



こころもからだも元気になる

つながる たのしさ

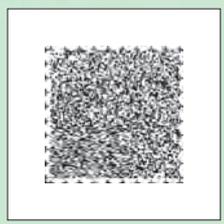
発見 BOOK

施設紹介冊子

街かどケアカフェ
はつらつセンター
敬老館



練馬区



音声コードUni-Voice

大泉地区

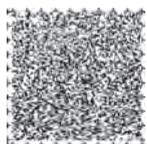
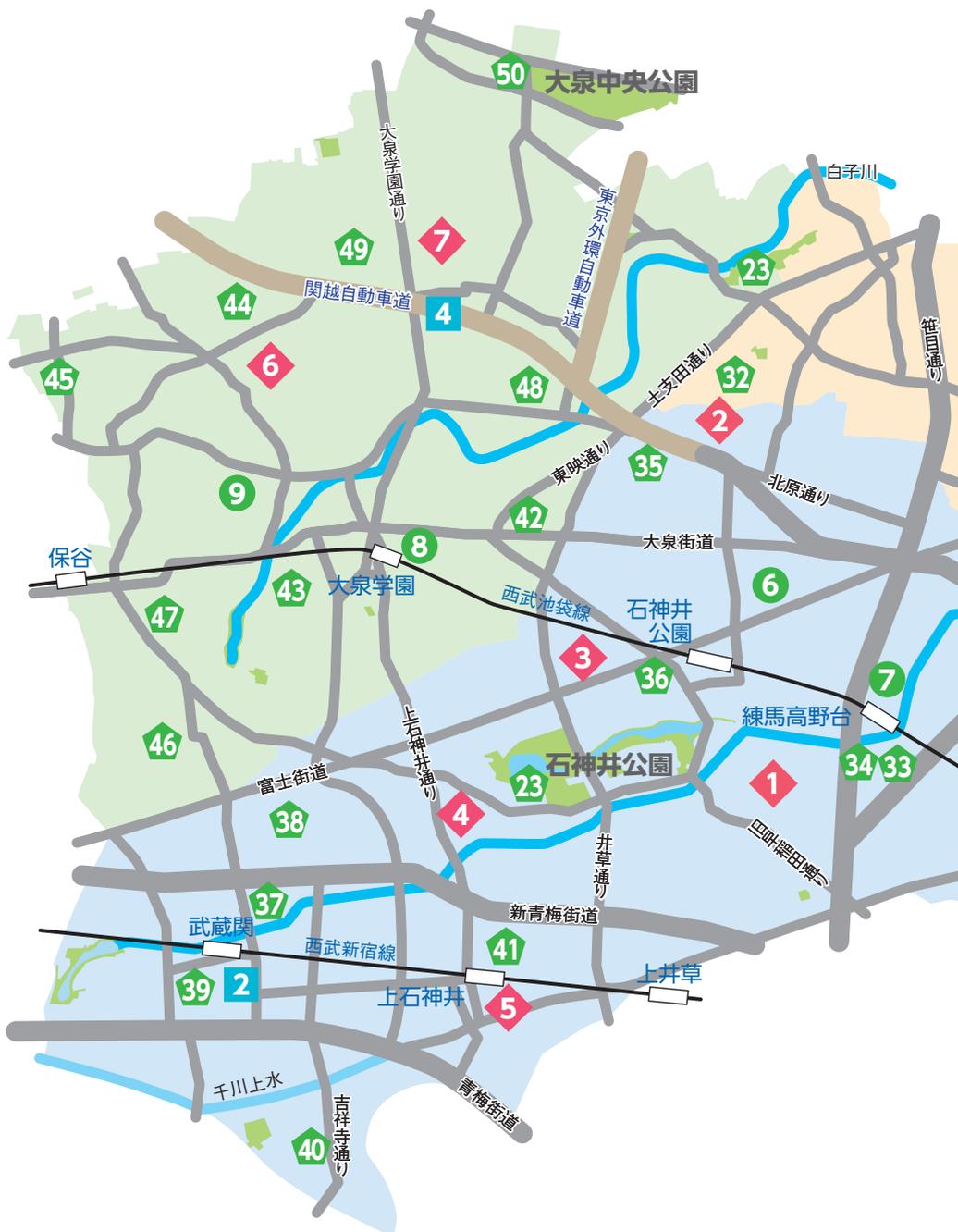
8 あじさい	4 はつらつセンター大泉
9 けやき	6 西大泉敬老館
42 虹のカフェ大泉	7 大泉北敬老館
43 つながるサロン	
44 サンライズすまいる	
45 喫茶陽だまり	
46 うららか手しごと部	
47 虹のカフェ南大泉	
48 SOMPO大泉ケアカフェ	
49 ほっこりこぐれ	
50 街かどケアカフェ vivo tree	

石神井地区

6 いちょう
7 こぶし
33 たまり場ふくろう
34 みんなのドア
35 街かどケアカフェたしざん
36 ブルークロス街かどケアカフェ
37 しょうゆうかん元気体操
38 オレンジカフェ金のまり
39 エプロン関町
40 いぶき薬局街かどケアカフェ
41 しゃくじいの庭 (オープンガーデン)
2 はつらつセンター関
1 南田中敬老館
2 三原台敬老館
3 石神井敬老館
4 石神井台敬老館
5 上石神井敬老館

