

サロンリズム体操会（さくら・椎名町・目白・南大塚）

ダンスのような、体操のような



リズム体操とは、音楽に合わせて行う体を動かす「スローエアロビクス」のようなものです。

「おしゃもじ」を使う「きよしのズンドコ節」や、「365歩のマーチ」「ドレミの歌」「サザエさん」などみんなが知っている曲で踊ります。

歌いながら体操すると体が軽くなり、適度に汗もかくのでスッキリ！

スポーツジムに行けない高齢者が参加できるように、優しく、楽しく振り付けしてあるので、誰でも参加できます。

最高齢93歳の方も楽しく踊っています！



「おしゃもじ」を使って踊る「きよしのズンドコ節」

サロンリズム体操会は、区内4か所の区民ひろばで活動しています！

さくら・南大塚は活動15年目！



場所・日時① 区民ひろばさくら第2 (長崎 6-37-1)
第1・3 金曜日
13時半～14時半

場所・日時② 区民ひろば椎名町 (南長崎 4-29-10)
第2・4 木曜日
10時半～11時半

場所・日時③ 区民ひろば目白 (目白 2-20-26)
第2・4 月曜日
13時半～14時半

場所・日時④ 区民ひろば南大塚 (南大塚 2-36-1)
第1・3・4 水曜日
13時半～14時半

費用 無料

連絡先 090-3698-0206 (担当：福島)

MAP 3

歌声教室

楽しく歌って、いつまでも若々しく！

- 歌唱指導 しんかい ともき 新海 智貴 先生
- ピアニスト しもだいら まき 下平 麻紀 先生

2名の先生にレッスンを受けています。正しい姿勢
声の響かせ方・呼吸法などを
楽しく教えてくださいます。
レッスン中はいつも笑い声が溢れています。



歌の好きな方はどなたでもご参加いただけます。
参加されれば、歌うことがより楽しくなりますよ。

皆様のご参加を
心よりお待ちしております。



日時 第1・3木曜日
13時半～15時半

場所 区民ひろば富士見台
(南長崎 1-6-1)

費用 600円/1ヶ月

連絡先 070-3102-1207
(担当：西村)

MAP 4

サロニアエアロビクス

ここに来ればみんなに会える

リズムに合わせて、
ステップを踏み
心も体もうきうき

楽しみながら足腰を鍛える
ことができ、血液の循環も
良くなります。

振り付けを覚えるので
脳トレにもなり一石二鳥！

ここに来れば、みんなに会えるの
で楽しく元気になって帰ります！



日時 第1・3木曜日
10時半～11時半

場所 区民ひろば富士見台
(南長崎 1-6-1)

費用 無料

連絡先 080-6637-3893
(担当：藤川)

MAP5

サロンレクリエーションダンス

楽しくレクダンス♪

耳なじみの曲に、簡単なふりをつけた
『レクリエーションダンス』

どなたでも、いつからでも、
楽しむことができます。

音楽に合わせて身体を動かすことは、
脳トレにもなり、とっても楽しいです。

さあ、一緒に始めましょう！



手ぬぐいを使って「らくらくストレッチ」

日時 第2・4金曜日
14時～15時半

場所 区民ひろば椎名町
(南長崎 4-29-10)

費用 無料

連絡先 090-9149-9562
(担当：小倉)

MAP6

つながるサロン「ゆい」

作る楽しみ！ 会える楽しみ！

地域の方々が年齢を重ねても
フレイル状態にならずに、
いつまでも元気に過ごせる様に…

体操をしたり、手工芸を楽しみながら、
指先を動かして脳の活性化を！



月替わりで
いろいろな作品を

日時 第2火曜日・第4金曜日
10時～11時半

場所 区民ひろば椎名町
(南長崎 4-29-10)

費用 300円/1回

連絡先 03-3951-5205
(担当：松井)

MAP 7

つながるサロン
828はにわ

楽しくハニー、honey、828

会食、脳トレ、カラオケ、歌声喫茶風、映画鑑賞 としめる体操、口腔体操などさまざまなレクリエーションを通して親睦を深め、地域の介護予防を支えます。



ハニーの輪！

日時 毎週2または3回(月8~10回)
火曜日、金曜日
(予備日で土曜日、日曜日)
※事前に次回をお知らせ

場所 長崎 1-16-12

費用 500円/1回

連絡先 080-4431-8454
(担当：櫛田) ※事前予約制

MAP 8

要町サロン

元気のカナメ、若さのカナメ、友達のカナメ

「身近な場所で介護予防を」をモットーに、「イス体操」と「音楽」を楽しみます。

地域に根ざして、一人でも気軽に参加できるアットホームな雰囲気自慢のサロンです。

季節ごとに開催する「音楽会」や「クリスマス会」、「測定会」などの大人気イベントもあります！



サロンTで一致団結！

日時 第2・4金曜日
14時~15時

場所 区民ひろば要
(要町 1-5-1)

