

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。

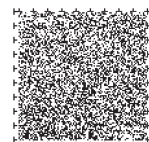
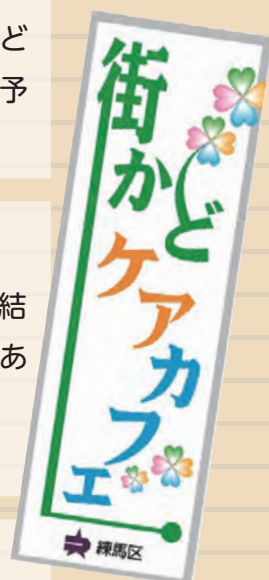
※実施内容や日時等については、事前に各団体へお問合せください。

●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。

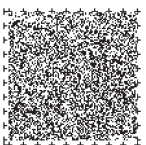
なお、身体が不自由な方など、車の利用が必要な方は、事前にご相談ください。

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

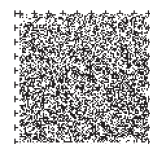
20	むすび	光ヶ丘3-9-3-206	P.17
21	われもこうカフェ	光が丘4-1-4 光が丘体育館内 カフェレストランわれもこう光が丘公園店	P.18

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

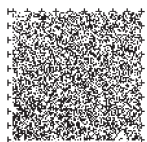
桜台 1-22-9 (桜台地域集会所内)

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

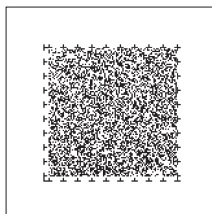
北町6-35-7 (北保健相談所内)
 電話：03-5399-5347 月～土曜日 午前10時～午後4時
 (併設施設) 北町はるのひ地域包括支援センター



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。



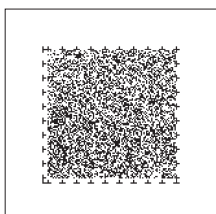
街かどケアカフェけやき

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
 過ごす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、椅子に座ったままで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)

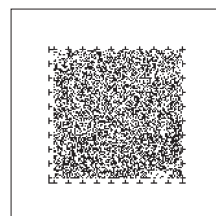
電話：03-5912-3831 第2日曜日 午後2時～午後3時30分



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



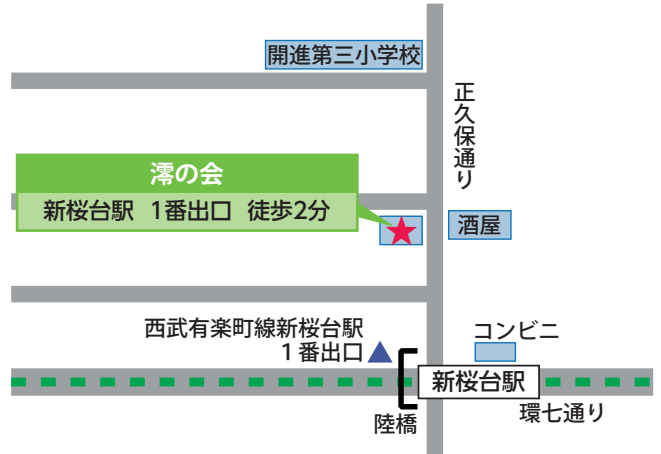
ハーモニカ演奏



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

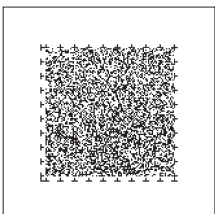
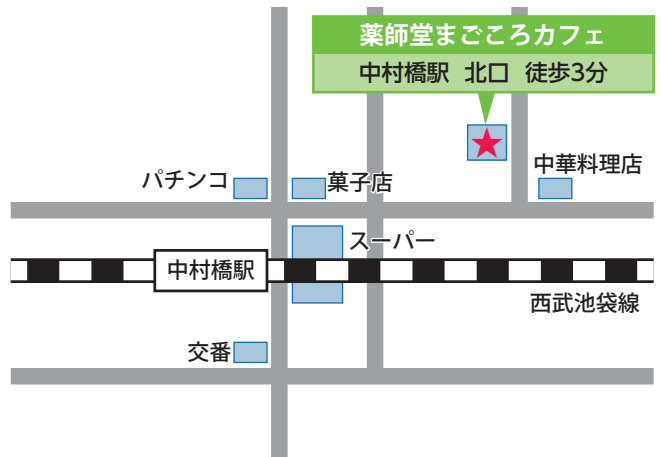
向山 1-14-16 (小規模多機能ホーム薬師堂内)

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)

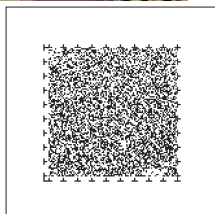
電話:03-5921-1005 第2土曜日 午後1時~午後4時



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

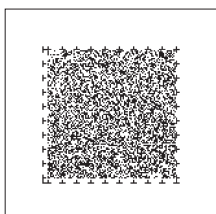
お問合せ先：info.comorebi@gmail.com

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

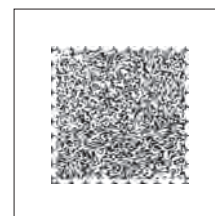
第4水曜日 午前10時30分～午前11時30分



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

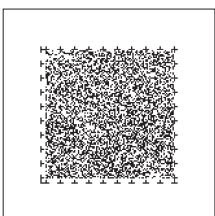
田柄特別養護老人ホームなど

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、各自の出来事の話題で、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