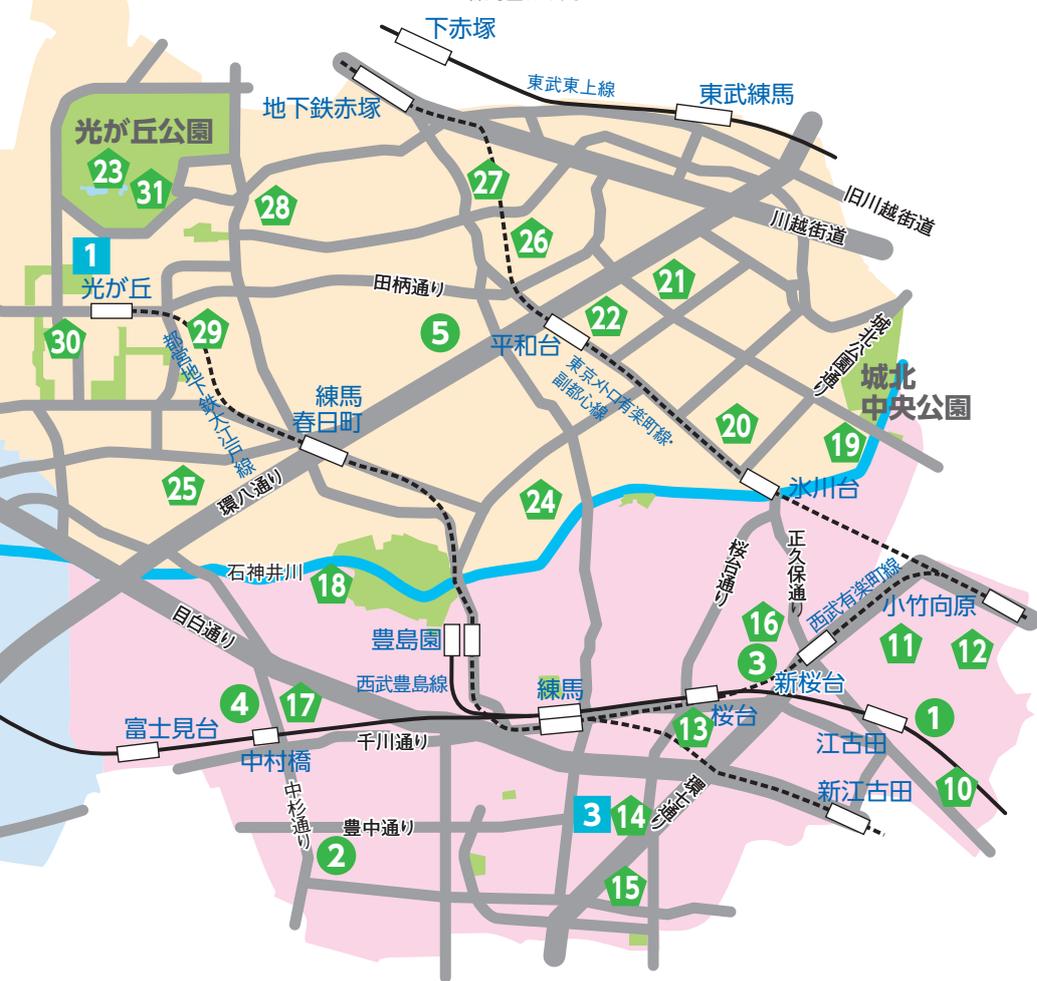
つながるたのしさ発見

施設紹介





©2011 練馬区ねり丸

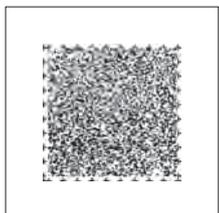


凡例

- 街かどケアカフェ 常設型
- ◆ 街かどケアカフェ 地域サロン型
- はつらつセンター
- ◆ 敬老館

光が丘地区	
5 はるのひ	25 くすりと健康の広場
19 認知症予防・ 氷川台3丁目カフェ	26 まちかどサロン・ ピースステージ
20 ふれ会いホーム氷川台	27 フォーシーズンかがやき
21 地域の集いの場 「心つなぐ」	28 わらう会
22 カフェ すてきな笑顔	29 コミュニティカフェ チャイハナ光が丘
23 練馬のみどりで森林浴	30 むすび
24 満咲くの会	31 われもこうカフェ
	32 元気グループラジオ体操
	1 はつらつセンター光が丘

練馬地区
1 みらい青空
2 かしわ
3 さくら
4 つつじ
10 ホワイエえこだ 認知症カフェ&ニットカフェ
11 たむら薬局街かどケアカフェ
12 江古田しゃべり場カフェ
13 はまあず 朝のラジオ体操とストレッチ
14 輝け！元気UP運動
15 エクセレントカフェ
16 澗の会
17 薬師堂まごころカフェ
18 いきいきストレッチ会
3 はつらつセンター豊玉



音声コードUni-Voice

このパンフレットでは以下の施設をご紹介します

街かどケアカフェ (5ページから)

高齢者をはじめとする地域の方が、
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。
区内に50か所（常設型9・地域サロン型41）あります。
地域に出向く出張型も開催しています。
(令和8年4月1日現在)

はつらつセンター (34ページから)

60歳以上の練馬区民の方が
健康づくり・レクリエーション等の事業に参加したり
活動・交流ができる施設です。
区内に4か所あります。
(令和8年4月1日現在)



敬老館 (39ページから)

60歳以上の練馬区民の方が
交流したり、健康づくりや趣味活動ができる施設です。
区内に7か所あります。
(令和8年4月1日現在)

音声コード

視覚障害のある方、高齢のために細かい字が読みづらい方は、各ページの音声コードをご活用ください。



該当アプリ

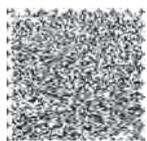
《音声コードとは》

各ページの角の位置に印刷された模様が「音声コード」です。スマートフォン用音声コードリーダーアプリをインストールすることで模様を読み取ることができます。

《インストール方法》

- ① インターネットで、「ユニボイス」と検索してください。
- ② 該当アプリをインストールしてください。
- ③ ユニボイスアプリを起動し、位置情報の「許可する・許可しない」を選択してください。
- ④ 自動でカメラが起動します。
- ⑤ 各ページの角の位置に印刷された模様にかメラをかざすと読み上げが自動で開始します。

※「Uni-Voice」(iOS / Android 版) 及び、視覚障害者向けアプリ「Uni-Voice Blind (iOS 版のみ) また、視覚障害者用活字文書読み上げ装置でも読み上げることができます。



音声コードUni-Voice

施設案内

街かどケアカフェ



▲詳しくはこちら

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り
て、ゆったりできます。

※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！

●区立施設内等で…〈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等で、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。

●地域の団体と協働で…〈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。

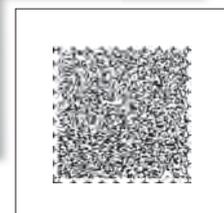
※実施内容や日時等については、事前に各団体へお問合せください。

●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。



音声コードUni-Voice

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街かどケアカフェみらい青空	旭丘2-40-1	みらい青空学園複合施設内	P.8
②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
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	P.9
④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
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	P.10
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	P.10
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	P.11
⑧街かどケアカフェあじさい	東大泉1-28-1	リズム大泉学園2階	P.11
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	P.12

地域サロン型

※当施設は、駐車場がありません。車での来所はお控えください。

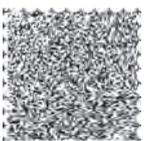
なお、身体が不自由な方など、車の利用が必要な方は、事前にご相談ください。

練馬地区

⑩ホワイエえこだ 認知症カフェ&ニットカフェ	旭丘1-33-10	ホワイエえこだ内	P.12
⑪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.13
⑫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.13
⑬はまあず 朝のラジオ体操とストレッチ	豊玉上2-18-1	中新井公園内	P.14
⑭輝け！元気UP運動	豊玉中2-27-10	SOMPOケア ラヴィーレ練馬内	P.14
⑮エクセレントカフェ	豊玉南2-4-10	エクセレント練馬内	P.15
⑯滯の会	桜台1-29-20	喫茶・軽食チャーミー内	P.15
⑰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.16
⑱いきいきストレッチ会	向山3-13-3	向山公園内	P.16

光が丘地区

⑲認知症予防・氷川台3丁目カフェ	氷川台3-2-6	そんぼの家氷川台内	P.17
⑳ふれ会いホーム氷川台	氷川台4-46-12	グランフォレスト氷川台内	P.17
㉑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.18
㉒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.18
㉓練馬のみどりで森林浴	区内の公園		P.19
㉔満咲くの会	早宮3-37-9	都営住宅集会所内	P.19
㉕くすりと健康の広場	高松1-42-18	ユニスマイル薬局 高松店内	P.20
㉖まちかどサロン・ピースステージ	北町5-13-15	ピースステージ101	P.20
㉗フォーシーズンかがやき	北町8-12-16		P.21
㉘わらう会	田柄地域周辺		P.21
㉙コミュニティカフェ チャイハナ光が丘	田柄5-14-19		P.22



カフェ 一覧

光が丘地区

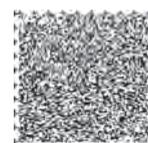
30 むすび	光が丘3-9-3 外階段2階	P.22
31 われもこうカフェ	光が丘4-1-4 光が丘体育館内 カフェレストランわれもこう光が丘公園店	P.23
32 元気グループ ラジオ体操	土支田3-17-13 土支田公園内	P.23

石神井地区

33 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.24
34 みんなのドア	富士見台2-47-14	P.24
35 街かどケアカフェたしざん	三原台3-28-10 (NF第2ビル1階)	P.25
36 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.25
37 しょうゆうかん元気体操	石神井台7-12-22 しゃくじい台翔裕館内	P.26
38 オレンジカフェ金のまり	石神井台8-8-8	P.26
39 エプロン関町	関町北2-33-12-101	P.27
40 いぶき薬局街かどケアカフェ	立野町14-21 いぶき薬局内	P.27
41 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.28

大泉地区

42 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.28
43 つながるサロン	東大泉7-36-15	P.29
44 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.29
45 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.30
46 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.30
47 虹のカフェ南大泉	南大泉4-29-12 南大泉町会会館	P.31
48 SOMPO大泉ケアカフェ	大泉町5-2-5 そんぽの家S大泉北内	P.31
49 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.32
50 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.32



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)
 電話：03-5912-0523 月～土曜日 午前10時～午後4時
 (主な併設施設) みらい青空地域包括支援センター・みらい青空児童館



令和8年4月1日オープン。小学校、中学校、児童館と併設しています。

学校の中に、新しい集いの場が誕生しました！光が差し込む広々としたお部屋で、ラジオ体操や塗り絵、小物作りを楽しめます。子どもからご年配の方まで、多世代が安心して過ごせる「学校の中の憩いの場」へ、ぜひお越しください。



街かどケアカフェかしわ

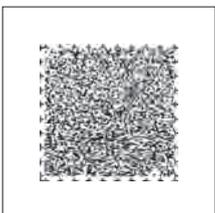
中村2-25-3
 電話：03-5848-6177 月～土曜日 午前9時～午後5時
 (主な併設施設) 中村かしわ地域包括支援センター、中村児童館