費用 無料

連絡先 03-3973-3937
(担当：楠戸)



サロン みんなの小屋

みんなで楽しくフレイル予防！



まるで我が家のように落ち着いた場所で和気あいあい
少人数で介護予防に取り組んでいます。

毎回としまる体操からはじまります。その後は、色々な作品づくりや
脳トレなど、時にはみなでおしゃべりも楽しめます。

<令和4年度活動内容>

- 体力測定（半年ごと）
- 活舌講座（プロの声優が講師）
- 作品づくり（折紙、ぬり絵、貼り絵など）
- 池バス体験や区主催イベント参加
- 東京散歩



「オーケストラの生演奏でとしまる体操」に参加

みんなでつくった作品を
介護予防大作戦で
展示しました！



日時	毎週月曜日 10時～12時 毎週木曜日 13時半～15時半
場所	布施川自宅 (南長崎2丁目)
費用	100円/1回
連絡先	080-2040-1029 (担当：布施川)

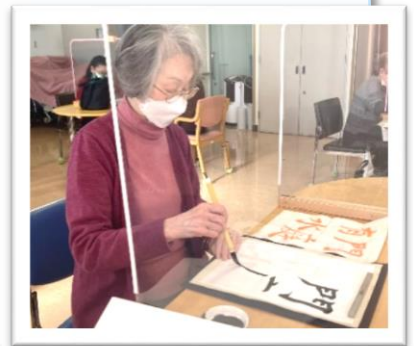


☆ VOICE 3

目的をもって外出するのが嬉しい

書道教室に参加（70代・女性）

代表の東さんに声をかけられて、
外に出るきっかけとなっています。
つながるサロンに通うことで、友達の
輪が広がり、人との繋がりができました。
その繋がりで、地域のボランティア
活動にも参加するようになりました。



☆ VOICE 4

楽しみが増えました！

書道教室に参加（80代・女性）



書道教室に通って約2年になります。
月2回、仲間と会えるのを楽しみに
しています。楽しみが増えたことで
より充実した生活を送っています。
「継続は力なり」これからも続けて
いきたいです。

サロン・デザニ

おとこのための3つのサロン

MAP ① | 高田おとこのサロン MEN

MAP ② | 目白おとこのサロン MEN

男っぼいサロンですが、目白おとこのサロンのサポーター3名は女性です。

定年後の男性、伴侶に先立たれ一人になった男性、家に居場所のない男性が地域に一步を出せるよう気楽なサロンを準備しました。

男が気を張らずに楽しめるサロンを目指しています。



脳トレ・カードゲーム・輪投げ等の活動

● 高田おとこのサロン

日時 第1金曜日 10時45分~12時

場所 高田介護予防センター
(高田 3-38-7)

費用 無料

連絡先 03-3590-8116
(高田介護予防センター)

● 目白おとこのサロン

日時 第3木曜日 10時半~12時

場所 区民ひろば目白
(目白 2-20-26)

費用 無料

連絡先 03-3987-0550
(担当：小山)

MAP ③ | 男の料理教室@高田 MEN

男性が一人で生きる術を身につけていただけるよう料理教室も準備しています。

栄養士提案の指導のもとに、買い物、調理、会食を少人数の仲間で楽しみます。



栄養士が料理教室を担当

日時 第2火曜日 10時~13時

場所 高田介護予防センター
(高田 3-38-7)

費用 500円/1回

連絡先 03-3590-8116
(高田介護予防センター)

MAP 4

サロン・デザミ
認知症カフェ
ジヨイフル

だれでも参加し、仲間になれる

「何を食べるか？どんなレシピ？」
をまず議論、それから買い出し。
揃ったところで料理をしていざ会食。
「食を楽しむ」カフェです。

午後はオープンカフェにして、どなた
でも参加可でお茶と会話を楽します。



認知症カフェについて
詳しくはこちら



日時	第3土曜日 10時～13時 13時～15時はオープンカフェ
場所	特別養護老人ホーム山吹の里 1階カフェスペース (高田 3-37-17)
費用	午前 400円 午後 100円(オープンカフェ)
連絡先	090-8514-0542 (担当：東)

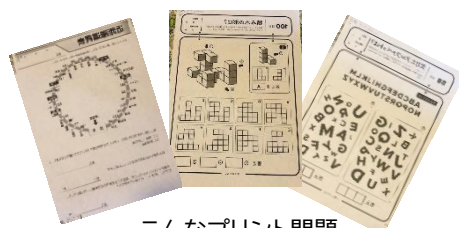
MAP 5

脳★若返りサロン

脳にいいことてんこ盛り

講師 黄野千寿先生（認知症ケア上級専門士）
のもと、半年を1クールとして、講義形式で
活動しているサロンです。

- 認知症予防講義（初回のみ）
- 1分間スピーチ・自己紹介
- 能力活性体操
- プリント問題
(計算速度、注意集中力、問題解決力を鍛える)
- ゲーム、制作活動など



