

高齢者の通いの場

つながるサロン

-TSUNAGARU SALON- 2026



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。



つながるサロン



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、区の施設等で
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。

豊島区 つながるサロン



目次

豊島区には、つながるサロンが約50団体あり、それぞれの団体が特色のある活動を行っています。このパンフレットは、活動地域ごとサロンの紹介を掲載しています。あなたに合ったサロンを探してみましょう。

サロン運営に興味のある方は、81.82ページ
「補助金制度のご案内」をご覧ください。



北地域

池袋・池袋本町・上池袋・東池袋

サロン名	マップNo.	掲載ページ
あじさいサロン	10	9
iloinenモルック	1	10
えんむすび	11	11
サロン ジャスミン	2	12
サロン ひばり	7	13
シルバーサロン遊Viva	8	14
つながるんるんサロン	4	15
としまドラムサークル	10 12	16
認知症予防サロン	10	17
東池サロン	9 10	18
ぶどうの木	5	19
街角ときめきサロン	10	20
結アロマ	10	21
夢芸人・カラオケ・サロン	12	22
若返り体操サロン	3 6	23

サロン名	マップNo.	掲載ページ
アゼリア	14	25
いきいきクラブIN豊島 しあわせサロン	16	26
いきいきクラブIN豊島 中仙道サロン	14	27
いきいきクラブIN豊島 西すお元気さん体操	18	28
いきいきクラブIN豊島 ほほえみサロン	17	29
いきいきクラブIN豊島 楽楽吹き矢	17	30
iloinenモルック	20	31
カラオケ・サロン・ラベンダー	13	32
菊かおる園ガーデン	15	33
傾聴サロンひだまり (菊かおる園)	15	34
こまごめサロン	21	35
駒込つながるサロンストライプ	22	36
サロン ジャスミン	19	37
サロン ひばり	13	38
サロン リズム体操会	13	39
つながるサロン大塚 おおつかサロン	13	40
つながるサロン大塚 スマートエイジング倶楽部	13	41
南大塚介護予防委員会	13	42
夢芸人・カラオケ・サロン	17 19	43

サロン名	マップNo.	掲載ページ
編物テラス～結～	30	45
丘の上サロン	26	46
Kipp!s★モルック	28 29 31	47
サロン ジャスミン	28 29 35	48
サロン つどい	29	49
サロン・デザミ 男の料理教室@高田	29	50
サロン・デザミ 高田おとこのサロン	29	51
サロン・デザミ 目白おとこのサロン	32	52
サロン・デザミ 認知症カフェ ジョイフル	30	53
サロン どんぐり	25	54
サロン リズム体操会	32	55
将棋サロン	34	56
書道クラブ	27	57
高田おひさまガーデン	29	58
だれでもコーラス結	30	59
チャチャチャ	24	60
チャチャチャこみっと	23	61
西池サロン	35	62
パソコン・スマホ教室	30	63

南地域

西池袋・目白・南池袋・高田・雑司が谷

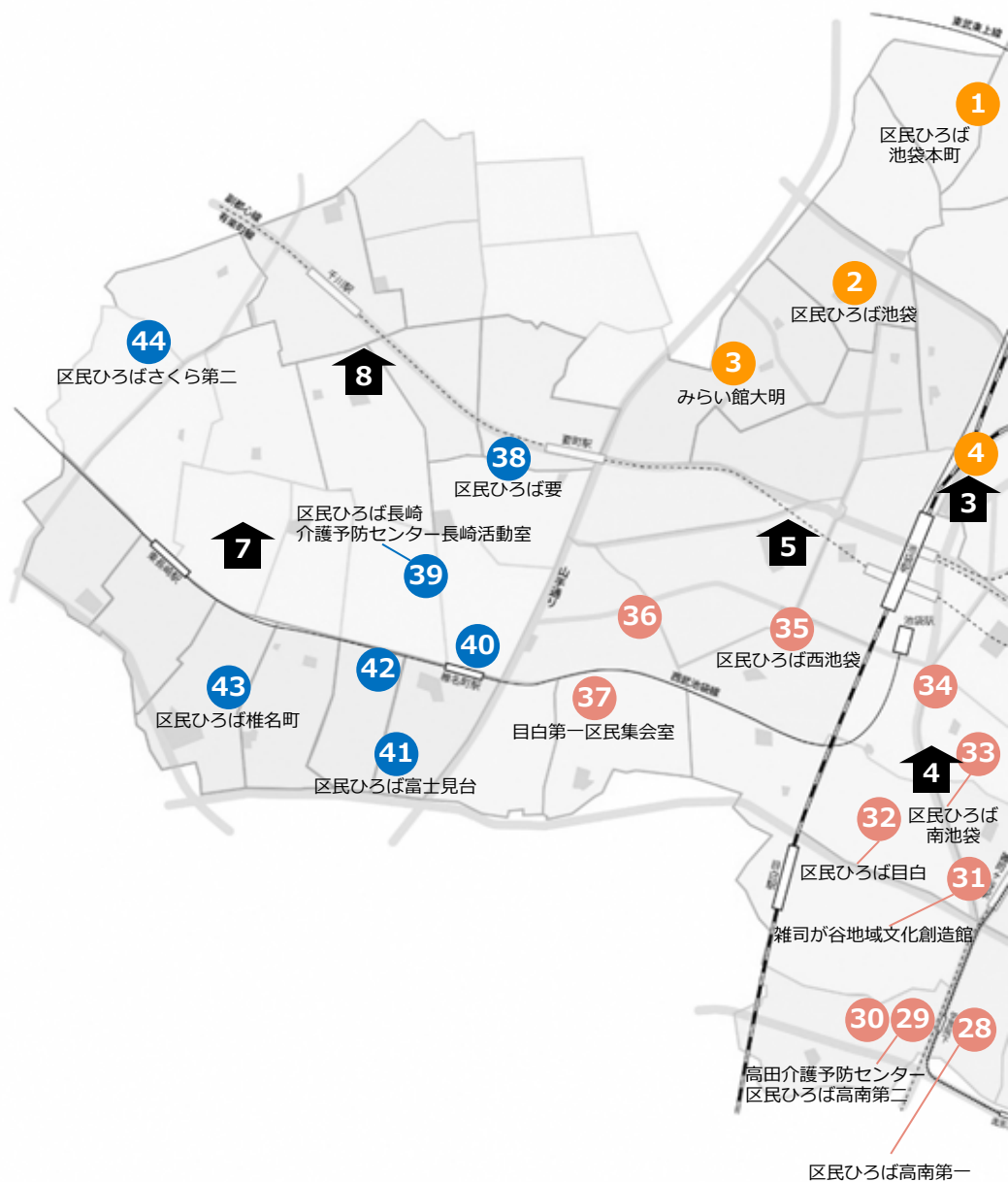
サロン名	マップNo.	掲載ページ
ふくろうの杜サロン	33	64
宝石の声なる人の会	26 27	65
結アロマ	29 37	66
若返り体操サロン	28 29 36	67