明るく開放的なカフェスペースで、体操教室や小物づくり等のイベントを開催しております。マッサージ機とスカイウェルもご利用になれます。地域に開かれた多世代交流の場として、様々な世代の方にご利用いただけるスペースです。



介護予防体操や、健康に関する講座などを開催しています。



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
 (主な併設施設) 桜台地域包括支援センター



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。



いろいろな体操や講座を行っています。

街かどケアカフェつつじ

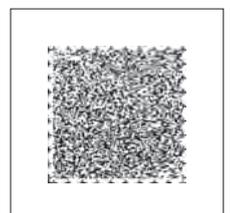
貫井1-9-1 (中村橋区民センター2階)
 電話：03-3577-8815 月～土曜日 午前10時～午後4時
 (主な併設施設) 中村橋地域包括支援センター



地域の方が健康で明るく素敵な笑顔で過ごせるよう、各種イベントや講座を企画しています。どなたでも気軽に立ち寄ってお茶を飲みながらゆっくり過ごせます。全ての世代の方が活躍・交流できるカフェを目指して、皆さんと一緒に作っていきます。



施設の大規模工事が終了し、令和7年11月より再開しました！リズム体操の様子です。



音声コードUni-Voice

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
 (主な併設施設) 北町はるのひ地域包括支援センター・北町はるのひ児童館



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！

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…



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)
 電話：03-6913-1515 月～土曜日 午前10時～午後4時
 (主な併設施設) 高野台西地域包括支援センター

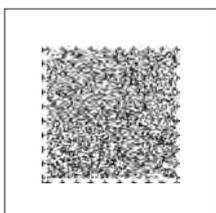


大好評の体操講座の様子です。

広くて明るいカフェで、ゆったりティータイムはいかがでしょう。介護予防や物忘れ予防の講座も実施しています。カフェで出会って友達同士になった方も。息抜きや気分転換に、仲間との交流に、いつまでも生き生きと自分らしく過ごせるようにご利用ください。



お客様と一緒に季節ごとにパーティーションを飾っています。



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
 (主な併設施設) 高野台地域包括支援センター



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、健康測定会など、介護予防の講座が人気です。これからも元気と笑顔のあふれる場所をみなさんと作っていきたいと思います！



人気の体操や専門職の方々を行う「健康測定会・相談会」など様々なイベントを行っています。



街かどケアカフェあじさい

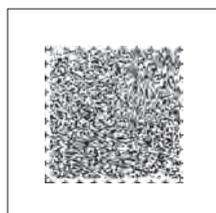
東大泉 1-28-1 (リズム大泉学園 2階)
 電話: 03-5387-2751 月~土曜日 午前10時~午後4時
 (主な併設施設) 大泉地域包括支援センター



大泉学園駅北口に隣接する商業施設リズム大泉学園の中なので、交通の便も良く、地域の方々がフラッと立ち寄り、お茶を飲みながらホッとできる場所です。高齢者の相談だけでなく、介護予防の様々なイベントを企画しています。



大泉地域包括支援センターと、大泉ボランティア地域福祉推進コーナーが併設しています。皆さんと介護予防に取り組んでいます。



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
 (主な併設施設) 南大泉地域包括支援センター



地域ボランティアによる「おしゃべりサロンゆったり」の様子です。隣の保育園との交流もあり元気もらっています。

ボランティアの方と取り組んでいる季節の飾りコーナーです。



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、誰でも安心してくつろげるカフェを目指しています。



ホワイエえこだ認知症カフェ&ニットカフェ

旭丘 1-33-10 (ホワイエえこだ内)
 電話:03-5367-8853(火曜・金曜 午前10時～午後3時)
 奇数月 第2水曜日 午後1時30分～午後3時30分 認知症カフェ
 偶数月 第2水曜日 午後2時～午後3時30分 ニットカフェ



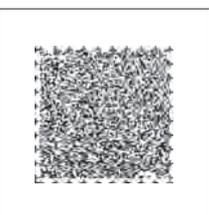
認知症カフェのミニ講座の様子です。



ニットカフェで可愛い作品を作りました。

江古田の古民家カフェに認知症のある方、家族、地域の方が気軽につどい、様々な思いを話す場です。認知症や介護についてのミニ講座をしたり、ギター伴奏でフォークソングを歌って楽しんでいます。

ニットカフェでは、おしゃべりをしながら、簡単な編み物を楽しみます。お気軽にどうぞ!



マップ

11

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。



マップ

12

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

はまあず 朝のラジオ体操とストレッチ

豊玉上 2-18-1 (中新井公園内)
 電話:090-1501-4160
 毎日開催 午前6時30分～午前7時(雨天中止)



中新井公園でのラジオ体操の様子です。

「ラジオ体操で一生ものの健康を手に入れよう!」
 毎朝(荒天以外毎日)中新井公園でラジオ体操を実施しています。自分の体調や生活スタイルに合わせて参加しています。ラジオ体操は絶好のエクササイズであり、地域の人と顔を合わせることで、活力にあふれた一日が待っています。



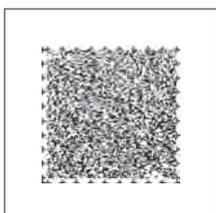
輝け！元気UP運動

豊玉中 2-27-10 (SOMPO ケア ラヴィーレ練馬内)
 電話:03-5999-6511 第4木曜日 午後2時～午後3時



理学療法士オリジナルの運動プログラムは、皆さまにたいへんご好評です。
 ぜひ、体を動かしにお越しください。

「輝け！元気UP運動」では、介護予防体操と地域交流の座談会を行っています。
 リハビリの専門職である理学療法士の運動プログラムにお気軽に参加できます。
 ぜひ、リハビリとカフェの一体感をお楽しみください。



音声コードUni-Voice

エクセレントカフェ

豊玉南 2-4-10 (エクセレント練馬内)
電話: 03-5912-1165 第3水曜日 午後2時から午後3時



毎月第3水曜日 14:00 からお茶を飲みながら交流を楽しみ、看護師による体操で心と体をリフレッシュできます。安心して過ごせるひとときをご一緒に。皆様と支え合える温かな場として、どなたも安心して参加いただけます。お気軽にインターホンを押してください。



看護師による月替わりの体操を実施しています。

みお 湊の会

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



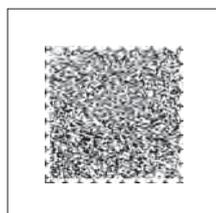
昔ながらの憩いの場で、フルーツ、アコーディオン、ハーモニカ等の生演奏で歌い、しゃべりながら脳活しませんか。新たな人との出会いは健康寿命を延ばします。



ハーモニカ演奏の様子です。



アコーディオン演奏の様子です。



マップ

17

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



体操の様子です。

少人数で小物づくりや輪投げ、脳トレ等を行っています。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。



小物づくりの作品です。



マップ

18

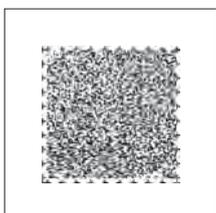
いきいきストレッチ会

向山 3-13-3 (向山公園内)
毎日開催 午前6時30分～午前7時10分
※雨天中止 ※1月1日～3日を除く
電話：03-3998-4526



ラジオ体操の様子です。

向山公園で朝のラジオ体操と全身ストレッチを行っています。30年以上続いている活動で、地域の方の健康習慣を作る場や、コミュニケーションをとる場になっています。一緒に身体を動かして、毎日をはつらつと過ごしませんか？お待ちしております！



音声コードUni-Voice

認知症予防・氷川台3丁目カフェ

氷川台3-2-6 (そんぼの家氷川台内)
 電話：090-8772-9157
 第1・3土曜日 午後2時～午後4時30分



高齢者には家族以外の人との交流や会話はとても大事です。麻雀やおしゃべり、アクセサリー作りと、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。
 (現在麻雀は定員いっぱいです。)

*ニット(編み物)カフェを始めました、初心者歓迎です。



ふれ会いホーム氷川台

氷川台4-46-12 (グランフォレスト氷川台内)
 電話：03-5922-3187
 第4火曜日 午後2時30分～午後4時30分



有料老人ホーム・グランフォレスト氷川台です。地域に寄り添ったホームでありたいという思いから「街かどケアカフェ」を毎月第4火曜日に開催しています。カフェ以外のホームでのイベント(音楽会・ショーなど)や麻雀の会も定期的に行っています。お気軽にお立ち寄りください。



