



あなたの暮らしが

より楽しくなる



高齢者の通いの場

つながるサロン

-TSUNAGARU SALON-

2023



SDGs 未来都市としま



豊島区は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。



集う



楽しむ



介護予防



あなたの暮らしが
より楽しくなる通いの場
「つながるサロン」

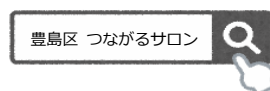
要支援者等の介護予防を目的に、自宅や区施設で
地域の方々が主体となり活動しています。

活動内容は、体操や会食、趣味活動など
サロンによって多種多様で

体力に自信のない方も安心して参加できます。

あなたに合ったサロンを見つけてみてください。

サロンの活動をとおして、地域で支えあいながら、
楽しく元気に暮らしましょう。



あなたに
合ったサロン
を探してみよう

★ つながるサロン MAP ▶ P1

北地域 ▶ P3

池袋・池袋本町・上池袋・東池袋

- 3 ① あじさいサロン
- ② 認知症予防サロン
- 4 ③ 街角ときめきサロン
- ④ ポール de ウォークサロン
- 5 ⑤ 東池サロン (ヴァンガードタワー)
- ⑥ 東池サロン (東池袋)
- ⑦ つながるんるんサロン
- 6 ⑧ SC Pilina ピリナ サロン
- ⑨ ぶどうの木
- 7 ⑩ サロン ジャスミン (池袋)
- 8 ⑪ iloinenモルック イロイネン (池袋本町)
- 9 ⑫ 若返り体操サロン
- ⑬ 結アロマ (東池袋) → P26



★ サロン参加者の声 ▶ P10

東地域 ▶ P11

西巣鴨・巣鴨・駒込・南大塚・北大塚

- 11 ① いきいきクラブ IN 豊島 (こまごめサロン)
- ② いきいきクラブ IN 豊島 (しあわせサロン)
- ③ いきいきクラブ IN 豊島 (西すお元気さん体操)
- 12 ④ いきいきクラブ IN 豊島 (ほほえみサロン)
- ⑤ いきいきクラブ IN 豊島 (中仙道サロン) MEN
- ⑥ いきいきクラブ IN 豊島 (楽楽吹き矢)
- 13 ⑦ 夢芸人・カラオケ・サロン
- ⑧ つながるサロン大塚 (おおつかサロン)
- ⑨ つながるサロン大塚 (スマートエイジング倶楽部) MEN
- 14 ⑩ アゼリア
- ⑪ 傾聴サロンひだまり (菊かおる園)
- 15 ⑫ 駒込つながるサロン ストライプ
- ⑬ iloinenモルック イロイネン (仰高) → P8
- ⑭ サロンリズム体操会 南大塚 → P17

西地域

▶ P17

MEN …男性向けサロン

要町・千川・千早・高松・長崎・南長崎

- 17 ① サロンリズム体操会 さくら
- 18 ② サロンリズム体操会 椎名町
- 18 ③ 歌声教室
- 19 ④ サロン シニアエアロビクス
- 19 ⑤ サロン レクリエーションダンス
- 20 ⑥ つながるサロン「ゆい」
- 20 ⑦ つながるサロン^{はにわ}828
- 21 ⑧ 要町サロン
- 21 ⑨ サロン みんなの小部屋
- 21 ⑩ 結アロマ (高松) → P26