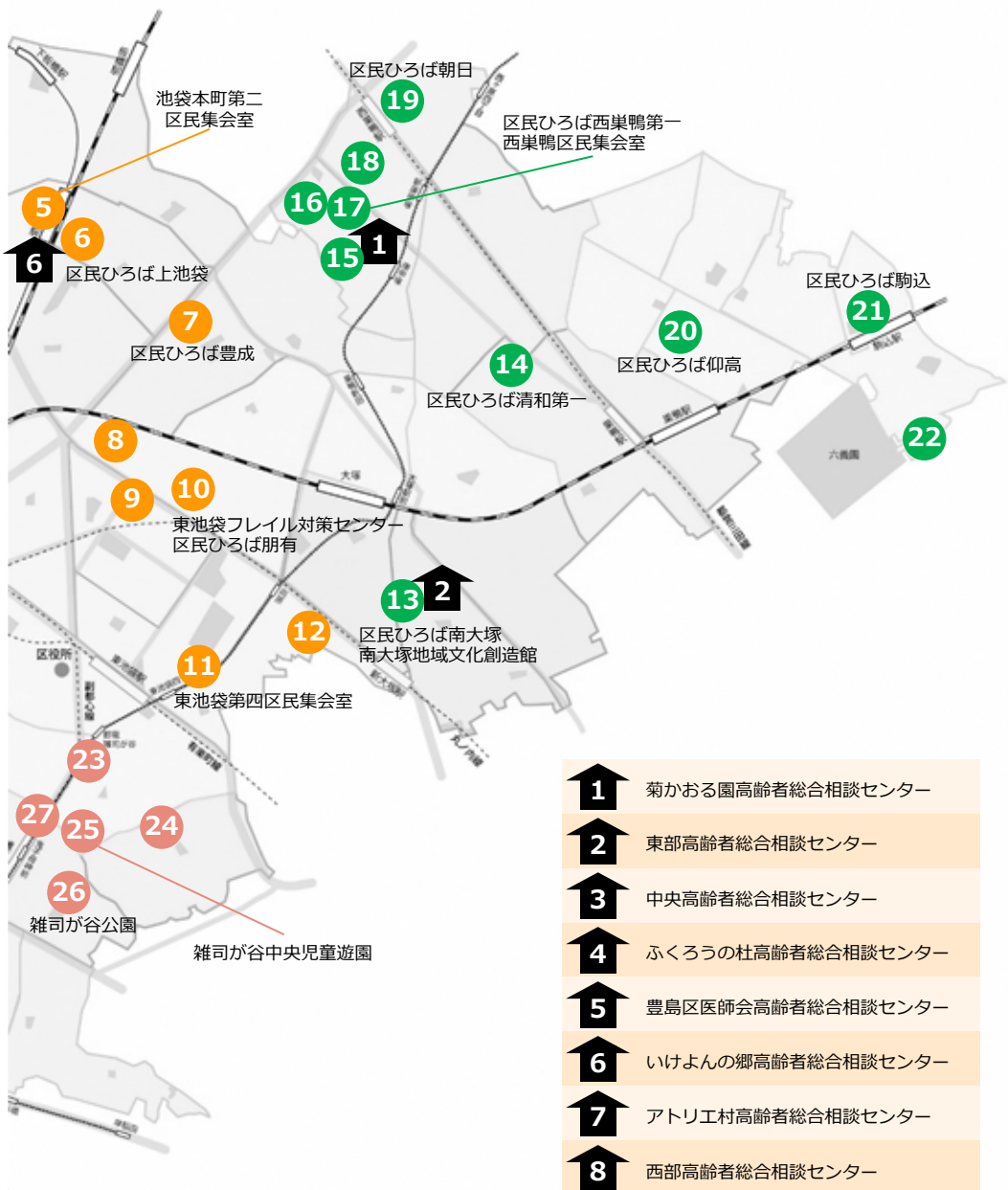
西地域

要町・千川・千早・高松・長崎・南長崎

サロン名	マップNo.	掲載ページ
要町サロン	38	69
健康マージャン要	38	70
健将会長崎	39	71
サロン 歌声教室	41	72
サロン シニアエアロビクス	41	73
サロン ハニー	40	74
サロン みんなの小部屋	42	75
サロン リズム体操会	43 44	76
サロン レクリエーションダンス	43	77
つながるサロン「ゆい」	43	78
街角ときめきサロン	39	79
結アロマ	44	80

つながるサロン活動場所MAP





※各高齢者総合相談センターの詳細はP.83、84をご覧ください。

あじさいサロン

水曜日 週替わり介護予防レクリエーション

第 1 水曜日 13:30～「脳と身体の活性化」

活動的に脳を鍛えて認知症を予防します。

第 2 水曜日 13:30～「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 3 水曜日 13:30～「オトフィット」

音楽に乗ってフィットネス、歌や体操、ダンスをします。

第 4 水曜日 13:30～「脳トレ体操」

体を動かしながら、楽しく脳トレします。

皆様のご参加
お待ちしております♪



日時

毎週水曜日 13:30～14:30 ※第5週を除く

場所

東池袋フレイル対策センター（東池袋2-38-10）

費用

無料

連絡先

03-5924-6212（東池袋フレイル対策センター）

MAP

1

iloinenモルック

iloinen らしく… 楽しく・明るく・愉快地に！

1996年フィンランド発祥のモルックは2011年に日本上陸、今では全国の老若男女に親しまれています。

運動から遠ざかっていた人達も無理せずに行える範囲で身体を<動かし> <笑い> <楽しんで> すっきりした顔で帰られます。