こんなプリント問題
をやります！

日時	第1・3火曜日 10時45分～12時
場所	高田介護予防センター (高田 3-38-7)
費用	無料
連絡先	03-3590-8116 (高田介護予防センター)

MAP 6

高田おひさまガーデン

認知症予防のための園芸療法活動

立ったままで作業のできる、高さのある花壇で園芸療法活動を行っています。

種まき・苗の植え付け・収穫・作品作りなど、会話を楽しみながら笑顔の絶えないガーデンです！



土の香り、成長を待ちわびる気持ち、自然に触れることで心が癒されます🌸

日時 第2・4月曜日
10時半～12時

場所 高田介護予防センター
(高田 3-38-7)

費用 500円/1ヶ月

連絡先 03-3590-8116
(高田介護予防センター)

MAP 7

日々草の花園

にちにち

日々草の花言葉「楽しい思い出」

日々草の花言葉の通り、参加される皆様にとって楽しい思い出になってもらえたらという願いを込めて、令和5年度にスタートしたばかりのサロンです。

ハーブや野菜などを植えて、一緒にお庭づくりをしませんか？



栽培した植物を使ってハーブティや作品作りなどのワークショップも予定しています

日時 第2・4金曜日
10時～12時

場所 ニチイホーム目白 屋上
(西池袋 2-21-5)

費用 500円/1ヶ月

連絡先 080-5688-4554
(担当：飛鷹)

MAP 8

結アロマ

アロマテラピーで介護予防

男性の方も大歓迎！



第3 金曜日「セルフアロマ ハンドトリートメント」

ご自宅で簡単に取り入れられる、季節に合わせたケア方法の
レクチャーやワークショップ、香りで行う認知症対策

第4 月曜日「セルフアロマ フットトリートメント」

ずっと自身の足で歩いて行けるように、セルフアロマフットトリート
メントでクールダウンし、身体のバランスを整えていきます。

場所・日時① 高田介護予防センター
(高田 3-38-7)
第3金曜日
10時45分～11時45分

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4月曜日 ※1階が西友
10時半～11時半

場所・日時③ 区民ひろば高松 ※不定期開催
(高松 2-25-9)

費用 100円/1回

連絡先 080-5688-4554
(担当：飛鷹)

MAP 9

サロンひろば

仲間と出会い 笑顔が健康寿命を延ばす

65歳から90歳すぎの方々が参加され、笑いの絶えない和やかなサロンです。

第1・3 火曜日「スロートレーニング」

ゆっくりとした動きが筋肉に効く！

第2 木曜日「脳トレ」

オリジナル問題に挑戦！

第2・4 月曜日「ボッチャ」

パラリンピック正式種目

老若男女、障がいの有無問わず全ての人が
一緒に楽しめるスポーツです。



日時 第2・4月曜日(ボッチャ)
13時～14時半
第1・3火曜日(スロートレーニング)
13時半～14時半
第2木曜日(脳トレ)
13時半～14時半

場所 高田介護予防センター
(高田 3-38-7)

費用 無料

連絡先 03-3590-8116
(高田介護予防センター)

あ かるく
 た のしく
 ま えむきに
 で
 モ
 ル
 ッ
 ク



公園のスポーツ モルックで
 「あかるく たのしく まえむきに」生きましょう

誰でも簡単にでき、楽しく、健康にもいい、点数計算で脳にも活力
 さあ、始めましょう！

- ① セットして
- ② モルックを投げてスキttlを倒す
- ③ スキttlを立てる

ほーら、あなたも仲間入り！！！！

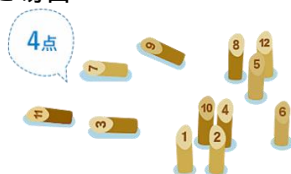


モルックの点数計算

How to play!

複数本のスキttlが倒れた場合

「倒れた本数 = 点数」



1本のみスキttlが倒れた場合

「倒れたスキttlに書かれている数字 = 点数」



合計 50 点ピッタリ
 になったチームが勝利！

イラスト提供：日本モルック協会

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

場所・日時② 区民ひろば高南第一
 (高田 2-11-2)
 第 2・4 水曜日
 13 時半～14 時半

費用 無料

連絡先 080-5007-0939
 (担当：谷津)

MAP 12

雑司が谷のサロン



興味のあることをやってみよう

雑司が谷中央児童遊園の清掃と花壇を整備しています。

清掃後は、相良の自宅で手芸や脳トレなどをします。

不定期で外出企画をしています。バラや彼岸花を見に行ったりブドウ狩りに行ったりひとりでは出来ないことをします。



みんなでおはぎ作り

日時 第2・4水曜日+不定期開催
9時～12時

場所 雑司が谷中央児童遊園
(南池袋 4-1-3)
相良自宅 ※定員 8名
(雑司が谷 2丁目)