カフェでは専門職による講座(腰痛・転倒予防、筋肉のつけ方、廃用予防など)や演奏会などのイベントを行っています。



音声コードUni-Voice

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30分～午後3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

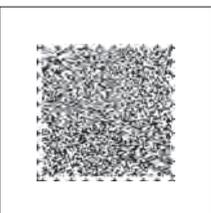
平和台 4-23-22 (ケアサービス伊東内)
電話：03-3934-1282
第4土曜日 午後2時～午後4時



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。

街かどケアカフェの様子です。



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。



▲詳しくはこちら

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/>



区内の公園3か所で森林浴体験を実施しています。

まんさ 満咲くの会

早宮 3-37-9 (都営住宅集会所等)

電話：03-3992-8316

第3水曜日 午後1時30分～午後3時30分



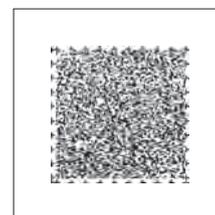
人と人が出会い、共に楽しいひと時を過ごし、絆を紡いで暮らせる地域を目指しています。ハーモニカ、フルート、サクソフーン、電子ピアノ等の演奏で歌う会や脳トレ、健康講座、フラワーアレンジメントなど、多彩な内容で、おしゃべりの花が咲く「満咲くの会」です。



手話で歌う会の様子です。



フラワーアレンジメントの作品です。



音声コードUni-Voice

くすりと健康の広場

高松 1-42-18 (ユニスマイル薬局 高松店内)

電話：03-5971-5910

第2火曜日 午後3時～午後5時



測定に使う機械です。

私たちは、地域の方が気軽に相談できる身近な場所を目指しています。お薬の相談や目の健康チェックを毎月開催します。また、年2回の不定期開催で、体組成計測定、骨の健康度チェック、運動機能の分析、未来の姿勢分析を行っています。お気軽にお試しいただけます。



まちかどサロン・ピースステージ

北町 5-13-15 ピースステージ 101

電話：080-4450-5995

第2・4木曜日 午後2時～4時

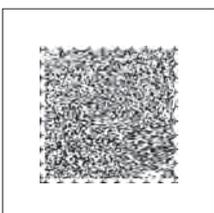
第3木曜日 午後2時30分～3時30分



ゲームでボウリングの様子です。臨場感あふれる映像でボウリングが楽しめます。

地域の皆様の「運動の場」「交流の場」「学びの場」として夫婦で運営しています。友だちの家に遊びに行くような気軽な気持ちで通え、「楽しかった」と笑顔のあふれる場所にしたいとの思いで取り組んでいます。

- ① ゲームでボウリング：
第2木曜日 午後2時～午後4時
- ② 介護・フレイル予防講座：
第3木曜日
午後2時30分～午後3時30分
- ③ ゲームでゴルフ：
第4木曜日 午後2時～午後4時



フォーシーズンかがやき

北町 8-12-16
 電話：03-5809-4312
 月～土曜日 午前10時～午後3時



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。



毎週土曜日開催のコーヒーの会の様子です。午後2時～4時まで。お茶・談話の他、ぬり絵、クイズ、発声練習など行っています。

わらう会

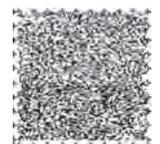
【開催場所】 田柄地域周辺
 電話：070-3544-1472



わらう会では、いつも元気で歩き続けられるよう、足腰を鍛える筋トレを行っています。7人で発足した会は20人に増え、週一の体操の時間を楽しく、和気あいあいと過ごしています。田柄地域の施設などで活動しています。



足腰維持のための健康体操の様子です。



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 または 070-5015-7182
火～日曜日 午前 11 時～午後 6 時 午後 1 時～午後 6 時



▲詳しくはこちら



歌声喫茶や朗読、ボイストレーニングなどのサロンで「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。各サロンは主に水曜日開催です。



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



▲詳しくはこちら

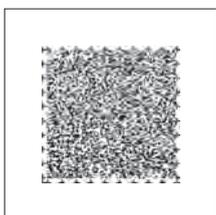
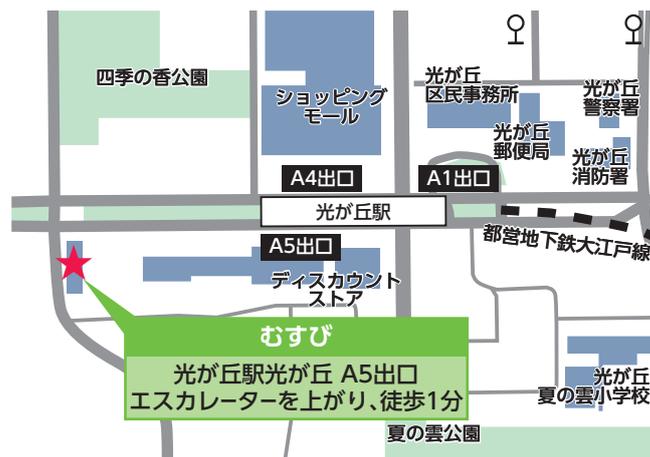


月曜日：オレンジカフェアリス、歌声喫茶バンバン、体操など

月曜日：オレンジカフェアリス、歌声喫茶バンバン、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.jimdoweb.com>

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。



音声コードUni-Voice

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QRコードを参照



▲詳しくはこちら

光が丘にある“カフェレストランわれもこう”で、皆さんと一緒に楽しみませんか♪
 刺しゅう・手話・ウォーキング・折り紙の4つのクラブがあります。



手話クラブの様子です。各クラブの開催日は、カフェレストランわれもこうに置いてあるチラシをご覧ください。

元気グループ ラジオ体操

土支田 3-17-13 (土支田公園内)
 電話：03-6904-0192 (第3育秀苑地域包括支援センター)
 毎週土曜日 午前9時30分～午前10時
 (7月～9月は午前9時～午前9時30分) 雨天時は中止



毎週土曜日 朝9時30分から(7月～9月は9時) ラジオ体操 第1・第2を行っています。
 合間に脳トレ体操(ジャンケン体操や指の体操等)を取り入れて毎回20名前後の方と楽しく行っています。

暑い時期は水分補給のご用意があります。参加者には季節の折り紙のプレゼント有。



ラジオ体操参加メンバーです。



音声コードUni-Voice

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



富士見台特養のほか、メディカル・リハビリホーム・まどか富士見台でも月に1回カフェを開催しています。

富士見台・高野台地区で地域の高齢者が少しでも楽しく過ごすためのお手伝いをしている「福朗会」です。

主に第2日曜日に、地域の方と折り紙、抹茶の会、朗読、講談、吹き矢などで楽しく遊んでいます。開催日は旗を立てています。



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

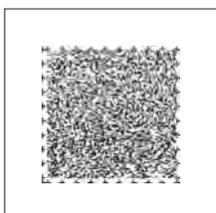


談話室での活動の様子です。
 活動の日程等はお問い合わせください。

だれでも利用できる「談話室」と「みんなの図書館」がある地域のサロンです。認知症の方やその家族、一人暮らしの方等が、お茶やコーヒーを飲みながら、気軽に語らえる場所です。楽しいイベントも随時開催しています。



「みんなの図書館」の室内です。
 読書をお楽しみください。
 貸出しも行っています。



街かどケアカフェたしざん

三原台 3-28-10 NF 第2ビル1F
 電話：03-6337-2719
 毎月第4水曜日（基本）、第2土曜日（4か月に1回）



障がい者ができることをたしざんしていく生活実習所です。
 毎月第4水曜日 午前10時30分～ 折り紙教室
 第2土曜日（4か月に1回） 利用者のピアノ伴奏で歌う会



折り紙の先生と一緒に季節ごとの作品を作っています。

ブルークロス 街かどケアカフェ

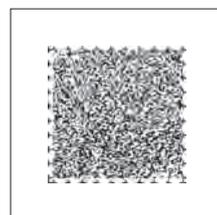
石神井町 3-25-6 石神井公園坂本ビル1階(ブルークロス駅前薬局内)
 電話：03-3996-7230
 第3水曜日 午後1時30分～午後2時30分



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。



音声コードUni-Voice

マップ

37

しょうゆうかん元気体操

石神井台7-12-22 (しゃくじい台翔裕館内)
電話：03-6904-8265
第2木曜日 午後2時～午後3時



しゃくじい台翔裕館は開設して5年の有料老人ホームです。
当施設のモットーは『やりたい事をやる!!!』です。そのためには心が元気・体が健康でいることが大切です。日常生活の充実のために私達と一緒にしょうゆうかん元気体操で健康チャレンジしていきませんか？
皆様のご参加お待ちしております!!!