地域の方々と交流しながらリフレッシュ！ 仲間作りにも最高です。



モルックとは

「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！



日時

第1・3金曜日 14:00~16:00

場所

区民ひろば池袋本町（池袋本町4-36-1 旧文成小学校内）

費用

無料

連絡先

03-5951-8644（留守番電話にお名前を）（担当：元木）

※ほかの地域でも活動をしています。（P.31 参照）

えんむすび

転ばぬ先のとしまる体操

人生100年時代。人と人との出会いを大切に「えんむすび」ではとしまる体操の他、体力増進のための「的当て名人」や「スポーツ吹き矢」など楽しいゲームを行っています。

また、第4水曜日にはスポーツインストラクターによる体操が行われます。皆さんお気軽にご参加ください♪

明るく楽しい講師の先生から
家でもできる体操を習えます！



日時

第2・4水曜日 14:00~16:00

場所

東池袋第四区民集会室（東池袋4-32-15）

費用

無料

連絡先

03-3980-0035（担当：藤原）

MAP

2

サロン ジャスミン

みんなでやるから楽しい、楽しいから続けられる

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。

西口公園グローバルリング、介護予防大作戦舞台発表等のイベントにも積極的に参加しています。広い会場でのびのびできるのが嬉しくて、欠席者が少ないのが自慢です。

ハロウィン・クリスマス・
お楽しみ会などのイベント
もあります！



日時	第2・4火曜日 10:00~11:00
場所	区民ひろば池袋 (池袋4-21-10)
費用	無料
連絡先	090-3698-0206 (担当: 福島)

※ ほかの地域でも活動をしています。(P.37,48 参照)