費用 無料(イベントによっては会費有)

連絡先 090-2664-4756
(担当：相良)

MAP 13

丘の上のサロン

毎週月曜は丘の上でとしまる体操

毎週月曜日、手足の体操ととしまる体操を行っています。体操の後は、ポッチャや輪投げなどを楽しんでいます。

参加者からは「身体の動きが良くなった」と喜ばれています。

1週間の始まりは、丘の上にお越しく下さい。



日時 毎週月曜日(祝祭日でも実施)
10時～12時

場所 雑司が谷公園
雑司が谷公園「丘の上テラス」
(雑司が谷 2-12-1 及び 11-8)

費用 無料(イベントによっては会費有)

連絡先 090-2664-4756
(担当：相良)

MAP14

パソコン・スマホ教室

現代に出遅れるな！



「一緒にスマホを楽しみましょう」

まずは、LINE の連絡先交換をしてグループ LINE を作成！

2 人の先生が LINE の使い方を丁寧に指導します。

気軽に質問できる体制なので、初心者でも安心して挑戦できます。



先生のサポートで LINE デビュー！



- 日時 第1・3火曜日
14時半～16時
- 場所 鬼子母神診療所 3階
(雑司が谷 3-3-17)
- 費用 無料
- 連絡先 090-8514-0542
(担当：東)

MAP15

書道クラブ

書道は心の癒し

「気楽に書いてみませんか？」

自分らしい字を書く事を目標に、筆の持ち方、運び方などを学びます。

書道の先生が丁寧に教えてくれるので、初心者でも安心して参加できます。



- 日時 第2・4木曜日
10時～11時半
- 場所 鬼子母神診療所 3階
(雑司が谷 3-3-17)
- 費用 無料
- 連絡先 090-8514-0542
(担当：東)

MAP 16

宝石の声なる人の会

あなたの声を聞かせてください

詩、小説、芝居、落語、童謡など
日本語の美しさを感じながら音読を
楽しんでいます。

上手に読むことより、それぞれの
ペースで、元気に楽しむことを目指し
ています。

鈴のような声、しわ枯れ声、だみ声、
どれも味わいがあり素敵です。

あなたの声を聞かせてください。



プロのピアニスト・バイオリニストの
伴奏と朗読のコラボイベント

- 日時 第1・3金曜日
10時～12時
- 場所 鬼子母神診療所3階
(雑司が谷3-3-17)
- 費用 無料
- 連絡先 080-5469-6849
(担当：宮田)

MAP 17

だれでもコーラス結

笑い声こそ最高の発声練習！

みんなで歌って全身運動！

音楽レクで頭の体操！

お友達づくりでワイワイできます！

ピアノ生伴奏によるラジオ体操や、なつかしの歌をみんなで合唱

楽器体験や音楽レクを、東京音大ご出身の先生が
楽しく丁寧に指導していただきます。

事前予約は必要ですが、終わった後にお隣の施設でランチもできますよ。



老若男女
だれでも！

- 日時 第1・3日曜日
11時～12時
- 場所 特別養護老人ホーム山吹の里
(高田3-37-17)
- 費用 200円/1回
- 連絡先 090-8514-0542
(担当：東)
090-4752-5219
(担当：畠中)

MAP 18

健康麻雀サロン



健康麻雀で仲間づくりと頭の体操

麻雀は、脳を活性化させ、認知症予防に効果的！

家にこもらないで、麻雀の仲間とお話ししたり、コミュニケーションをとることによって、頭の回転を鍛え、気分転換にもなります。

コロナ対策として、消毒液・予防用フィルムなどを設置して対策を取っています。



「認知症予防・友達づくり」一石二鳥の健康麻雀



日時	毎週火・木曜日 第2・4金曜日 13時半～16時半
場所	共生サロン南池袋 (南池袋 3-13-9-202)
費用	800円/1回
連絡先	03-6256-0570

MAP 19

将棋サロン

頭をつかって笑いのある将棋

将棋は、思考力や記憶力を高めます！

それだけでなく、勝負がかかった対戦ゲームのため、集中力が発揮されたり、対戦相手や同じ将棋仲間との交流の機会になったりするなど、認知症を予防する効果が期待されます。



日時	毎週水曜日 13時～16時
場所	共生サロン南池袋 (南池袋 3-13-9-202)
費用	無料
連絡先	03-6256-0570

MAP 20

西池サロン

みんなで楽しく心、体を動かしましょう

「としまる体操」と体操の先生の「創作体操」を各回交互に行っています。体を動かした後は、いろんなゲームや脳トレに取り組んでいます。

みんなで楽しく介護予防を目標に元気いっぱい活動しています。

是非、西池サロンに遊びに来てください！



風船バレーボール、カルタ、歌の会など月替わりイベントあります！

日時 第1・3水曜日
14時～15時半

場所 区民ひろば西池袋
(南池袋 2-37-4)

