ交流センター・三原台温水プールまたはスポーツ振興課で申請してください。スポーツ施設優待利用者確認証を発行します。

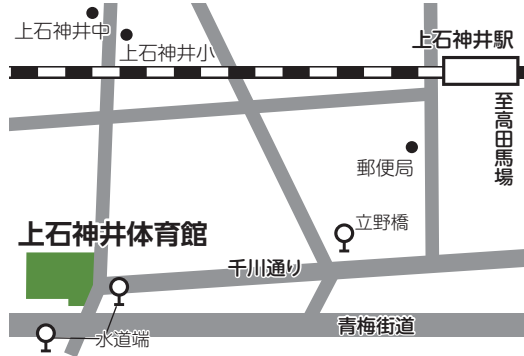
（注）すでにスポーツ施設優待利用者確認証をお持ちの方が、65歳または75歳になったときは、新たな年齢区分でのスポーツ施設優待利用者確認証の発行を受けてください。また、スポーツ施設優待利用者確認証をお持ちでなくても、住所（区内在住・在勤・在学）、氏名、生年月日を確認できるもの（健康保険証・運転免許証等）をお持ちいただければスポーツ施設の優待利用ができます。

休 館 日 毎月第2月曜（祝休日のときはその翌日）・年末年始（12月29日～1月3日）・臨時休館日

問 合 せ	①総合体育館	☎3995-2805 FAX 3995-8613	②桜台体育館	☎3992-9612 FAX 3992-9612
	③上石神井体育館	☎5991-6601 FAX 5991-6604	④平和台体育館	☎5920-3411 FAX 5920-3855
	⑤大泉学園町体育館	☎5905-1161 FAX 5905-1166	⑥光が丘体育館	☎5383-6611 FAX 5383-6615
	⑦中村南スポーツ交流センター	☎3970-9651 FAX 3970-9653	⑧三原台温水プール	☎3924-8861 FAX 3924-8100
	スポーツ振興課 運営調整係	☎5984-1660 FAX 5984-1228		



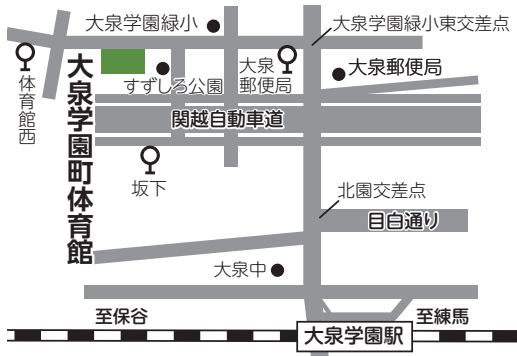
③ 上石神井体育館



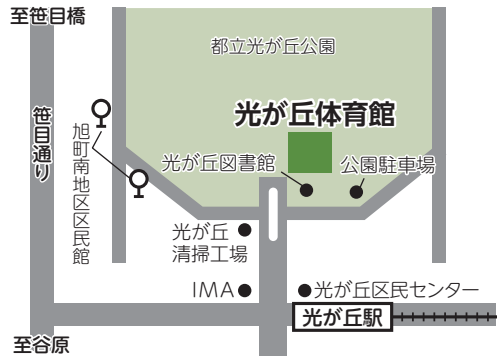
④ 平和台体育館



⑤ 大泉学園町体育館



⑥ 光が丘体育館



⑦ 中村南スポーツ交流センター



⑧ 三原台温水プール



スポーツ教室

約1か月前の「ねりま区報」でお知らせします。

教室名	対象
健やか体操（春）	65歳以上の方
初心者水泳（春、秋、冬）	60歳以上の方

問合せ スポーツ振興課 事業係 ☎5984-1947 FAX 5984-1228

スポーツガイドブック

スポーツ施設の利用方法、区が実施するスポーツ事業を紹介する「スポーツガイドブック」を体育館、中村南スポーツ交流センター、三原台温水プール、庭球場、野球場、練馬総合運動場公園、石神井松の風文化公園、区民情報ひろば（区役所西庁舎10階）、区民事務所（練馬を除く）などで配布しています。

問 合 せ スポーツ振興課 管理係 ☎5984-1372 FAX5984-1228

ベルデ～少年自然の家～（高齢者の割引等）

軽井沢（長野県軽井沢町）、武石（長野県上田市武石〈たけし〉地域）、岩井（千葉県南房総市）にある練馬区立少年自然の家（ベルデ）は、広く区民の方にご利用いただいている宿泊施設です。高齢者の方への割引制度があります。四季折々の豊かな自然を満喫されてみてはいかがでしょうか。