MAP

7

サロン ひばり

楽しく歌って元気ハツラツ！



明るく楽しくみんな仲良く笑顔の花咲くカラオケサークルです。
歌うことは誤嚥性肺炎予防や免疫力向上につながります。

幸せホルモン全開で、おしゃべりしながら好きな歌を歌いましょう。
踊ったりハモったりも自由です。

皆さんの参加をお待ちしています！！

みんな歌が
大好きです♪

明るく

楽しく

仲良く



日時

第3・4木曜日 13:00~16:00

場所

区民ひろば豊成（上池袋1-28-7）

費用

無料

連絡先

090-5406-8171（担当：林）

※ほかの地域でも活動をしています。（P.38 参照）

MAP

8

シルバーサロン遊Viva

あそびば♪

身体と脳をもっと元気に！

「シルバーサロン遊Viva」では、“身体と脳をもっと元気に！”を目標にストレッチやモルックを通じて地域の高齢者の介護予防・フレイル予防を支援していきます。

モルックは50点ぴったりになったチームが勝ち。得点計算をするので、頭も使うスポーツです。

どなたでも気軽にご参加ください！



まずはストレッチで身体をよく伸ばします♪



日 時

第2・4月曜日 10:00~12:00 ※祝日の場合は翌日開催

場 所

豊島区シルバー人材センター 1階交流ひろば（東池袋2-55-6）

費 用

無料

連 絡 先

03-3982-9533（担当：豊島区シルバー人材センター 花見）

MAP

4

つながるんるんサロン

みんなでお昼ごはんを食べよう！

簡単な体操や工作、歌、読み聞かせを楽しんだ後に、みんなでおランチ。

食後は、コーヒーや紅茶でのんびり過ごしていただけます。



ランチでは季節の食材を使い、栄養面も見たい目も楽しい料理を提供しています。

時々には、郷土料理や世界の料理なども。

日時

毎週火曜日 11:00～13:00

場所

労働者協同組合ワーカーズコープ・センター事業団 社員食堂（東池袋1-44-3 8階）

費用

ランチ代700円 / 1食（お茶代含む）

連絡先

03-6907-8030（労働者協同組合ワーカーズコープ・センター事業団）

MAP

10 12

としまドラムサークル

リズムにのって♪ストレス発散！良質な睡眠を♡

ドラムサークルとは、太鼓(ドラム)を輪(サークル)になって叩く太古の昔からあるリズムコミュニケーションの形。簡単に音が出せる打楽器を使用し、コミュニケーションを楽しみ、人と人を繋ぐ(音の輪・和)です。

楽器経験がなくても大丈夫！ファシリテーターがリズムの世界へご案内いたします。リズムの波動が、心身共にセロトニン(幸せホルモン)を活性化させ、はじめて会った人とも繋がりを共有できる楽しい時を創る事ができます。みんなで一緒に太鼓を叩きましょう！

みんなが主役！



日時① 第2月曜日 13:30~14:30

場所① 東池袋桑の実園 交流スペース「つどい」(東池袋5-39-18)

日時② 第4月曜日 13:30~14:30

場所② 東池袋フレイル対策センター (東池袋2-38-10)

費用 無料

連絡先 090-1120-7198 (担当:鈴木)

認知症予防サロン

頭も体も使って認知症を予防しよう

いつまでもにこやかに、健康で長生きできるように、頭から足先までのつぼマッサージや、脳を働かせ軽快なリズムに乗って、1時間ニコニコ運動を行っています。その他、歌やゲームを取り入れリズムカルに体の部位を滑らかにし、毎日を楽しく過ごせるよう、皆さんが気軽に参加できるよう心がけています。

旗あげゲームをはじめ
楽しいゲームがたくさん♪



左:旗あげゲームの様子
右:タオル体操の様子

日時

第1・3土曜日 13:30~14:30

場所

東池袋フレイル対策センター（東池袋2-38-10）

費用

無料

連絡先

03-5924-6212（東池袋フレイル対策センター）

MAP

9 10

東池サロン

としまる体操をご一緒に



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！



日時①	第1木曜日 10:00~11:00
場所①	ヴァンガードタワー 2階 (東池袋3-21-21)
日時②	第3木曜日 10:30~11:30
場所②	東池袋フレイル対策センター (東池袋2-38-10)
費用	無料
連絡先	080-3056-6875 (担当:柳川)

MAP

5

ぶどうの木

ゆる～く 楽しく 笑顔をサポート



第1 水曜日「としまる体操 他」

としまる体操や絵本の読み聞かせ、小物づくりなどを組み合わせて心と体を整えます。

第3 木曜日「ポッチャ、レクリエーション」

誰でも気軽に楽しめるポッチャ！ とはいえ勝負がかかると自然に体が動きます。

他にも楽しいプログラムを考えています。

参加者同士仲が良く、明るい雰囲気自慢のサロンです♪



日時

第1水曜日・第3木曜日 10:10～11:30 (10時受付)

場所

池袋本町第二区民集会室 (池袋本町1-40-7)

費用

無料 (プログラムによっては材料費有)

連絡先

03-3982-6091 (NPO法人ぶどうの木)

MAP

10

街角ときめきサロン

予防ケアの力でいつまでもキラキラ

街角ときめきサロン&ケアルーム「大人のトータルケアサロン」です。
このサロンがあって「良かった」を目指します。

「椅子ヨガ」で心と身体をほぐします。椅子に座り骨盤が安定することで「正しい姿勢」を促します！呼吸が深くなり、リラックス効果も高くなります。

「手・足・爪のケア」は爪先から健康をサポートします。健康な足の爪は「立つ」「歩く」「跳ねる」を維持します。健康な手の爪は「掴む」「持つ」「書く」を維持します。



看護師・介護福祉士による
施術を受けられます



爪ケア施術の
様子です

日時	第4木曜日 13:00~14:30
場所	東池袋フレイル対策センター（東池袋2-38-10）
費用	【椅子ヨガ】無料 【ケアルーム】500円/1回
連絡先	03-5927-8186（担当：羽吹）