費用 無料

連絡先 090-3237-1434
(担当：伊藤)

MAP 21

ふくろの杜サロン

ふくろのように凛々しくチャージングに

「としまる体操」や「ボッチャ」などを行いみんなで介護予防に取り込んでいます。

オペラ歌手を招いて、発声講座のイベントも開催しました！



日時 第2土曜日・第3火曜日
10時半～11時半

場所 区民ひろば南池袋
(南池袋 3-5-12)

費用 無料

連絡先 03-3986-9354
(担当：伊藤)

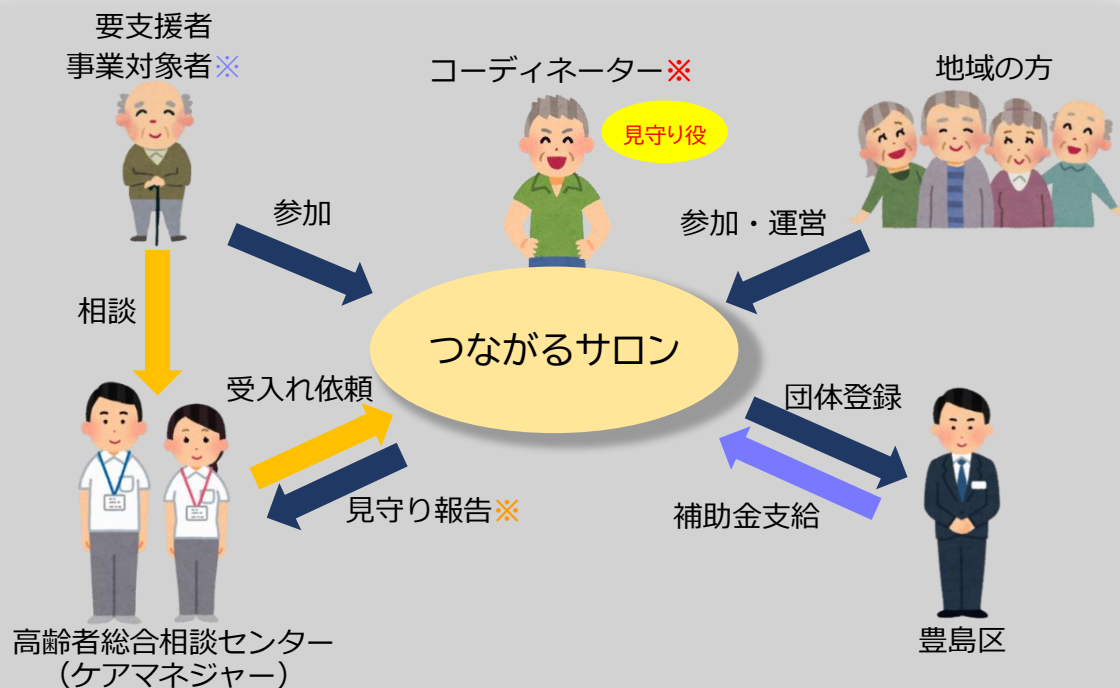


※MAP 22 23 サロン ジャスミン (高田・高南第一) はP7
MAP 24 25 26 若返り体操サロン (高田・高南第一・ラルゴ) はP9
MAP 27 サロンリズム体操会 目白はP17 をご参照ください。

仕組み

つながるサロンは、地域の方々が参加・運営し、体操や運動等の活動など、介護予防に資する活動を行っています。また、要支援者及び事業対象者の新たな受け入れや、参加者が元気に活動しているかどうかを見守るコーディネーター※を配置しています。

区は、その活動に対して補助金を支給するとともに活動の運営状況を管理しています。



※コーディネーターの役割

つながるサロンには、参加者を見守る「コーディネーター」を配置しています。

コーディネーターは、介護予防リーダーや区開催の研修修了生など、介護予防について一定の知識のある方が担っているので、参加者の状態に変化があったときは、高齢者総合相談センター(P35～38 参照)へ見守り報告※をするなど、早期に適切な対応をすることができます。

コーディネーターがいることで、参加者の皆さんは、安心してつながるサロンの活動を楽しんでいただけます。

団体登録要件

つながるサロンとして活動し、補助金の支給を受けるためには、団体登録の必要があります。

- 65歳以上の区民が5名以上参加登録している
- 月2回以上、1回1時間以上開催している
- としめる体操や認知症予防、会食をしている
(ただ集まるだけではなく介護予防活動をしている)
- 活動をとりまとめたり、区との連絡調整等をするコーディネーター※を置く
- 参加者の中に要支援1・2、事業対象者※の方を新たに受け入れられる
- 区で作成する「つながるサロン一覧」に団体名や活動内容等を掲載、公表が可能