機能訓練指導員が中心となり、入居者向けに行う体操の様子です。
しょうゆうかん元気体操では、より介護予防に標準を合わせたプログラムで皆様と楽しく・元気に、健康を目指していきます。



マップ

38

オレンジカフェ金のまり

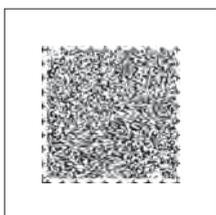
石神井台 8-8-8
電話：03-6766-8660 第2日曜日 午前11時～午後1時



認知症についての学習の機会を通して、認知症になっ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、認知症の学習、コーヒータイム、近況を話し合う時間を作っています。



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。



音声コードUni-Voice

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。「今日ここにきてよかった、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

- 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)
- ミシンの会 (第3月曜日)
- リサの会 (第1金曜日)
- 絵手紙・書道の会 (第2水曜日)
- 手話の会 (第4金曜日)
- 初心者マージャン (第2、第4木曜日)

いぶき薬局街かどケアカフェ

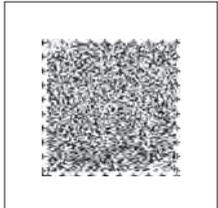
立野町 14-21 (いぶき薬局内)
 電話：03-5927-7756
 毎月1回 日曜日 午前11時～正午 要予約。日程はお問い合わせください



人生100年時代。一人でも多くの高齢者が健康で自立し地域の人達と共に生きがいを持って生活ができるよう、月に一度高齢者体力づくり支援士の方を招いて「いきいき体操」を実施しています。誰でも参加出来ますので気軽にお立ち寄り下さい。



月に一度の体操教室の様子です。皆さん楽しんで参加されています！足腰に自信がなくても、座ったままでも出来ます。見学だけでもぜひお越しください。



音声コードUni-Voice

マップ

41

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
※具体的な開催日程はお問い合わせください。



▲詳しくはこちら



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、地域にお住いの赤ちゃんから高齢者、障害者や外国籍の方も楽しめる集いの場を設けています。

誰でも気軽に地域の専門職につながるよう、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。第3土曜日のカレーの日/庭の日のほか、防災企画(3月)や音楽祭(10月)などを実施しています。



マップ

42

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(最終水曜日除く)
お問い合わせ先: nijinoka@gmail.com



▲詳しくはこちら

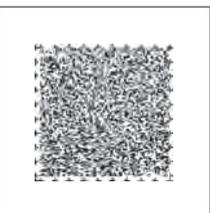


特別養護老人ホームの左側から直接入れます。
特別養護老人ホームは現在改修工事中です。

場所・日時を変更する場合がありますので、ホームページで開催日時をご確認ください。

<https://nijinoka.amebaownd.com/>

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。



音声コードUni-Voice

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



大泉学園駅より徒歩10分、井頭商店街の一面にある『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。



落ち着いた雰囲気のリビング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。

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)

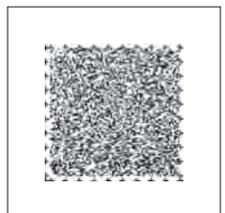
電話：03-5935-7401 第3月曜日 午後2時～午後4時



“心身軽やか笑顔で暮らす毎日を”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フィットネス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。



音声コードUni-Voice

大泉学園駅 北口下車 西武バス福祉センター行き「久保新田」で下車。徒歩で「大泉西小学校入口」交差点を右折し直進。

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2時～午後4時



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？

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。

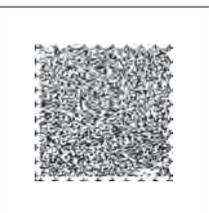


うららか手しごと部

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。



音声コードUni-Voice

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)
 お問い合わせ先: nijinoka@gmail.com
 最終水曜日 午後2時~午後4時



▲詳しくはこちら

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/>

SOMPO大泉ケアカフェ

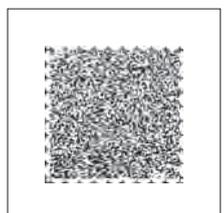
大泉町 5-2-5 (そんぼの家S 大泉北内)
 電話: 03-5947-5657 第1・3火曜日 午後2時~午後3時



サービス付き高齢者向け住宅の1階で「運動」「認知機能トレーニング」「栄養指導」「社会参加」4つのプログラムで生活習慣を改善し、脳と身体の機能へ働きかけていきます。車いす利用の方でも安心してご参加いただけます。



座ったままでできる体操です。



音声コードUni-Voice

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社内)
 電話：03-5935-9158
 第1・3火曜日 午前11時～正午



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。

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。



街かどケアカフェ vivo tree

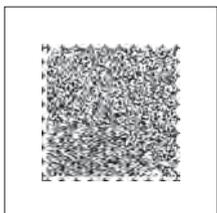
大泉学園町 9-4-2 (大泉障害者支援ホーム内)
 電話：03-3978-5581 毎月1回(不定期で開催)



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。お気軽にお問い合わせください。



公認心理士による講話「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。



こんにちは！ 生活支援コーディネーターです！

一緒に地域を支えていきましょう！

地域の人とつながれて安心だな～



☆生活支援コーディネーターとは？

みつける

地域にある様々な資源をみつけます！



つなげる

地域の中の「困った」や「何か活動したい」をつなぎます！



つくる

新たな団体や集いの場づくりをお手伝いします！



©2011練馬区ねり丸

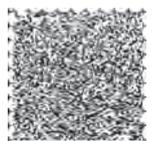
☆高齢者と地域をつなげるための取組！

住み慣れた地域で安心して暮らせるように、高齢者を地域の様々な活動にマッチングしています。

- ①住みやすい地域にするために**地域住民と地域マップを作成！**
- ②街かどケアカフェの各種講座などで**地域の方が担い手として活躍！**
- ③**地域の方々が集まれる場を設立**。学童クラブや保育園と交流！

**地域で活動したい、活動を知りたい方は、
ぜひ生活支援コーディネーターに
ご相談ください！**

区ホームページは
こちら



問合せ：お近くの地域包括支援センター
(冊子裏表紙参照)

施設案内

はつらつセンター



▲詳しくはこちら

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に参加したり、活動・交流ができる施設です。他施設とオンラインを利用した交流も行っています。

利用できる方

60歳以上で練馬区に住所がある方です。

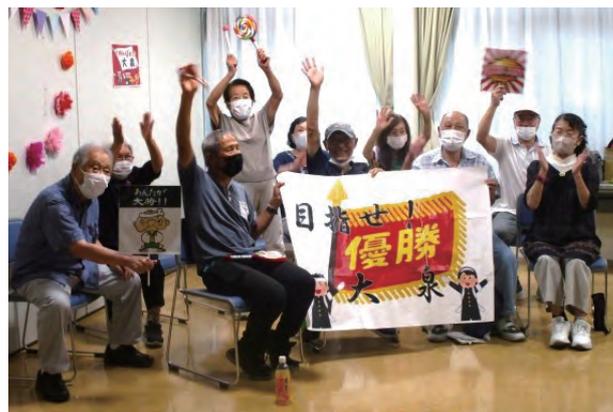
主な施設

娯楽室、講習室、浴室など

※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。

団体利用・夜間利用

詳しくは、各はつらつセンターへお問い合わせください。



「4センター対抗オンラインボウリング」の様子です。

開館日・開館時間・休館日

施設名	開館時間	休館日
はつらつセンター光が丘 はつらつセンター関	月曜日から土曜日 午前9時から午後5時まで	日曜日・祝休日（「敬老の日」は開館します。） 12月29日から1月3日まで （年末年始）
はつらつセンター豊玉 はつらつセンター大泉	午前9時から午後9時30分まで ※毎月第3日曜日は午後5時閉館	12月29日から1月3日まで （年末年始）

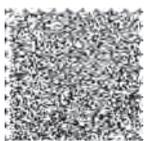
利用するにあたって

はつらつセンターまたは敬老館が発行した「利用証」が必要となります。初めて利用される方は利用申請書をはつらつセンターまたは敬老館へ提出していただきます。その際、個人番号カードなどの公的な本人確認書類が必要となります。来館時には、毎回「利用証」をお持ちください。