※ほかの地域でも活動をしています。（P.79 参照）

MAP

10

結アロマ

香りにつながる



「香り」を活用した介護予防活動を行っております。

定期的なストレスチェック、セルフトリートメント、香りも楽しめる季節の小物づくりなどを行っております。

香りが脳の活性化、運動意欲アップ、心の安定になり、少し先の健康につながります。

男女問わずお気軽にご参加いただける
アットホームなサロンです。

心と身体の健康に毎月通ってみませんか？



日時

第4月曜日 10:30~11:30

場所

東池袋フレイル対策センター（東池袋2-38-10）

費用

100円/1回

連絡先

080-5688-4554（担当：飛鷹）

※ほかの地域でも活動をしています。（P.66,80 参照）

MAP

12

夢芸人・カラオケ・サロン

脳を活性化して輝くのはあなた！



MCI（軽度認知症）の方・介護者の方

カラオケ初心者の方 大歓迎！

「歌と踊りとお芝居」の夢芸人さんと一緒に愉快的
会話と楽しいカラオケで脳の活性化を図り、ワイワイ、
ガヤガヤと嬉しい笑顔の記憶を残しましょう！



日時	第1火曜日・第2水曜日 13:00~16:00
場所	東池袋桑の実園 交流スペース「つどい」（東池袋5-39-18）
費用	無料
連絡先	080-1256-3041（担当：中澤）

※ほかの地域でも活動をしています。（P.43 参照）

MAP

3 6

若返り体操サロン

人生120年時代を楽しむために♪

ストレッチや脳トレ、筋コンディション（筋トレ）、スローエアロビック（誰でも楽しく簡単にできる有酸素運動）を取り入れた内容で1時間ほどおこなっています！！

笑いあり、小話あり、時には集中して取り組んでみたりしながら、皆さん和気あいあいと参加されています（^^）♪

女性の方の参加が多いですが、男性の方も参加しています。



日時① 第4月曜日 10:30~11:30

場所① みらい館大明（池袋3-30-8）

日時② 第4火曜日 10:00~11:00

場所② 区民ひろば上池袋（上池袋3-13-5）

費用 無料

連絡先 080-5032-6928（担当：小布施）

※ほかの地域でも活動をしています。（P.67 参照）

つながるサロンをはじめ楽しい活動がたくさん

豊島区には3つのセンターがあります

MAP 10

東池袋フレイル対策センター いーとこ

フレイル予防に大切な「食」「会話」「口腔機能維持」などに関することに取り組める多機能型介護予防センターです。

所在地 ▶ 東池袋2-38-10

連絡先 ▶ 03-5924-6212



MAP 29

高田介護予防センター

介護予防センターは地域に介護予防の視点を広げ、定着することで個人・地域がより元気になり健康寿命がのびることを目標としています。

自主グループの活動で活動室や調理施設を利用できます。

所在地 ▶ 高田3-38-7

連絡先 ▶ 03-3590-8116



MAP 39

介護予防センター 長崎活動室

高田介護予防センターの分室として令和7年5月にオープンしました。各種講座の開催、自主グループの活動で活動室として利用できます。

所在地 ▶ 長崎2-27-18

連絡先 ▶ 03-3590-8116



MAP

14

アゼリア

いつも笑い声がいっぱい！



みんなでワイワイ楽しく先生を囲んで手芸作品を作ります。

第2土曜日はとしまる体操後に簡単手芸。第4土曜日はしっかり手芸です。

指が動くより、おしゃべりが多い？楽しいサロンです。年に1度のファッションショーにも参加！一度覗いてみませんか。



日 時

第2・4土曜日 13:30~15:30

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

16

いきいきクラブIN豊島 しあわせサロン

健康長寿は楽しい食事から

「健康長寿は楽しい食事から」をモットーに嚥下機能強化を目的とした「パ・タ・カ・ラ」と大声での口腔体操、季節に沿った調理レシピの紹介、そして栄養講座と「食」を中心とした活動とともに、近年増加する高齢者の一人暮らしによる「孤食」からの開放を目的に、お喋りと食事会を楽しんでいます。是非、ご一緒しませんか。



— 栄養講座 —



「パ・タ・カ・ラ」
の後はお喋りと
食事会♪

日時

第3月曜日 10:30~12:30

場所

都営西巢鴨2丁目アパート集会室（西巢鴨2-23-1）

費用

500円（食事会実費の一部負担）

連絡先

080-5649-2922（担当：齊藤）

MAP

14

いきいきクラブIN豊島

中仙道サロン

MEN

男性諸君、外に出よう、そして語ろう！

男性専科の気兼ねのいない中仙道サロン。皆さんから「お互い適当な距離で、深入りしない居心地の良さ」と好評をいただいています。

専門トレーナーによる体操指導と各種レクリエーション、汗を流した後のコーヒータ임では趣味や青春時代の淡い思い出話など・・・そんなサロンに是非一度！

どっちが近い？
ポッチャといえども
真剣勝負



日時

第2・4木曜日 10:15~11:45

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）

MAP

18

いきいきクラブIN豊島

西すお元気さん体操

元気にいこう！「イエーイ！」



皆さんお元気ですか？「イエーイ」の掛け声で地元「大正大学のさざえ堂」「旧中仙道の花街道」「東京桜トラムの荒川線」を歌い込んだオリジナル健康体操で心身ともに爽快スタート。