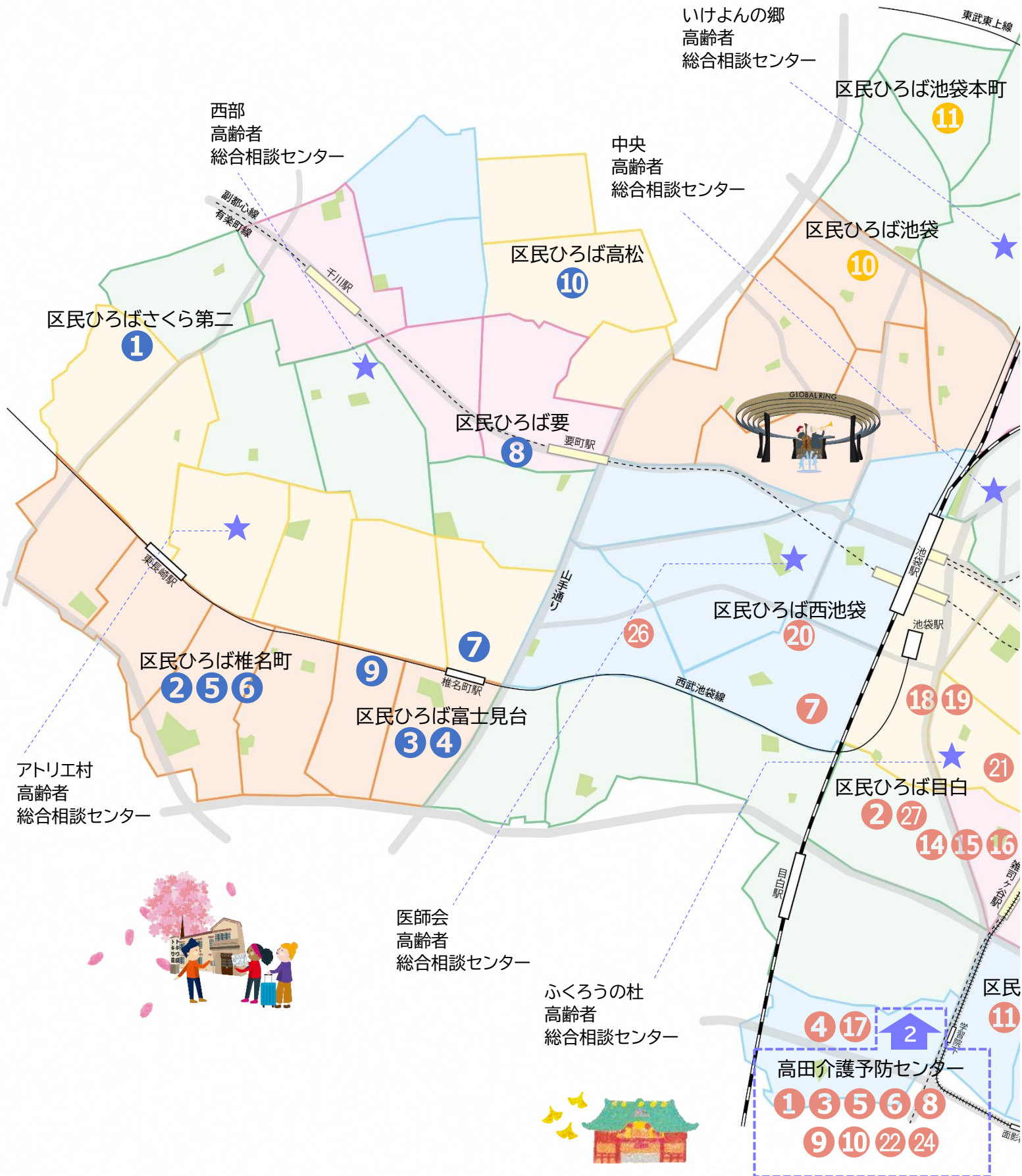
★ サロン参加者の声 ▶ P22

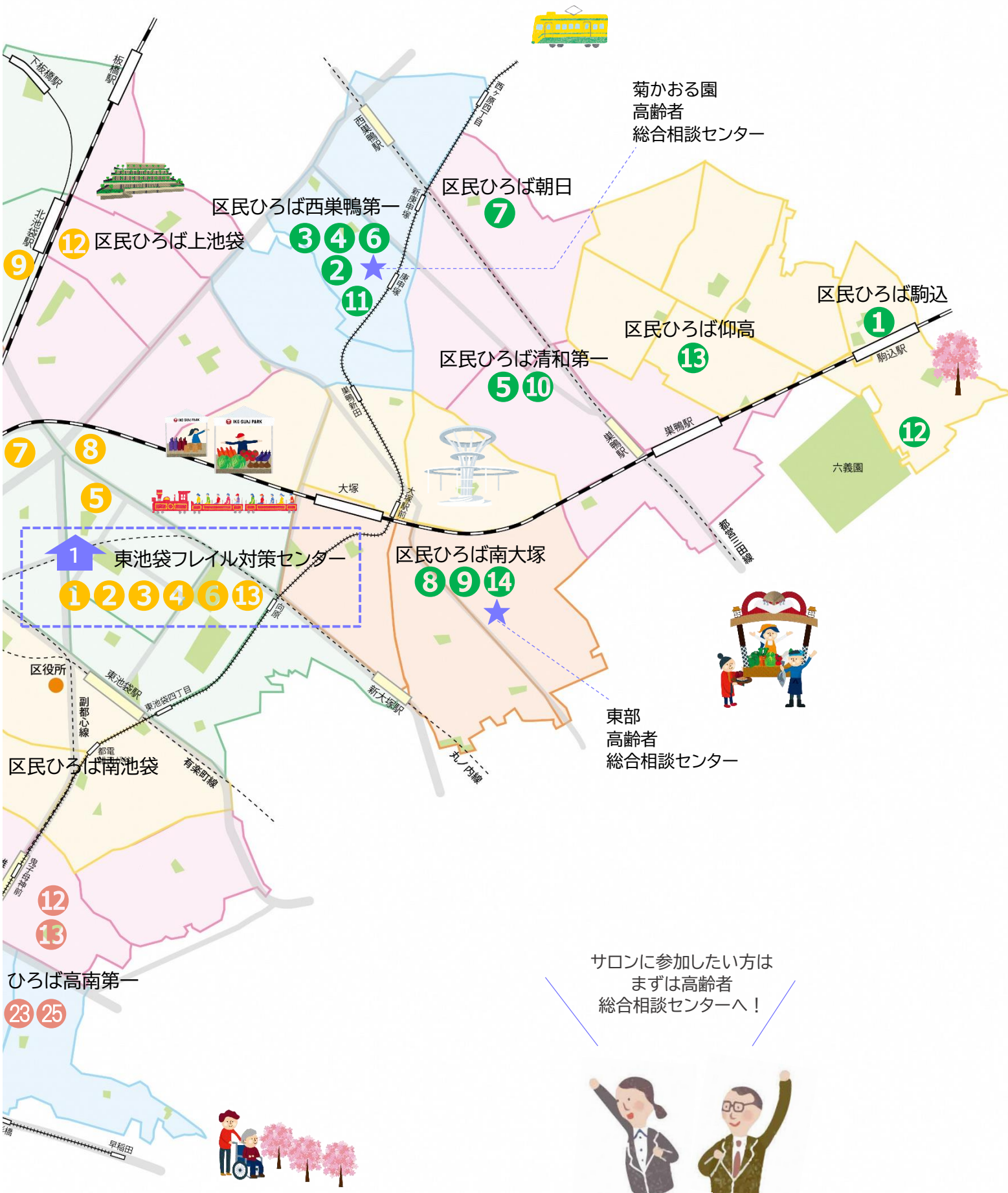
南地域 ▶ P23

西池袋・目白・南池袋・高田・雑司が谷

- 23 ① サロン・デザミ (高田おとこのサロン) MEN
- 23 ② サロン・デザミ (目白おとこのサロン) MEN
- 23 ③ サロン・デザミ (男の料理教室@高田) MEN
- 24 ④ サロン・デザミ (認知症カフェジョイフル)
- 24 ⑤ 脳★若返りサロン
- 25 ⑥ 高田おひさまガーデン
- 25 ⑦ ^{にちち}日々ガーデン
- 26 ⑧ 結アロマ
- 26 ⑨ サロンつどい
- 27 ⑩ Kipp!s^{キッピス}★モルック (高田)
- 27 ⑪ Kipp!s^{キッピス}★モルック (高南第一)
- 28 ⑫ サロンどんぐり
- 28 ⑬ 丘の上サロン
- 29 ⑭ パソコン・スマホ教室
- 29 ⑮ 書道クラブ
- 30 ⑯ 宝石の声なる人の会
- 30 ⑰ だれでもコーラス結
- 31 ⑱ 健康麻雀サロン
- 31 ⑲ 将棋サロン
- 32 ⑳ 西池サロン
- 32 ㉑ ふくろうの杜サロン
- 32 ㉒ サロン ジャスミン (高田) → P7
- 32 ㉓ サロン ジャスミン (高南第一) → P7
- 32 ㉔ 若返り体操サロン (高田) → P9
- 32 ㉕ 若返り体操サロン (高南第一) → P9
- 32 ㉖ 若返り体操サロン (ラルゴ) → P9
- 32 ㉗ サロンリズム体操会 目白 → P17