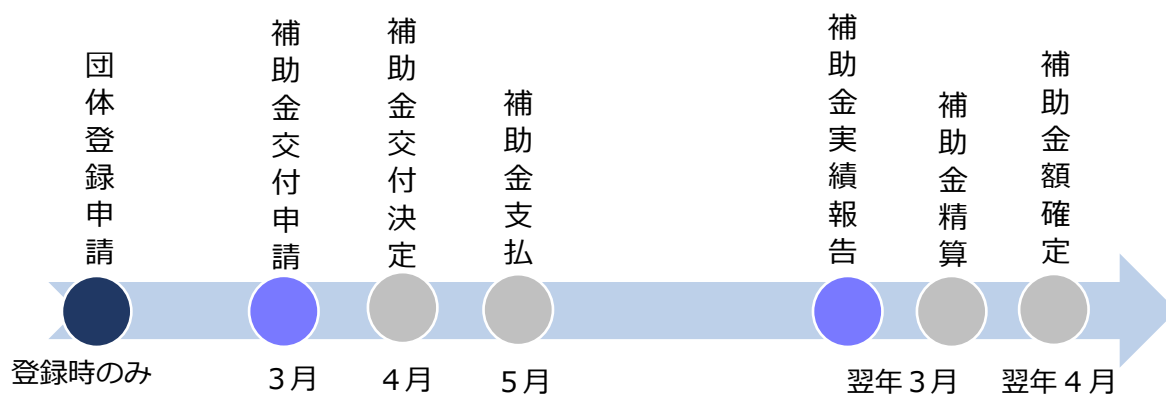
※基本チェックリスト(25項目)に該当し、サービスの利用が必要と判定された方

補助金額

	金額	対象
運営費(1回あたり) ※ 要支援1・2、事業対象者の 方が参加する場合に支給	5,000円	講師謝礼、消耗品、保険料 等
イベント経費(年間)	上限 20,000円	外部講師への謝礼 等
新規サロン立ち上げ経費	上限 30,000円	備品、消耗品、広報費 等

補助金手続きの流れ

年度初めに一括で当年度分の補助金をお支払いし、年度末に精算します。



…申請者 (登録時のみ)



…申請者



…豊島区

あなたは
どのエリア?