利用証は、区内全てのはつらつセンター、敬老館で利用できます。

はつらつセンター 一覧

1	はつらつセンター光が丘	光が丘2-9-6	03-5997-7717 …	P.35
2	はつらつセンター関	関町北1-7-2	03-3928-1987 …	P.36
3	はつらつセンター豊玉	豊玉中3-3-12	03-5912-6401 …	P.37
4	はつらつセンター大泉	大泉学園町1-34-20	03-3867-3180 …	P.38



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)

電話：03-5997-7717

【併設施設】光が丘地域包括支援センター



「つなぐ・つながる・つながり合う」をコンセプトに健康づくりや生きがい活動などいろいろな企画を行っています。

身近な社会参加の場としてボランティアの方も活躍しています。

お気軽にいらしてください。



「にこにこ体操」は運動と筋トレを組み合わせた楽しい体操です。



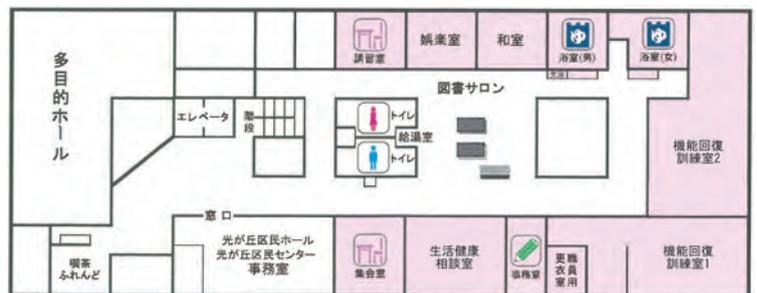
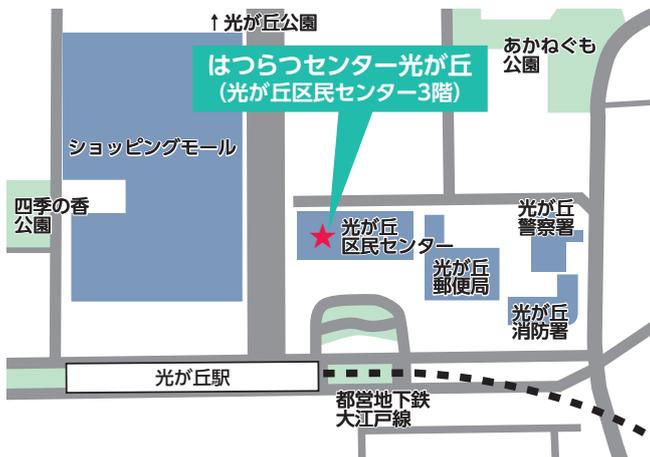
呼吸法の講座は大変人気です。様々な講座へ参加し、心も体も元気になりましょう。



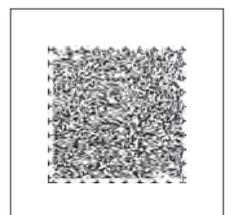
・光が丘駅から区民センター連絡口に直結



- ・みどりバス(北町・氷川台・保谷ルート)
「光が丘駅」下車
- ・成増駅南口～光が丘駅行「光が丘駅」下車
- ・成増駅南口～練馬高野台駅行「光が丘IMA」下車
- ・成増駅南口～南田中車庫行「光が丘IMA」または「光が丘駅」下車
- ・練馬高野台駅～成増駅南口または光が丘駅行「光が丘駅」下車
- ・光が丘駅～土支田循環「光が丘駅」下車
- ・平和台駅～光が丘駅行「光が丘駅」下車



※はつらつセンター光が丘は の部分



音声コードUni-Voice

はつらつセンター関

関町北1-7-2 (関区民センター内)

電話：03-3928-1987

【併設施設】 関町地域包括支援センター



誰でも気軽に参加できる「囲碁ボール」の様子です。運動系や手芸系などの様々な事業を開催しています。



併設している「多目的ホール」で開催するイベントも好評です。「足腰しゃっきりトレーニング」は55歳以上の方からお申し込みができます。

駅から近く、バス停もすぐそばにあり、豊富な社会資源と協働した「地域と地域の人がつくるセンター」です。

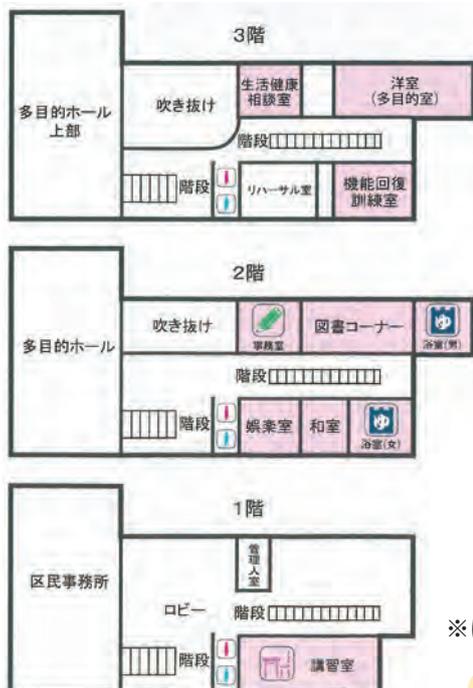
健康体操・趣味教養事業や多様なサークル活動、オンラインツールを活用したフレイル予防・交流事業、併設する区民ホールとの共催事業も魅力です。



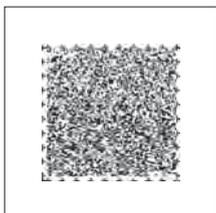
・武蔵関駅南口から徒歩5分



- ・みどりバス 関町・南大泉ルート「関区民センター前」下車
- ・大泉学園駅南口～吉祥寺駅行「関町北一丁目」下車
- ・吉祥寺駅北口～都民農園セコニック、新座栄行「関町北一丁目」下車
- ・荻窪駅北口～武蔵関駅行「関町北一丁目」下車
- ・三鷹駅北口～武蔵関駅行「関町北一丁目」下車



※はつらつセンター関は の部分



音声コードUni-Voice

はつらつセンター豊玉

豊玉中3-3-12

電話：03-5912-6401



心と身体を元気にする趣味教養講座や体操教室、コンサート、世代間交流など多彩な事業を実施しています。趣味や特技を活かしたボランティアの方も大勢活躍されています。

仲間づくりや生きがいづくり、新たな活動を始める場としてぜひご利用ください。



- ・練馬駅中央口から徒歩10分



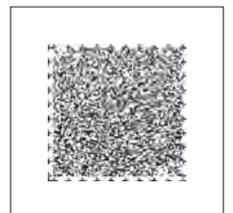
- ・京王バス 練馬駅北口～中野駅行「豊玉中三丁目」下車
- ・関東バス 練馬駅北口～中野駅行、南蔵院循環「豊玉こうしん通り」下車



「笑って体力づくり」の様子です。コミュニケーションを取り、楽しみながら体を動かします。



世代間交流事業にてプラスチックのリサイクルについて学びました。一緒に考えることはワクワクしますね！



音声コードUni-Voice

はつらつセンター大泉

大泉学園町1-34-20（関越自動車道高架下）

電話：03-3867-3180



「はつらつ街かどピアノ」の様子です。弾くもよし！
聴くもよし！一緒に楽しみませんか？



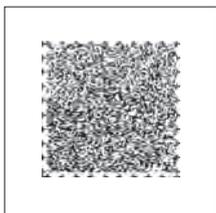
地域の団体の協力もあり、一緒に調理して食べる「ランチクッキング」を実施しています。どなたでも参加大歓迎です。

健康増進や趣味・生きがいにつながる活動を、センターに集う仲間とともに自主的、主体的に、そして継続的に行えるよう支援しています。

「地域の高齢者がはつらつと暮らせる街づくり」を目指しています。



- ・みどりバス保谷ルート（保谷駅北口⇄練馬光が丘病院）「関越学園通り」下車
- ・大泉学園駅北口～朝霞駅、成増駅南口、新座駅南口、福祉センター入口、新座営業所行「住宅前」下車
- ・大泉学園駅南口～都民農園セコニック、新座栄、長久保行「住宅前」下車