◇利用料金（1泊あたり）

基本料金	65～74歳の方は750円、75歳以上の方は無料です。 (通常料金：1泊大人1,500円 小・中学生750円)
食事料金（夕・朝食）	大人3,450円 子供1,500円
個室利用料金（1室あたり）	65歳以上の方は1,500円～2,000円（通常料金：3,000円～4,000円） (広さは施設により異なります。8人定員の大部屋は無料です。)

- ・「いきいき健康券」（121ページ）は、食事料金に限り利用できます。食事料金が3,000円に満たない場合は利用できません。
- ・65歳以上の方が半数以上のグループが個室を利用する場合は、個室利用料金の割引制度が適用されます。
- ・ベルデ武石は温泉です。（入湯税：中学生以上1人1泊150円）
- ・ベルデへお越しの際は、高速バス・鉄道・車などをご利用ください。

なお、最寄りの駅、高速バスの停留所からベルデまでの送迎を行っています（事前申込みが必要）。

申 込 み 利用月の3か月前の1日午前8時30分から電話またはベルデ宿泊予約サイトで受付けます。
パソコンからは、<https://verde.city.nerima.tokyo.jp/shizen/>
スマートフォンからは、右の二次元コードでベルデ宿泊予約サイトへ



【二次元コード】

※春休み・ゴールデンウィーク・夏休み・冬休みの特別期間は抽選となります。

特別期間の申込みは、「ねりま区報」および区ホームページで随時お知らせします。

問 合 せ ベルデ軽井沢 ☎0267-46-4141 FAX0267-46-4145

問 合 せ ベルデ武石本館 ☎0268-86-2526 FAX0268-86-2022

問 合 せ ベルデ武石新館 ☎0268-86-2525 FAX0268-86-2025

問 合 せ ベルデ岩井 ☎0470-57-4141 FAX0470-57-4143

※ベルデ下田は施設の老朽化などのため、令和5年3月31日をもって廃止となりました。

※旅行サービスコーナーは令和4年3月31日をもって営業終了しました。

高齢者いきいき健康事業

高齢期を迎えられた方が、ますます健康でいきいきと社会参加できるように支援するため、ご希望のメニューに利用できる「いきいき健康券」を交付します。

対 象 令和6年3月31日現在75歳以上（生年月日が昭和24年4月1日以前）で、練馬区に住民登録のある方

※ご利用はお申込みいただいたご本人様に限りです。

※お誕生日前でもお申込みできます。

券の種類 つぎの「いきいき健康券」から1つお選びいただけます。

- ①区内公衆浴場〔6回500円補助券〕
- ②区内理容店・美容店〔3千円補助券〕
- ③区内はり・灸・マッサージ・指圧施術所〔1回補助券・自己負担額300円〕
- ④豊島園庭の湯〔平日2回無料券〕
- ⑤練馬区立少年自然の家『ベルデ』（120ページ）〔3千円食事補助券〕
- ⑥区内スポーツクラブ〔2回無料券〕
- ⑦練馬区いきがいデイサービス（60ページ）〔5回補助券・自己負担額100円〕

※①～③・⑥は、区指定の店舗等にご利用できます。

※①は今後、入浴料金が500円を超える場合、差額は別途ご負担ください。

※⑦は週1回、区の施設で体操や趣味活動、昼食の提供を実施しています（送迎はありません）。

事前にいきがいデイサービスの利用申請をされている方に限りご利用できます。

いきがいデイサービスの内容や申請は、高齢社会対策課介護予防係（☎5984-2094 直通）までお問い合わせください。

申 込 み [郵送で]

区役所、区民事務所（練馬を除く）、地域包括支援センター、地区区民館、敬老館、はつらつセンター、総合福祉事務所などで配布している「練馬区高齢者いきいき健康事業のご案内」の専用はがきで、令和6年2月29日（消印有効）までにお申込みください。

[パソコン・スマートフォンで]