つながるサロン MAP





サロンに参加したい方は
まずは高齢者
総合相談センターへ！



※ 高齢者総合相談センターの連絡先は P.35~38 を参照してください。

MAP 1

あじろサロン

水曜日 週替わりレクリエーション

第 1 水曜日「脳トレ」

漢字クイズや迷路、間違い探し
回想法や自分について語ることも

第 3 水曜日「ストレッチ体操」

ストレッチに、楽しいお話し、
昔なつかしの歌を聴いたり♪



普段使っていない筋肉を伸ばすことで
日常動作がスムーズに！

第 2 水曜日「椅子ヨガ」

椅子ヨガは、マットヨガに比べて、
膝や股関節に優しいです

第 4 水曜日「スローエアロビクス」

シンプル・ソフト・スマイル☺
な新感覚エクササイズ

日時 毎週水曜日（第5水曜は休み）
13時～15時

場所 東池袋フレイル対策センター
（東池袋4-27-10
サンソウゴ池袋ビル3階）
※1階が西友

費用 無料

連絡先 03-5924-6212
（東池袋フレイル対策センター）

MAP 2

認知症予防サロン

体を動かし楽しく認知症予防

コグニサイズ、昭和歌謡を使った
リズム体操、脳トレ、座ってとしまる
体操などを行っています。

運動で体の健康を促すと同時に、
脳の活動を活発にする機会を増やし
認知症の発症を遅延させます。



ときには夫婦漫才でみんなにっこり☺

● コグニサイズとは

軽い運動をしながら、
簡単な計算やしりとりなどを
する新感覚の運動です！

体と脳を同時に鍛えることで
相乗効果が得られます。



日時 第1・3土曜日
14時半～15時45分

場所 東池袋フレイル対策センター
（東池袋4-27-10
サンソウゴ池袋ビル3階）
※1階が西友

費用 無料

連絡先 03-5924-6212
（東池袋フレイル対策センター）

MAP 3

街角ときめきサロン

美容の力でいくつになってもキラキラ

健康と美容の両方のアプローチで、「彩りある暮らし」を目指しています。

「椅子ヨガ」や、「手作りアロマオイルマッサージ」で心と体をほぐします。

季節に合わせた「美容茶」の作り方、効能等についてもお話しします。

やすらぎ、幸福を感じることでできる大人の時間が流れるサロンです。

アロマオイルで
フットマッサージ

日時

第1土曜日 10時半～12時
第4木曜日 13時～14時半

場所

東池袋フレイル対策センター
(東池袋 4-27-10
サンソウゴ池袋ビル 3階)
※1階が西友

費用

200円/1回

連絡先

03-5924-6212
(東池袋フレイル対策センター)

MAP 4

ポールdeウォークサロン

昔の姿勢に戻ろう！

ポールウォーキングは上半身も使った全身運動なので、通常のウォーキングより運動効果がアップ！

- 骨粗しょう症の予防
- 足腰への負担を軽減
- 転倒予防
- 身体のバランス・筋力バランスの改善
- 起立&歩行の安定性獲得



ストレッチを行った後、ポールを使って近隣の公園に出かけます。季節に合わせて、飛鳥山公園や護国寺などへ遠出もします。

日時

第2・4火曜日
13時半～14時45分

場所

東池袋フレイル対策センター
(東池袋 4-27-10
サンソウゴ池袋ビル 3階)
※1階が西友

費用

無料

連絡先

03-5924-6212
(東池袋フレイル対策センター)



マイポール使用 OK!