音声コードUni-Voice

施設案内 敬老館



▲詳しくはこちら

敬老館は、利用者同士が交流したり、健康づくりや趣味活動ができる施設です。

利用できる方

60歳以上で練馬区に住所がある方です。

開館日・開館時間

月曜日から土曜日
午前9時から午後5時まで

休館日

日曜日・祝休日（「敬老の日」は開館します。）
12月29日から1月3日まで（年末年始）

主な施設

娯楽室など

※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。

団体利用・夜間利用

詳しくは、各敬老館へお問い合わせください。

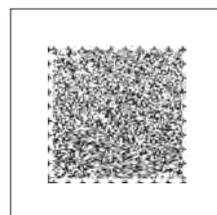
利用するにあたって

敬老館または、はつらつセンターが発行した「利用証」が必要となります。
初めて利用される方は利用申請書を敬老館または、はつらつセンターへ提出していただきます。
その際、個人番号カードなどの公的な本人確認書類が必要となります。
来館時には、毎回「利用証」をお持ちください。

利用証は、区内全ての敬老館、はつらつセンターで利用できます。

敬老館 一覧

① 南田中敬老館	南田中5-15-25	03-3995-5538	…P.40
② 三原台敬老館	三原台2-11-29	03-3924-8834	…P.40
③ 石神井敬老館	石神井町7-28-21	03-3996-2900	…P.41
④ 石神井台敬老館	石神井台2-18-13	03-3995-8270	…P.41
⑤ 上石神井敬老館	上石神井1-6-16	03-3928-8623	…P.42
⑥ 西大泉敬老館	西大泉3-21-16	03-3924-9545	…P.42
⑦ 大泉北敬老館	大泉学園町4-21-1	03-3925-7105	…P.43



音声コードUni-Voice

マップ

1

南田中敬老館

南田中5-15-25

電話：03-3995-5538

【併設施設】南田中児童館



バランスボードを使用し、音楽に合わせて、リズムカルに身体を動かします。体幹と柔軟性を養い、介護予防をしましょう。

隣に図書館、周りに公園や神社と緑豊かな場所にあります。健康器具が充実しており、体操を取り入れた事業も好評です。

お気軽にご参加ください。



- ・練馬高野台駅南口から徒歩10分
- ・石神井公園駅南口から徒歩20分



- ・石神井公園駅南口～荻窪駅または阿佐ヶ谷駅行「下石神井一丁目」下車
- ・成増駅南口または練馬高野台駅～南田中車庫行「南田中五丁目」下車
- ・練馬高野台駅～荻窪駅行「南田中五丁目」下車

マップ

2

三原台敬老館

三原台2-11-29

電話：03-3924-8834

【併設施設】三原台児童館、三原台温水プール

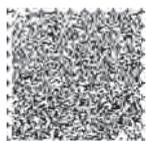


「コアエクササイズ」の様子です。体幹を鍛え、身体バランス改善！

スポーツレクリエーションのボッチャやフィットネスヨガなど、多種多様な運動系事業を開催しています。手工芸やカラオケ、合唱も好評です。利用者の方同士の交流も楽しめる憩いの場所です。



- ・石神井公園駅北口～石神井循環「三軒寺」下車
- ・石神井公園駅北口～成増駅南口行「橋戸小学校」下車
- ・吉祥寺駅～成増町行「三軒寺」下車



音声コードUni-Voice

石神井敬老館

石神井町7-28-21
電話：03-3996-2900
【併設施設】石神井児童館



・石神井公園駅南口から徒歩10分



・吉祥寺駅～成増町行「石神井庁舎前」下車



カーリングで対決をしている様子です。初めての方も気軽に楽しめます。

石神井公園駅の近くにあり、明るく和やかな雰囲気の中で、初めて来館された方も楽しい時間を過ごせます。

石神井台敬老館

石神井台2-18-13
電話：03-3995-8270
【併設施設】石神井台児童館、石神井台保育園

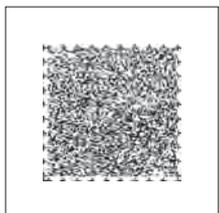


・大泉学園駅南口～上石神井駅行または西荻窪駅行「上石神井北小学校」下車
・吉祥寺駅～成増町行「上石神井北小学校」下車



毎週月曜日に行っている「スローステップ運動」の様子です。楽しく体を動かしましょう。

日差したっぷりの明るい館内では健康づくりに役立つ様々な体操やボッチャなどのゲーム、陶芸などバラエティに富んだ事業を行っています。



音声コードUni-Voice

上石神井敬老館

上石神井 1-6-16

電話：03-3928-8623

【併設施設】上石神井南地域集会所、上石神井地域包括支援センター



体操を通じて健康づくりに取り組んでいる様子です。

体操や健康づくりの活動、手工芸などの趣味活動を通じて、仲間づくりや利用者同士の交流の場となっています。お気軽にお立ち寄りください。



・上石神井駅南口から徒歩3分



・大泉学園駅南口～上石神井駅行または西荻窪駅行「上石神井駅」下車
 ・吉祥寺駅～成増町行「上石神井駅」下車

西大泉敬老館

西大泉 3-21-16

電話：03-3924-9545

【併設施設】西大泉児童館、西大泉保育園



「おしゃべりスポットにしけい」で楽しく会話しながら季節のカレンダー作りをしている様子です。

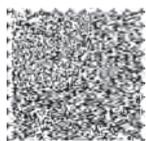
公園に隣接し閑静な住宅街にあります。保育園・児童館が併設され、子どもたちとの交流も行っています。絵手紙や手工芸など文化活動から、体操教室などの事業も充実しています。お気軽にお立ち寄りください。



・大泉学園駅北口から徒歩20分



・大泉学園駅北口～みどりバス大泉ルート「大泉第三小学校」下車
 ・大泉学園駅北口～新座駅南口行・福祉センター行「大泉第三小学校」下車
 ・保谷駅北口～みどりバス保谷ルート「大泉第三小学校」下車



大泉北敬老館

大泉学園町4-21-1

電話：03-3925-7105

【併設施設】大泉北地域集会所、大泉北地域包括支援センター



「百人一首を楽しみましょう」の様子です。毎回、一首にクローズアップするコーナーも好評です。



- ・大泉学園駅北口～朝霞駅行・成増駅南口行「大泉郵便局」下車
- ・大泉学園駅南口～都民農園セコニック・新座栄行「大泉郵便局」下車
- ・保谷駅北口～みどりバス保谷ルート「関越学園通り」下車

バス停から近く、とても便利な敬老館です。体操や書道、水彩色鉛筆の塗り絵や手芸など様々な事業を行っています。カラオケや囲碁も楽しめます。ぜひ、お立ち寄りください。

練馬区はつらっライフ手帳 をご活用ください

～人生100年時代を自分らしく輝き続けるために～



自身で介護予防に取り組めるよう、健康づくりや介護予防事業についての案内を掲載している手帳です。元気で充実した高齢期のために役立つ情報が凝縮されています。

ぜひ毎日の健康づくりに役立ててください。

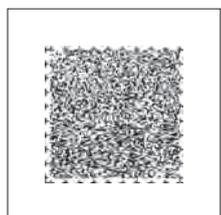
(配布場所)

医療機関や薬局、地域包括支援センターなど

区ホームページからもダウンロードできます→



問合せ 高齢社会対策課介護予防係
☎03-5984-2094



音声コードUni-Voice

参加費
無料!

街かどケアカフェにいてみよう! “街かど健康相談”のご案内

月1回
開催中



管理栄養士・歯科衛生士・保健師が毎月交代で、さまざまなテーマの健康づくり講座をおこないます。講座のあとに個別の相談もお受けしますので、ぜひご参加ください!

実施場所	住所	電話番号	開催曜日	時間
① 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	第4火曜日 ※7月第2火 9月第5火 2月第3火	10時30分～ 11時30分
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)	5946-2311	第4水曜日 ※7月第1水 9月第5水	10時30分～ 11時30分
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)	3577-8815	第3火曜日 ※7月第1火 2月第2火	10時30分～ 11時30分
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)	5399-5347	第3木曜日 ※7月第2木	10時30分～ 11時30分
⑤ 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	第1金曜日 ※1月第2金	10時30分～ 11時30分
⑥ 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	第2木曜日 ※7月、2月第1木	10時30分～ 11時30分
⑦ 街かどケアカフェ あじさい	東大泉 1-28-1 (リズム大泉学園2階)	5387-2751	第4木曜日	10時30分～ 11時30分
⑧ 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	第3金曜日	10時30分～ 11時30分

※開催日時が変更になることがあります。内容等については、お問い合わせ先にお問い合わせいたします。

毎月の話が生活の役に立っています



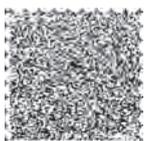
最近、固いものが食べにくくなったわあ
お口のケアについて教えて!