豊島区には 8つの高齢者総合相談センター があります

エリア
8

西部
高齢者総合
相談センター

- 長崎1丁目
- 千早1～4丁目
- 要町1～3丁目
- 高松1～3丁目
- 千川1・2丁目

エリア
7

アトリエ村
高齢者総合
相談センター

- 南長崎1～6丁目
- 長崎2～6丁目

エリア
5

豊島区医師会
高齢者総合
相談センター

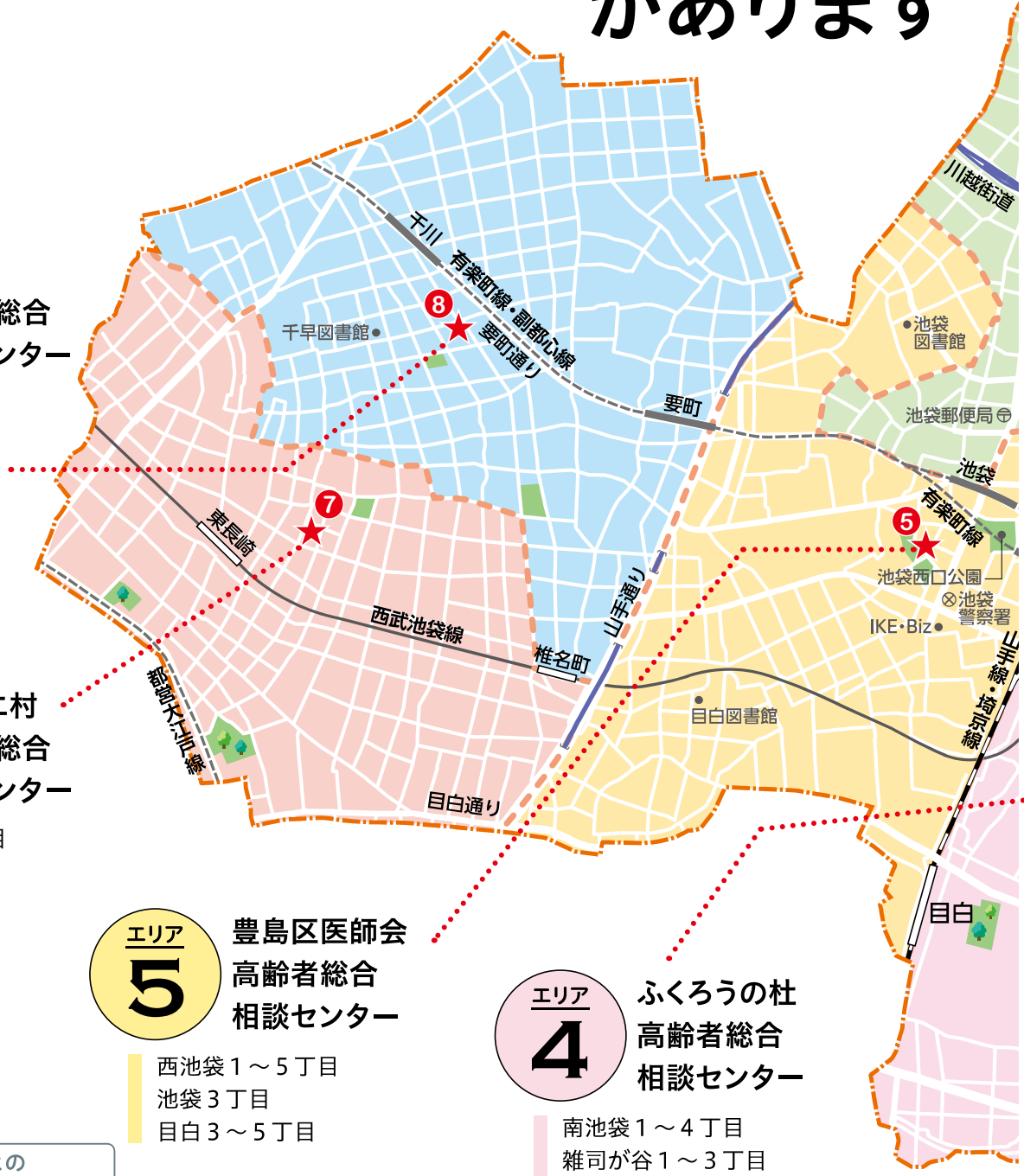
- 西池袋1～5丁目
- 池袋3丁目
- 目白3～5丁目

エリア
4

ふくろうの杜
高齢者総合
相談センター

- 南池袋1～4丁目
- 雑司が谷1～3丁目
- 高田1～3丁目
- 目白1・2丁目

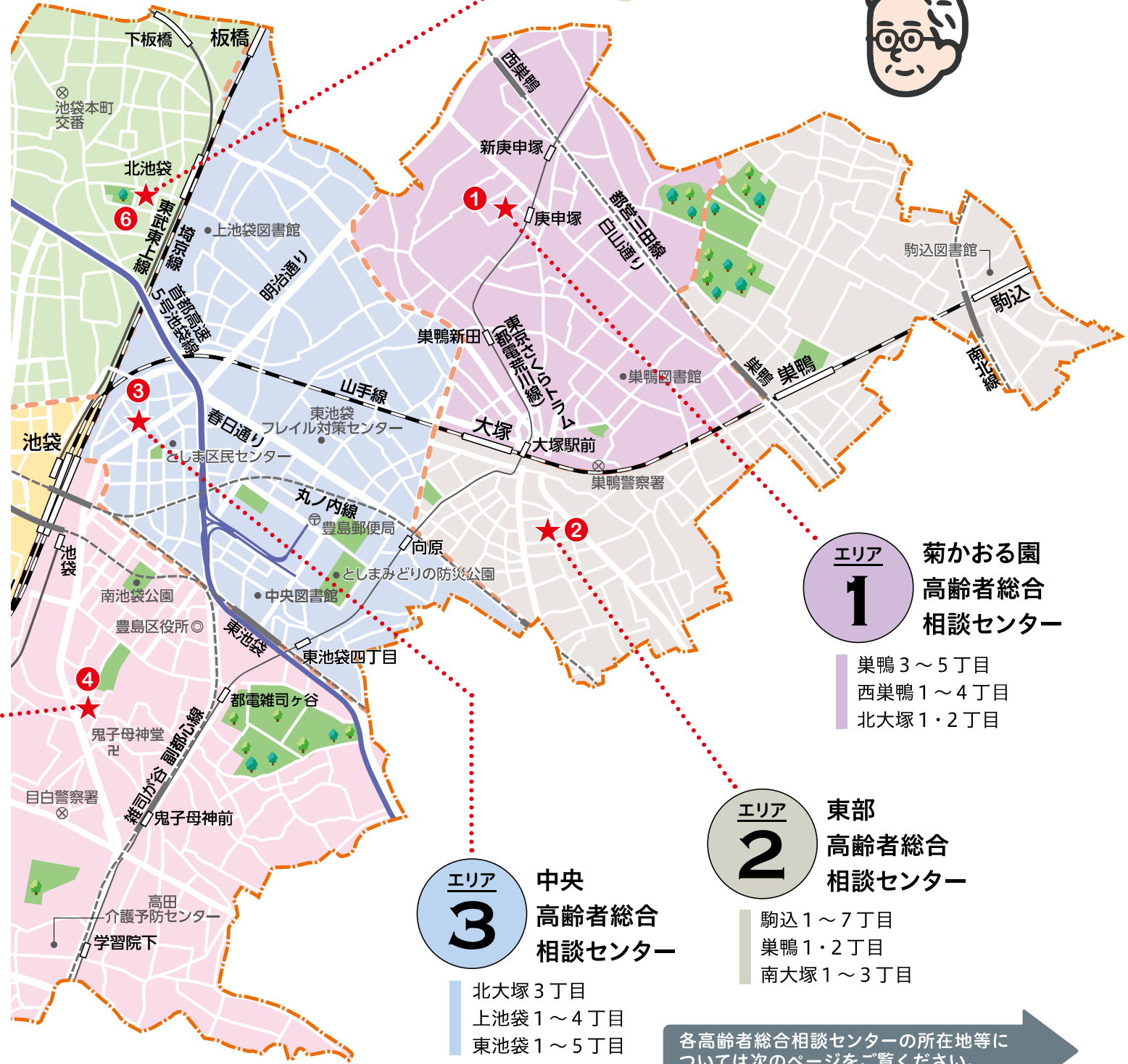
地図の★は地域ごとの
高齢者総合相談センターです。



高齢者総合相談センターは高齢者の生活を総合的に支える拠点です。お住まいの地域によって担当のセンターが異なります。ご住所から該当エリアを探してください。

エリア 6 いけよんの郷
高齢者総合
相談センター
池袋1・2・4丁目
池袋本町1～4丁目

自分の
エリアを
チェック!



エリア 1 菊かおる園
高齢者総合
相談センター
巢鴨3～5丁目
西巢鴨1～4丁目
北大塚1・2丁目

エリア 2 東部
高齢者総合
相談センター
駒込1～7丁目
巢鴨1・2丁目
南大塚1～3丁目

エリア 3 中央
高齢者総合
相談センター
北大塚3丁目
上池袋1～4丁目
東池袋1～5丁目

各高齢者総合相談センターの所在地等については次のページをご覧ください。

高齢者総合相談センターのご案内

開設時間 月～金曜日 ▶ 午前8時30分～午後6時30分
土曜日 ▶ 午前8時30分～午後4時30分
休館日：日曜日、祝日、年末年始

エリア1 菊かおる園 高齢者総合相談センター

所在地 西巣鴨2-30-19
特別養護老人ホーム「菊かおる園」内
☎3576-2245 FAX3576-2247
見守り支援事業担当 ☎5980-1099

担当地域 巣鴨3～5丁目、西巣鴨1～4丁目、北大塚1・2丁目



エリア2 東部 高齢者総合相談センター

所在地 南大塚2-36-2
☎5319-8703 FAX5319-8726
見守り支援事業担当 ☎5319-2016