また、季節毎の花街道（約300M）の花の植替え、水やりなど地域の美観運動にも協力、街行く皆さんを楽しませるお手伝いをしています。

皆さん元気、爽快な気分を是非体験してみませんか、お待ちしております。



日時

第4水曜日 10:00~11:30

場所

大正大学・5号館（西巣鴨3-20-1）

費用

無料

連絡先

090-6537-8545（担当：小木曾）

MAP

17

いきいきクラブIN豊島

ほほえみサロン

みんなで“ワイワイ…” 知らぬ間の体力づくり！

専門トレーナーによる基礎体力の維持・強化をメインに日常生活での転倒防止など危険回避の体操をゲーム感覚での指導と脳トレ遊び、そして個別の健康相談など最後は心地良い疲労感、終始その名の通り笑いの絶えない集いの場です。

みんなで “ワイワイ・・・” 知らぬ間の体力づくり、いかがですか？

はーい、背筋を伸ばして～
息は止めないで！



「じゃんけん」ゲームも
大切な「脳トレーニング」

日時	第1・3火曜日 10:00～11:30
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）

いきいきクラブIN豊島 楽楽吹き矢

楽しくなければ吹き矢じゃない！

「楽しくなければ吹き矢じゃない！」をモットーに専門指導員のもと、腹式呼吸による「スポーツ吹き矢」を楽しみ、嚥下機能の強化による誤嚥性肺炎の予防に努めています。とくに喘息、肺疾患の参加者に症状改善の効果がみられます。

最後は茶菓を囲んでの反省会も楽しみの一つ、まずは体験参加してみませんか？

＼集中して狙いを定め..吹く！／



日時	第1・3火曜日 13:00~15:00
場所	西巣鴨区民集会室（西巣鴨2-35-3）
費用	無料
連絡先	090-1843-3074（担当：森沢）

iloinenモルック

iloinen らしく… 楽しく・明るく・愉快地に！

地域の仲間とチームを作って勝つための戦略を練り、50点を先取するために350gの棒（モルック）を真剣に投げる・・・のに何故か大笑い。

大人力がついて身体や頭が思うように動かなくなっても大丈夫。だって皆さん そうだから!(^^)! とげぬき地蔵も応援してるかも??

参加
お待ちしております♪



モルックの点数計算

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」

先に50点になった
チームが勝利!!



イラスト提供：日本モルック協会

日時

第1・3水曜日 14:00~16:00

場所

区民ひろば仰高（駒込4-12-3）

費用

無料

連絡先

03-5951-8644（留守番電話にお名前を）（担当：元木）

※ほかの地域でも活動をしています。（P.10 参照）

MAP

13

カラオケ・サロン・ラベンダー

隠れた才能を発掘しましょう!!



演歌、歌謡曲、童謡を通してカラオケの歌い方のコツを個別に丁寧に講師が指導します。懐メロや演歌で歌謡フラダンス、リズムに合わせてストレッチ体操もします。

みんなで仲良く、楽しくワイワイお友達をたくさん増やして生き甲斐を見つけましょう!!

いつの間にか、あなたの隠れた才能が発見できるかも!!



日時	第1・3日曜日 13:30~15:30
場所	区民ひろば南大塚 (南大塚2-36-1)
費用	無料
連絡先	03-3971-7655 (担当: 佐々木)

MAP

15

菊かおる園ガーデン

みんなで造ろう！ 菊かおる園ガーデン



菊かおる園の施設内で行う園芸活動です。
土づくりから始めていき、季節のお花や
ハーブを育てていきます。

作業ができなくてもOK、地域参加デ
ビューのきっかけに、お散歩ついでに、身
体を動かしたい方、男性歓迎！のみんな
で造っていく園芸活動にぜひ参加しま
せんか？



みんなで楽しくワイワイ
土いじりをしています♪



日時	第2・4火曜日 10:00～12:00
場所	菊かおる園敷地内（西巢鴨2-30-19）
費用	無料
連絡先	080-5688-4554（担当：飛鷹）

MAP

15

傾聴サロンひだまり（菊かおる園）

ゆっくりお話し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

誰かとおしゃべりしたい、
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 13:30～15:00

場 所

菊かおる園ケアハウス棟談話室（西巢鴨2-30-19）

費 用

無料

連 絡 先

03-5980-0294（担当：豊島区社会福祉事業団）

こまごめサロン

行こうよ駒込、こまごめ行こう

筋力アップ体操・リズム体操を中心に介護予防・認知症予防・転倒予防等改善を目指して楽しんでいます。

楽しい運動で笑い声の絶えない時間を過ごしましょう！

活動開始以来 約10年が経過しましたが、参加者皆さんの楽しむ笑顔が素敵です。

ふらっと覗いてみて下さい(^^♪

男性の参加者も
大歓迎です♪



日時	第2・4金曜日 13:30~14:30
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

22

駒込つながるサロンストライプ^o

100歳になっても元気！

「100歳になっても元気」を目標に、
みんなで作ってあげる介護予防サロンです。

高齢者から幸齢者になりましょう！笑いましょう！
友達を作りましょう！幸せになりましょう！



活動のながれ

- 13 : 00 | ながら茶話会
(何かしながらのお話し会)
- 14 : 30 | 各種体操・脳トレゲーム
- 15 : 30 | 趣味教室
- 16 : 00 |