MAP 5 6

東池サロン

としまる体操を一緒に

としまる体操とは、豊島区オリジナルの介護予防体操です。

イスに座りながら行う体操で、30分程度音楽にあわせて体を動かし、下半身を中心に鍛えることができます。

としまる体操の他にも、脳トレや、手先を使った小物作成、楽しいゲームなどの企画もあります！



場所・日時① ヴァンガードタワー2階
(東池袋 3-21-21)
第1金曜日
10時～11時

場所・日時② 東池袋フレイル対策センター
(東池袋 4-27-10)
サンソウゴ池袋ビル3階
第3木曜日 ※1階が西友
10時～11時

費用 無料

連絡先 080-3056-6875
(担当：柳川)



MAP 7

つながるんるんサロン

みんなでお昼ごはんを食べよう！

楽しく食事を召し上がっていただけるよう、季節の食材を使ったお料理や郷土料理、世界の料理など、栄養面や見た目も良いメニューを提供しています。

みんなでランチを食べて、食後にコーヒー・紅茶で一息。おしゃべりしたり、簡単な体操や裁縫をしたり。のんびり気ままに過ごせるサロンです。



管理栄養士による栄養や歯についてのお話
食後にコーヒーを飲みながら☺



日時 毎週火曜日
12時～14時

場所 NPO ワーカーズコープ・社員食堂
(東池袋 1-44-3 8F)

費用 ランチ代 500円/1食

連絡先 03-6907-8030
(NPO 法人 ワーカーズコープ)

MAP 8 | SC Pilina サロン

SC
でつな
がろう！

「SC Pilina サロン」では、
としまる体操やフラダンス等を通じて
地域の高齢者の介護・フレイル予防を支援していきます。

シルバー人材センターの会員が優しく、わかりやすく教えますので、
誰でも気軽にご参加ください。



「SC」=シルバー人材センター



日時	第2・4月曜日 10時～12時
場所	豊島区シルバー人材センター 交流ひろば (東池袋 2-55-6 1階)
費用	無料
連絡先	03-3982-9533 (豊島区シルバー人材センター)

MAP 9

ぶどうの木

ゆる
〜く
楽
しく
ダン
ス&
レク

ダンスもゲームも気分爽快、元気になれます。
みんなで一緒につくりあげるサロンです。

第 水 曜日「ダンス」

振りを覚えたり、
曲を感じることで楽しく脳トレ

第 木 曜日「体操&レク」

としまる体操と、ボッチャ等の
新しいゲームにチャレンジ！
勝負がかかると自然と体が動きます。
戦略を考えることで脳トレにも。



日時	第2水曜日・第3木曜日 10時～11時半
場所	池袋本町第二区民集会室 (池袋本町 1-40-7)
費用	無料 (イベントによっては会費有)
連絡先	03-3982-6091 (NPO 法人 ぶどうの木)

季節イベントで
お正月飾り作り



みんなでやるから楽しい、
楽しいから続けられる



● 区民ひろば池袋

区民ひろば池袋では、誰でも参加できる優しい内容として、椅子に座っての筋力トレーニング、口腔ケア、歌、リズム体操を行っています。参加者に合わせて難易度調整をしているので、安心して参加できます。

● 区民ひろば高南第一 & 高田介護予防センター

高田介護予防センターと区民ひろば高南第一では、リズム体操をメインに行っています。

リズム体操とは、ダンスのような体操のような、音楽に合わせて踊る中高年の有酸素運動(ソフトエアロビクス)です。

おしゃもじを使って「きよしのズンドコ節」や「サザエさん」などの音楽にあわせてみんなで楽しく踊ります。

少し汗ばむ程度に踊った後はスッキリ、身体が軽くなったように感じます。



クリスマス会などのお楽しみ会も！

場所・日時①

高田介護予防センター
(高田 3-38-7)
第2 金曜日
10時45分～11時45分

場所・日時②

区民ひろば池袋
(池袋 4-21-10)
第2・4 火曜日
10時～11時

場所・日時③

区民ひろば高南第一
(高田 2-11-2)
第1・3 土曜日
13時半～14時半

費用

無料

連絡先

090-3698-0206
(担当：福島)

350gの棒を投げてリフレッシュ！

「モルックをした日は熟睡できる」との噂

350gの棒（モルック）を投げて、勝つための戦略を練って、50点までの得点を計算して・・・

それだけなのに、マスクの下から笑いと歓声がもれてしまいます。

年齢・運動神経に関わらず、誰でも参加できます。

体力に自信のなくなった方もモルックで楽しみながら運動してみませんか。



車椅子の方でも参加できます！
（区民ひろば池袋本町は室内用車いす貸出有）



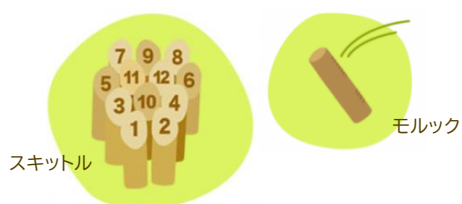
天気の良い日は
青空モルック

モルックとは

How-to play!