区ホームページや下の二次元コードからお申込み専用ページへアクセスし、令和6年2月29日までにお申込みください。

なお、お申込みは期間内に1人1回です。

利用期限 令和5年度いきいき健康券のご利用は、令和6年3月31日までです。

問 合 せ 高齢者いきいき健康事業担当 ☎6758-1722



【二次元コード】

シニア職場体験事業

高齢者が長年培ってきた技能や知識・経験を活かして働けるよう、高齢者と中小企業をマッチングする「シニア職場体験事業」を実施しています。

ハローワークと連携して、職場の見学・体験を行う企業を開拓し、就職支援セミナーの開催など、希望に合った多様な働き方の実現を支援します。

●シニア職場体験事業

対 象 おおむね60歳以上で区内在住の方

内 容 ハローワークで就職に向けた面談を行い、高齢者の雇用を希望する中小企業から、職場体験をしたい企業を選びます。(1回3時間以内、3回程度)
職場体験当日は、事業担当者が同行します。

申 込 み ハローワーク池袋またはワークサポートねりま(123ページ)で申し込んでください。

費 用 無料(自宅から体験先までの交通費などは自己負担となります。)

●シニア就職支援セミナー

対 象 おおむね60歳以上で区内在住の方

内 容 就職を支援するセミナーを開催するほか、個別面談を行います。

募 集 「ねりま区報」でお知らせします。

費 用 無料

シニア職場体験受入企業の募集

シニア人材(おおむね60歳以上)の採用をお手伝いします!

事業のながれ

①事業のご案内

②管轄ハローワークへ求人申込書と職場体験実施計画書を提出

③マッチング 登録いただいた求人と、当事業に参加を希望する求職者の職場体験のマッチングをハローワーク池袋・ワークサポートねりまが実施

④職場体験・見学の実施 事業担当者が体験希望者に同行

⑤採用選考

問 合 せ 高齢社会対策課 いきがい係 ☎5984-4763

シニアセカンドキャリア応援セミナー

対 象 おおむね60歳以上で、地域でどのような活動をするか検討している方

内 容 高齢期においてもいきいきと生活できるよう、就職や起業、地域活動などを学び、今後のキャリアについて考えます。

募 集 「ねりま区報」でお知らせします。

費 用 無料

問 合 せ 高齢社会対策課 いきがい係 ☎5984-4763

仕事の紹介・相談

●区内での紹介・相談

ハローワーク池袋 ワークサポートねりま ☎3904-8609	内 容	常時雇用およびパート雇用についての職業紹介・相談 ※年齢制限はありません。
	相 談 日	月～金曜（祝休日、年末年始を除く）
	相談時間	午前9時～午後5時
	相談場所	石神井公園区民交流センター （石神井町2-14-1 石神井公園ピアレスA棟2階）

●区外での紹介・相談

ハローワーク池袋 （サンシャイン庁舎）	☎5911-8609	豊島区東池袋3-1-1 サンシャイン60ビル3階
東京しごとセンター	☎5211-1571	千代田区飯田橋3-10-3

ボランティア・市民活動情報

●練馬ボランティア・地域福祉推進センター、コーナー

練馬区社会福祉協議会はボランティア・市民活動および地域福祉活動の推進を行うため、練馬ボランティア・地域福祉推進センターやコーナーを設置し、ボランティア・NPOに関する相談をはじめ、ボランティア情報誌「ぼけっと」の発行など情報提供をしています。

- 練馬ボランティア・地域福祉推進センター ☎3994-0208 豊玉北5-14-6新練馬ビル5階
FAX 3994-1224
- 光が丘ボランティア・地域福祉推進コーナー ☎5997-7721 光が丘2-9-6光が丘区民センター 6階
FAX 5997-7721
- 大泉ボランティア・地域福祉推進コーナー ☎3922-2422 東大泉2-8-7
FAX 3922-2412
- 関町ボランティア・地域福祉推進コーナー ☎3929-1467 関町北1-7-14関町リサイクルセンター1階
FAX 3929-1497

ホームページ <https://www.neri-shakyo.com/>

敬老祝品の贈呈

区内最高齢、100歳以上、白寿（99歳）、米寿（88歳）の方にお祝品を贈呈します。

贈 呈 日 9月に自宅へ届けます。

問 合 せ 高齢社会対策課 いきがい係 ☎5984-4763

敬老の日の催し

敬老の日にちなみ、はつらつセンター・敬老館・地区区民館で記念行事を開催します。詳しくは「ねりま区報」でお知らせします。

問 合 せ はつらつセンター・敬老館については 高齢社会対策課 区立施設運営係 ☎5984-1350
地区区民館については 各地区区民館 ☎132～135ページ