日時	第1・3木曜日 13:00~16:00
場所	駒込1-7-10
費用	無料
連絡先	03-3946-3336 090-2649-4854 (担当:大石)

MAP

19

サロン ジャスミン



みんなでやるから楽しい、楽しいから続けられる

リズム体操及び歌を歌います。リズム体操とは、音楽に合わせて身体を動かす「ソフトエアロビクス」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」などみんなが知っている曲で踊ります。歌は童謡・唱歌・抒情歌をうたいます。



日 時

第2・4日曜日 13:30~14:30

場 所

区民ひろば朝日（巢鴨4-10-2）

費 用

無料

連 絡 先

090-3698-0206（担当：福島）

※ほかの地域でも活動をしています。（P.12,48 参照）

MAP

13

サロン ひばり

楽しく歌って元気ハツラツ！



明るく楽しくみんな仲良く笑顔の花咲くカラオケサークルです。
歌うことは誤嚥性肺炎予防や免疫力向上につながります。

幸せホルモン全開で、おしゃべりしながら好きな歌を歌いましょう。
踊ったりハモったりも自由です。

皆さんの参加をお待ちしています！！

みんな歌が
大好きです♪

明るく

楽しく

仲良く



日時

第1・2月曜日 13:00~16:00

場所

区民ひろば南大塚（南大塚2-36-1）

費用

無料

連絡先

090-5406-8171（担当：林）

※ほかの地域でも活動をしています。（P.13 参照）

サロン リズム体操会

ダンスのような、体操のような

リズム体操とは、音楽に合わせて身体を動かす「ソフトエアロビクス」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」などみんなが知っている曲で踊ります。

区民ひろば南大塚でリズム体操を始めてから19年になり、利用者の方々も高齢になっていますが若い利用者の方も入会してみんなで助け合いながら続けています。「南大塚ふれあい体操」「豊島区いいね」などオリジナルの歌とダンスで楽しんでいます。

介護予防大作戦
でオリジナルの
歌とダンスを披
露しました！



日時

第1・2・4水曜日 13:30~14:30

場所

区民ひろば南大塚（南大塚2-36-1）

費用

無料

連絡先

090-3698-0206（担当：福島）

※ほかの地域でも活動をしています。（P.55,76 参照）

MAP

13

つながるサロン大塚 おおつかサロン

あなたが主役の“おおつかサロン”！

インストラクターによる筋力アップ体操、脳トレゲームや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！

また、新年の初釜、夏の冷茶会と表千家による本格的な茶会など、ご一緒に楽しみませんか。

サロンでお待ちしています♪



日時

第3金曜日 13:30~15:00

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

13

つながるサロン大塚

スマートエイジング倶楽部

MEN

南大塚地域で唯一の男性専科サロン！

どこのサロンもご婦人が多く、チョットと二の足を踏んでいませんか？ そんな方のための南大塚で唯一の男性専科サロンです。

専門トレーナーによる体操指導で硬くなった足腰を・・・

汗を流した後はコーヒーを囲んでの雑談タイム、話題は青春時代の思い出、趣味の話、トレーナーによる健康相談等々話題に事欠きません。是非一度顔を出してみたいはいかがでしょうか。



日 時

第2土曜日 10:30~12:00

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）

南大塚介護予防委員会

今日から始める私に合わせた筋力アップ&フレイル予防

サルコペニア・フレイル予防に有効な、椅子を使ったストレッチと筋力アップをしています。専門職がお体の状態に合わせたアドバイスができますので、どなたも安心して参加できます。

- つまづきやすい 姿勢が悪い
 歩くのが遅くなった 階段の上り下りがつらい

このような方は筋力が低下しています。

ぜひ一緒に筋トレを始めてみませんか？

～楽しく覚えて筋力アップ～

健康寿命延伸に役立つ情報も随時お伝えしています。

※専門職：鍼灸師と介護予防運動指導員の免許を有しています

※年に1回 二胡演奏会を開催しています。



日時	毎週水曜日 10:00～11:30 ※第5週を除く
場所	南大塚地域文化創造館 会議室 (南大塚2-36-1)
費用	8,400円 (月4回/3か月分)
連絡先	090-1656-0444 (担当: 武内)

MAP
17 19

夢芸人・カラオケ・サロン

あなたの勇気ある一歩を踏み出そう！



「ストップ！認知症 諦めない介護予防」

ひとりでもつまらないから、「歌と踊りとお芝居」の夢芸人さんと一緒に体操・民謡・ダンシングと楽しいことは何でも挑戦するワイワイ、ガヤガヤと愉快的カラオケ・サロンです。