「モルック」は気楽で、簡単で、楽しいフィンランド発祥のスポーツです。

モルック（と呼ばれる木の棒）をスキttl（と呼ばれるピン）に向かって下投げし、その倒れ方によって得点を獲得50点ピッタリになったチームが勝利！



スキttl

モルック

イラスト提供：日本モルック協会

場所・日時①

区民ひろば池袋本町
（池袋本町 3-9-4）
第1・3金曜日
14時～16時

場所・日時②

区民ひろば仰高
（駒込 2-2-4）
月2回（不定期）

費用

無料

連絡先

090-3531-9931
（担当：元木）

若返り体操サロン

心も体も若返える体操！



としまる体操をおこなった後、椅子に座った状態で、懐かしの音楽に合わせて、強張った筋肉をストレッチでゆるりと、とろけるようにほぐします。

筋トレも元気いっぱい曲にあわせて楽しくおこないます。

脳の活性化にも良いとされる「スローエアロビクス」も取り入れて、「シンプル・ソフト・スマイル☺」な内容になっています。

女性の方の参加が多いですが、男性の方もご参加頂き、和気あいあいとした雰囲気です。

介護予防の一環としても、若返り体操を通じて、心身ともに豊かな生活を送ってみませんか。



椅子に座って、ご自身のからだ対話しながら体操します。



場所・日時① 高田介護予防センター
(高田 3-38-7)
第1・2・3・5木曜日
11時～12時

場所・日時② 区民ひろば上池袋
(上池袋 3-13-5)
第4火曜日
10時半～11時半

場所・日時③ 区民ひろば高南第一
(高田 2-11-2)
第2・4金曜日
14時～15時

場所・日時④ レンタルスペース「ラルゴ」
(西池袋 4-9-12)
第2月曜日
10時半～11時半

費用 無料

連絡先 080-5032-6928
(担当：小布施)



★ VOICE 1

男性の方も一緒に参加しませんか

iloinen モルックに参加 (90代・男性)

地域の人達と交流するようになり、友人ができたことで、家に閉じこもらずに外に出る機会が増えました。モルックの対戦ゲーム中は、負けん気も起きて楽しいです。気になるサロンがあったら、気軽に見学して自分に合うか試してみると良いと思います。



★ VOICE 2

また来たい気持ちが湧いてくる

iloinen モルックに参加 (80代・女性)



通う中でお友達もできて、みんなでわいわいモルックをできることが毎回楽しみです！とにかく1度外に出て参加すると、また来たいという気持ちが湧いてくる場だと思います。これからも自分の足で歩けるように健康でいたいです。



MAP ① | こまごめサロン

「筋力アップ」や「リズム体操」を中心に取り組み、介護を受けなくても良いようにと皆で頑張っています。楽しいレクリエーションも！



- 日時** 第2・4金曜日
13時半～15時半
- 場所** 区民ひろば駒込
(駒込 2-2-4)
- 費用** 無料
- 連絡先** 090-9808-3947
(担当：下田)

MAP ② | しあわせサロン

「健康長寿は楽しい食事から」をモットーに、栄養講座、口腔体操を中心に体を動かします。最後は楽しいお喋りとお食事会！

※コロナ感染対策のため人数制限の場合も有



「口は命の入り口、心の出口」

- 日時** 第3月曜日 10時半～12時半
- 場所** 区営西巣鴨2丁目第2アパート集会室
(西巣鴨 2-16-1)
- 費用** 無料（食事会実費の一部負担有）
- 連絡先** 090-7199-8665
(担当：根本)