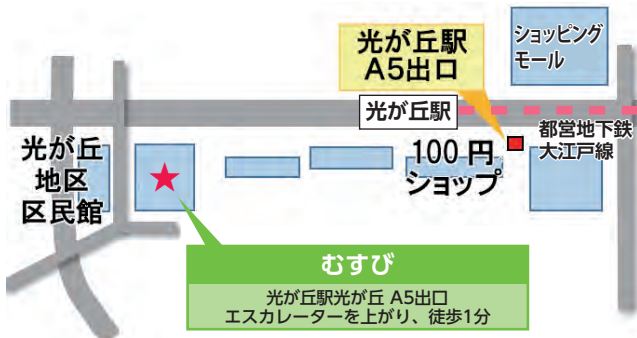
火曜日、木曜日、金曜日：麻雀教室など

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

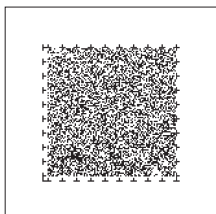


サロン内の様子です。ボランティアと利用者が一緒に楽しくおしゃべりをしています。

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)

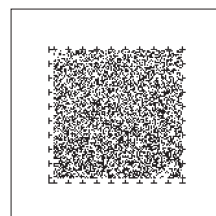
電話：03-3996-7230 第3木曜日 午後3時～午後4時



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。



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)

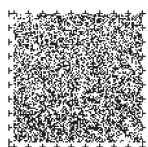
ミニデイたまり場 ピンポン (第1、第3火曜日)

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

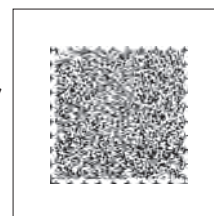


子育て中のご家族から、介護を必要とする高齢者までの多世代に渡る方々が、楽しく交流することを目的としています。「心地よい居場所」を作るため、健康体操・手芸教室・折り紙教室などを開催し、いつも楽しいカフェです。



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

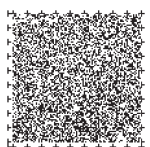
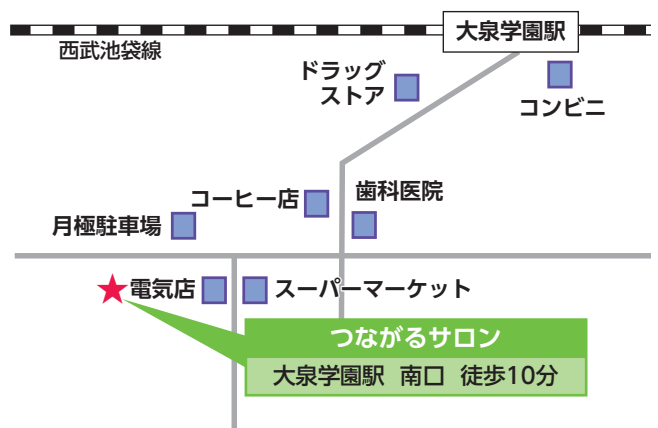
電話：080-6757-1965 土曜日 午前10時～午後3時



落ち着いた雰囲気のレストラン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。

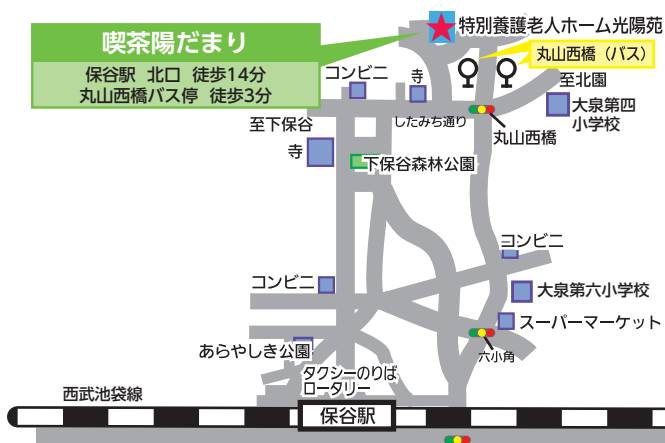
喫茶陽だまり

西大泉5-21-2 (特別養護老人ホーム光陽苑内)

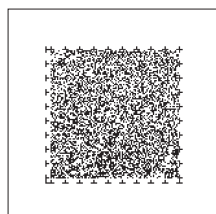
電話：03-3923-5264 日曜日 午後1時30分～午後4時



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

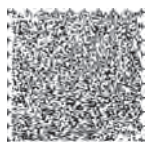
南大泉4-29-12 (南大泉町会会館)

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

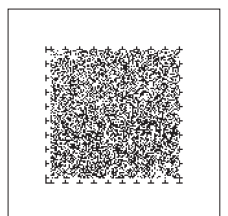
第1・3火曜日 午前11時～正午



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。