担当地域 駒込1～7丁目、巣鴨1・2丁目、南大塚1～3丁目



エリア3 中央 高齢者総合相談センター

所在地 東池袋1-39-2
豊島区役所東池袋分庁舎4階
☎5985-2850 FAX5985-2835
見守り支援事業担当 ☎5985-2836

担当地域 北大塚3丁目、上池袋1～4丁目、東池袋1～5丁目



エリア4 ふくろうの杜 高齢者総合相談センター

所在地 南池袋3-7-8
オリナスふくろうの杜1階
☎5958-1208 FAX5958-1195
見守り支援事業担当 ☎5956-5076

担当地域 南池袋1～4丁目、雑司が谷1～3丁目、高田1～3丁目、目白1・2丁目



高齢者総合相談センターはお住まいの地域によって担当が異なります。
 ご自分の住所に該当する地域の高齢者総合相談センターにお問い合わせください。

エリア 5 豊島区医師会
 高齢者総合相談センター

所在地 西池袋3-22-16 豊島区医師会館2階
 ☎3986-3993 FAX3986-3089
 見守り支援事業担当 ☎3986-5865
担当地域 西池袋1～5丁目、池袋3丁目、
 目白3～5丁目



エリア 6 いけよんの郷
 高齢者総合相談センター

所在地 池袋本町1-29-12 特別養護老人ホーム
 「池袋ほんちょうの郷」内
 ☎3986-0917 FAX3986-0916
 見守り支援事業担当 ☎3986-0922
担当地域 池袋1・2・4丁目、池袋本町1～4丁目



エリア 7 アトリエ村
 高齢者総合相談センター

所在地 長崎4-23-1
 特別養護老人ホーム「アトリエ村」内
 ☎5965-3415 FAX5995-8168
 見守り支援事業担当 ☎5965-0300
担当地域 南長崎1～6丁目、長崎2～6丁目



エリア 8 西部
 高齢者総合相談センター

所在地 千早2-39-16 「西部区民事務所」内
 ☎3974-0065 FAX3959-7666
 見守り支援事業担当 ☎3959-8500
担当地域 長崎1丁目、千早1～4丁目、
 要町1～3丁目、高松1～3丁目、
 千川1・2丁目





豊島区 保健福祉部
高齢者福祉課 総合事業グループ

〒171-8422 東京都豊島区南池袋 2-45-1
☎03-4566-2435



わたしらしく、
暮らせるまち。

イラスト:酒井ふるさと