MAP ③ | 西すお元気さん体操

「イエーイ！」の掛け声で始まる地元巣鴨の「さざえ堂」「花街道」「都電荒川線」を唄い込んだオリジナル健康体操を行っています。

また、地域の清掃や商店会のフラワーポットの管理など地域の美化活動に汗を流しています。



- 日時** 第4水曜日 10時～12時
- 場所** 区民ひろば西巣鴨第一
(西巣鴨 2-35-3)
- 費用** 無料
- 連絡先** 090-6537-8545
(担当：小木曾)



MAP④ | ほほえみサロン

前半は楽しく体を動かし、後半は昔懐かしい遊び、脳トレ、茶話会など月替わりで楽しむメニューが満載です。

身近なテーマについて、教養講座を不定期開催しています。



- 日時** 第1・3火曜日
10時～12時
- 場所** 区民ひろば西巣鴨第一
(西巣鴨 2-35-3)
- 費用** 無料
- 連絡先** 090-1850-8002
(担当：神長)

MAP⑤ | 中仙道サロン MEN

いきいきクラブ IN 豊島で唯一の男子専科サロンです。

としまる体操、脳トレ体操はもちろん、吹き矢、詩吟、全員カラオケ、茶話会…と何でもアリの楽しいサロンです。



- 日時** 第2・4木曜日
10時15分～11時45分
- 場所** 区民ひろば清和第一
(巣鴨 3-15-20)
- 費用** 無料
- 連絡先** 090-2633-4665
(担当：加藤)

MAP⑥ | 楽楽吹き矢

としまる体操と腹式呼吸による「スポーツ吹き矢」を楽しみながら、嚥下機能の強化を図り、誤嚥性肺炎の予防に努めています。最後はお菓子を囲んでワイワイ井戸端会議！



「簡単・楽しい・体にいい」
スポーツ吹き矢

- 日時** 第1木曜日・第3火曜日
13時～15時
- 場所** 区民ひろば西巣鴨第一
(西巣鴨 2-35-3)
- 費用** 100円/1回
- 連絡先** 090-1843-3074
(担当：森沢)

MAP 7

夢芸人・カラオケ・サロン

次はあなたが主演です！



「ストップ！認知証 諦めない介護予防」

90歳を過ぎてもなお輝く夢芸人のように「歌と踊りとお芝居」に興味ある方、みんな一緒にワイワイ・ガヤガヤと愉快地にカラオケを楽しむサロンです。

- 歌の苦手な人
- 歌が上手く唄えない人

誰もが知っている昭和歌謡を、夢芸人ヒカル先生が丁寧に指導します。



日時 第1・3土曜日
13時～16時半

場所 区民ひろば朝日
(巣鴨 5-33-21)

費用 無料

連絡先 080-1256-3041
(担当：中澤)

MAP 8 9

つながるサロン大塚

MAP 8 | おおつかサロン

体操とレクリエーション、町内対抗輪投げ大会など参加者のアイデアで楽しんでいます。



日時 第3金曜日 13時半～14時半

場所 区民ひろば南大塚 集会室
(南大塚 2-36-1)

費用 無料

連絡先 090-2633-4665
(担当：加藤)

MAP 9 | スマートエイジング倶楽部

MEN

男ばかりの、何の気兼ねもなく地のままで楽しめるサロンです！



日時 第2土曜日 10時半～12時

場所 区民ひろば南大塚 集会室
(南大塚 2-36-1)

費用 無料

連絡先 090-2633-4665
(担当：加藤)