血圧が高めだけど何を気を付ければいいのかな



いつまでも健康でいられる秘訣はあるのかしら?



【問合せ】 高齢者支援課高齢者健康支援係 ☎ 03-5984-1189 (直通)
または、各常設型街かどケアカフェ

どなたでも、ご参加いただけます！

一緒に楽しく、お話しするねり！

☕ 認知症カフェ(オレンジカフェ)

認知症の人や家族、地域の方、支援者、専門家など
誰でも気軽に参加できます。現在 17 か所の拠点があります。



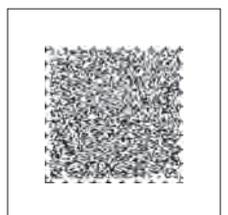
練馬区 認知症カフェ 開催カレンダー

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
第1週	⑨アリス	⑮ふれんどり~	⑯虹のカフェ 大泉				
第2週	⑨アリス	②しゃべり場	⑦ホワイエ えこだ* ⑯虹のカフェ 大泉	①認知症を 考える カフェ練馬	⑩よろずほっと ホット		⑬金のまり
第3週	⑨アリス ⑰サンライズ すまいる		⑥エクセレント CAFE ⑯虹のカフェ 大泉		④夢見草の会 ⑤ゆとりろ		
第4週	⑨アリス	③てくてくの 会			⑩よろずほっと ホット	⑧たがら ⑪えんがわ	

※⑦ホワイエえこだ：奇数月の第2水曜、⑫練馬のみどりで森林浴、⑭ゆっくりカフェテラスは不定期開催

詳しくは、区ホームページをご覧ください。

練馬区トップページ ▶ 保健・福祉 ▶
高齢者 ▶ 認知症カフェ・介護家族の会



問合せ：高齢者支援課在宅介護支援係 ☎03-5984-4597

食のほっとサロンへ行こう

見学も
大歓迎です!

楽しい会食を中心に、お口の体操やミニ講座、季節の行事などを行います。

当日の流れ(例)

- 11:00 : 受付
- 11:05 : レクリエーション
お口の体操
- 11:30 : 会食準備
- 11:40 : 会食
- 12:20 : 後片付け
- 12:30 : 歓談
- 13:00 : 解散

対象 65歳以上の方

申込み 団体の連絡先へ電話申込み
(介護保険の要支援認定を受けた方と事業対象者の方は地域包括支援センターへ)



おいしいご飯に会話がはずみます♪



体操、合唱、間違い探しなど、会場により様々なレクリエーションを楽しめます。

実施団体につきましては、**右** ページをご覧ください

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!

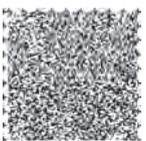


- **対象** 医師から運動を止められていない55歳以上の方
- **参加費** 200円 (入浴料込み)
- **実施会場・実施日等** 区報・区ホームページをご覧ください。
- **受付** 当日 (予約不要・先着順)



※動きやすい服装と飲み物、入浴の準備をしてお越しください。

問合せ 高齢社会対策課介護予防係
(電話) 03-5984-2094

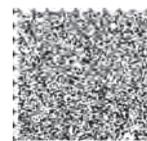


食のほっとサロン実施団体一覧

	名称	会場	曜日	時間	利用料	連絡先
1	中村グループ	練馬第三小学校家庭科室 (貫井 1-36-15)	第1・3・4・5(土)	10:30～ 12:30	500円	03-3970-2557
2	システム・ハイ桜台	桜台地区区民館 (桜台 3-39-17)	毎週火曜日	10:00～ 12:30	700円	03-6914-9830
3	鶴の里サロン	羽沢高齢者集合住宅併設集会室 (羽沢 3-36-16)	毎週金曜日	10:00～ 12:00	700円	03-5904-9011
4	小竹サロン	小竹地域集会所 (小竹町 1-63-2)	毎週火曜日	10:30～ 12:30	700円	03-5904-9011
5	ふろしき ほっと食堂 貫井	貫井地域集会所 (貫井 1-9-1)	第2・4(月)	10:00～ 12:00	700円	03-5848-6788
6	ふろしき ほっと食堂	NPO アクト練馬ふろしき (向山 2-3-7)	第1・3(火)	10:15～ 12:15	700円	03-5848-6788
7	らくぜん ランチパーティー	楽膳倶楽部旭町ハウス (旭町 1-31-4)	第1・3(土)	11:30～ 13:30	700円	03-6915-6300
8	光の木馬	はつらつセンター光が丘3階 (光が丘 2-9-6)	第1・3・5(月)	10:00～ 12:00	700円	03-5241-5811
9	スマイル田柄	田柄地域集会所 (田柄 2-6-22)	第1・3・5(水)	10:00～ 12:00	700円	090-6000-2878
10	食事処～たがら～ by 田柄地域プロジェクト	チャーム光が丘 (田柄 3-12-1)	第1・3(月)	11:30～ 13:30	700円	03-5987-5088
11	練馬「パルの家」	練馬「パルの家」 (田柄 4-38-5)	第1・3(水)	10:30～ 13:00	600円	03-6233-7605
12	スマイル北町	北町地区区民館 (北町 2-26-1)	第1・3・5(月)	10:00～ 12:00	700円	090-6000-2878
13	スマイル氷川台	氷川台地区区民館 (氷川台 2-16-14)	第1・3・5(火)	10:00～ 12:00	700円	090-6000-2878
14	システム・ハイ早宮	早宮地区区民館 (早宮 4-14-5)	毎週金曜日	10:00～ 12:30	700円	03-6914-9830
15	気楽な家	気楽な家 (石神井町 8-42-4)	第2・4(月)	11:00～ 13:30	700円	03-5393-1023
16	ハッピー和	はなももハッピー石神井台 (石神井台 3-4-33)	第1・3(火)	11:00～ 13:00	700円	03-6796-8080
17	関北サロン	石神井台地域集会所 (石神井台 4-5-14) ※令和9年10月頃に関町北地区区民館に戻る予定	毎週金曜日	10:30～ 12:30	700円	03-5904-9011
18	はっぴい	はっぴいお茶屋ころころ (東大泉 1-15-10)	第2・3・4(金)	12:00～ 14:00	700円	03-6796-8080
19	居場所づくり「お昼サロン」	勤労福祉会館 (東大泉 5-40-36)	第1・3(月)	10:45～ 12:45	600円	03-3995-5258
20	まちの駅 大泉学園	まちの駅大泉学園 (大泉学園町 5-6-17)	毎週金曜日	11:00～ 13:00	650円	03-3978-0207
21	やすらぎほっとサロン	西大泉敬老館 (西大泉 3-21-16) ※令和8年10月頃に西大泉地区区民館に戻る予定	第2・4(火)	10:00～ 12:00	700円	03-5387-5577
22	サンライズ すまいる	特別養護老人ホームサンライズ 大泉 (西大泉 4-20-17)	第2・4(木)	11:00～ 13:00	700円	03-5935-7401

問合せ

高齢社会対策課介護予防係 電話：03-5984-2094



音声コードUni-Voice

地域包括支援センター

地域包括支援センターは、高齢者とその家族の生活を支える地域の窓口です。出張型街かどケアカフェを行うほか、介護・福祉・健康・医療など、さまざまな分野から総合的に支援します。

お近くの窓口に、お気軽にご相談ください。

(令和8年4月1日現在)

基本地区	センター名	所在地	電話番号	担当地域
1 練馬	1 未来青空	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
2 光が丘	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	冰川台、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
3 石神井	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
	18 moi(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
4 大泉	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 (リズムモ大泉学園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 月曜日～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)

発行：令和8年(2026年)4月



音声コードUni-Voice

担当 ○街かどケアカフェ 高齢者支援課生活支援体制整備係 ☎03-5984-1695
○はつらつセンター・敬老館 高齢社会対策課区立施設運営係 ☎03-5984-1350

事業などに関するお問い合わせは、各施設のページに記載されている施設の電話番号におかけください。