MAP 10

アゼリア

元気の秘訣はおしゃべり

地域でいつまでも、楽しく過ごせるようアゼリアの仲間になって、月2回一緒におしゃべり・手作りに楽しんでみませんか？



第2日 曜日「和布で遊ぶ+ストレッチ」

マスクケース、手提げ袋などを作成し、区の施設に寄付しています。隔月で午前中にストレッチも行います。

第4日 土曜日「折紙で遊ぶ」

小物入れや季節の飾り物などを作成し、楽しく脳トレをしています。



日時

第2日曜日・第4土曜日
13時半～15時半

第2日曜日（隔月：奇数月）
10時半～11時半

場所

区民ひろば清和第一
（巣鴨 3-15-20）

費用

無料

連絡先

090-4540-3508
（担当：田邊）

MAP 11

傾聴サロンひだまり（菊かおる園）

ゆっくりお話して楽しいひと時を

木漏れ日のさしこむ暖かなひだまりサロン 

誰かとおしゃべりたい、じっくりと話を聴いてほしい、傾聴ボランティア養成講座を修了した傾聴ボランティアが、あなたとゆっくりおしゃべりします。

また、朗読や手話ソングなど様々なレクリエーションも楽しめます。



日時

第1・3木曜日
13時半～15時

場所

菊かおる園ケアハウス棟談話室
（西巣鴨 2-30-19）

費用

無料

連絡先

03-5980-0294
（豊島区社会福祉事業団 近藤）

駒込つながらるサロン ストライプ

100歳になっても元気！



100歳になっても元気を目標に、フレイル・介護・認知症を予防し、健康寿命を延ばします。

「駒込つながらるサロン ストライプ」は、みんなで一緒につくりあげるサロンです。

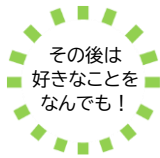
体操・茶話会・手芸やカラオケなどの各趣味教室でお友達や生き甲斐を見つけましょう！



活動のながれ

schedule

- 13:00 椅子でリラックス体操
- 13:30 としまる体操
- 14:00 床でストレッチ
- 14:30 茶話会
- 15:00 趣味教室
- 16:00 カラオケ
- 17:00



- 日時** 第1・3木曜日 13時～17時
- 場所** 駒込 1-7-10
- 費用** 体操：無料
趣味教室：材料費の負担有
- 連絡先** 03-3946-3336
090-2649-4854
(担当：大石)

※ MAP13 iloinen モルック(仰高)は P8
MAP14 サロンリズム体操会 南大塚は P17 をご参照ください。

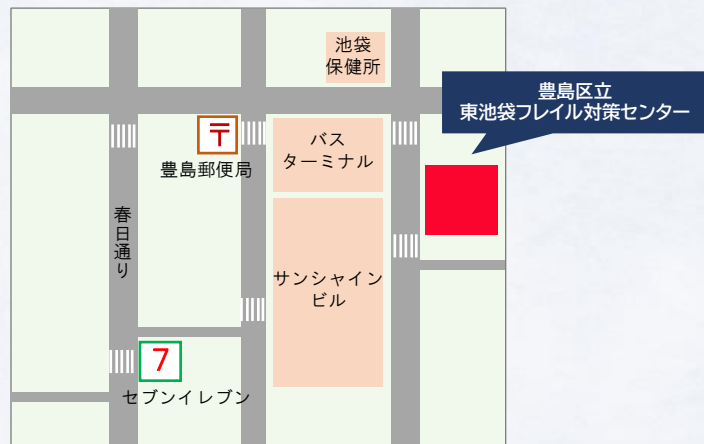
豊島区には **2つのセンター** があります

MAP 1

東池袋フレイル対策センター

フレイルチェックやフレイル予防に大切な食事や会話、口腔機能維持に関することを中心に取り組む多機能型介護予防センターです。

フレイル予防のきっかけとなるセミナーの開催や、専門職による相談事業、認知症対策事業、高齢者の居場所としてのおとな食堂等も開催しています。



所在地 東池袋 4-27-10 サンソウゴ池袋ビル 3階
※1階が西友
(R6年2月 東池袋 2-38-10へ移転予定)

連絡先 03-5924-6212

ここで活動しているつながるサロン

- ・あじさいサロン (P3)
- ・認知症予防サロン (P3)
- ・街角ときめきサロン (P4)
- ・ポール de ウォークサロン (P4)
- ・東池袋サロン (P5)
- ・結アロマ (P26)

MAP 2

高田介護予防センター

地域に介護予防の視点を広げ定着させ、個人や地域がより元気になり、健康寿命がのびることを目標にしている介護予防センターです。

自主グループの活動で施設等を利用できる他、各種講座やイベントに参加できます。



所在地 高田 3-38-7

連絡先 03-3590-8116

ここで活動しているつながるサロン

- ・サロン ジャスミン (P7)
- ・若返り体操サロン (P9)
- ・サロン・デザミ (P23-24)
- ・脳★若返りサロン (P24)
- ・高田おひさまガーデン (P25)
- ・結アロマ (P26)
- ・サロンつどい (P26)
- ・Kipp!s★モルック (P27)