日時①	第1・3・4土曜日 13:00~16:00
場所①	区民ひろば朝日【カラオケ・民謡】(西巢鴨4-10-12)
日時②	火曜日(月2回) 13:00~16:00
場所②	区民ひろば西巢鴨第一【カラオケ】(西巢鴨2-35-3)
費用	無料
連絡先	080-1256-3041(担当:中澤)

※ほかの地域でも活動をしています。(P.22 参照)

「としまる体操」をやってみよう！

としまる体操とは

東京都健康長寿医療センターが監修

先生、生徒の区別をなくし

としま区の皆で**まる**くなって行く、介護予防体操



東池袋フレイル対策センターでのとしまる体操の様子

<特徴>

- ◎教える人、教えられる人の関係ではなく、皆で一緒に実施できます
- ◎抗重力筋を鍛える**スロートレーニング**で、軽めの負荷でもゆっくりと動作することで**筋肥大・筋力増強効果**があります
- ◎松、竹、梅の3レベルで10種類、全部の体操をやっても30分

としまる体操の実施場所の紹介

実施場所	体操の開始時間	参加方法
東池袋フレイル対策センター	月～土曜日（祝日除く） ①9時半 ②15時	実施日時に直接会場へ
高田介護予防センター	月～土曜日（祝日除く） ①10時 ②15時	
介護予防センター長崎活動室	火・金曜日（祝日除く） ①10時 ②15時	
イケ・サンパーク 屋外開催 「EAT GOOD PLACE」隣	木曜日（祝日除く） 9時	予約不要・雨天時は イケサンハウス内開催

ご自宅などでもとしまる体操ができるように、YouTubeにて動画を公開しています。



YouTube配信中

編物テラス～結～

おしゃべり編物テラスで楽しもう



編物しながらおしゃべりを楽しみませんか。頭と手を動かすことは認知症予防・介護予防になります。集中してものづくりをすることは、精神の安定にもつながります。

また、手芸はたくさんの楽しみを生み出し、人を繋げてくれます。

社会とのつながりのため、寄贈等の活動もしています。初心者からどなたでも始められます。あなたも話の花が咲く手芸の輪にはいりませんか。



日時	第1・3水曜日 13:30～15:00
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	無料
連絡先	090-4748-6233（担当：近藤）

丘の上サロン

毎週月曜日は丘の上でとしまる体操

毎週月曜日に手足の運動ととしまる体操を行っています。体操の後はボッチャを楽しんでいます。

参加者から、「体が軽くなった」「みんなと会えるのが楽しみ」と喜ばれています。

いつも笑顔のあふれているサロンです。
1週間の始まりは、丘の上のお越しください。



ボッチャとは

「ボッチャ」はヨーロッパで生まれたスポーツで、ジャックボール（目標球）と呼ばれる白いボールに、赤・青それぞれ6球ずつのボールを投げたり転がしたり、ほかのボールに当てたりして、いかに近づけるかを競います。

パラリンピックの正式種目にもなっています！



日時	毎週月曜日（祝祭日でも実施） 10：00～12：00
場所	雑司が谷公園「丘の上テラス」（雑司が谷2-12-1）
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

キ ッ ピ ス ス タ ー

28 29 31

Kipp!s★モルック

あ た ま で モ ル ッ ク

か の え
 る し く ま
 く く き
 に

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！！



日 時 ①	第1月曜日 11:00~12:00
場 所 ①	雑司が谷地域文化創造館 (雑司が谷3-1-7)

日 時 ②	第2・4水曜日 13:30~14:30
場 所 ②	区民ひろば高南第一 (高田2-11-2)

日 時 ③	第3金曜日 11:00~12:00
場 所 ③	高田介護予防センター (高田3-38-7)

費 用	無料
-----	----

連絡先	080-5007-0939 (担当: 谷津 ^{たにづ})
-----	--

MAP

28 29 35

サロン ジャスミン

みんなでやるから楽しい、楽しいから続けられる

高田介護予防センター、区民ひろば高南第一及び区民ひろば西池袋でリズム体操と歌を楽しんでいます。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。



日時① 第2金曜日 11:00~12:00

場所① 高田介護予防センター（高田3-38-7）

日時② 第2・4土曜日 13:30~14:30

場所② 区民ひろば高南第一（高田2-11-2）

日時③ 奇数月 第3日曜日 13:30~14:30

場所③ 区民ひろば西池袋（西池袋2-37-4）

費用 無料

連絡先 090-3698-0206（担当：福島）

※ほかの地域でも活動をしています。（P.12,37 参照）

サロン つどい

仲間と出会い 笑顔が健康寿命を延ばす

65歳から90代の方々が参加され、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

全ての人と一緒に楽しめる

スポーツです。



日時① 第1・3火曜日 13:30~14:30

日時② 第2木曜日 13:30~14:30

日時③ 第2・4月曜日 13:30~14:30

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

29

サロン・デザミ

男の料理教室@高田

MEN

おとこのための3つのサロン <その1>

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を実施しています。

栄養士提案のレシピをもとに、買い物、調理、会食を少人数の仲間で楽しみます。

栄養満点◎



栄養士が料理教室を担当

日時

第2火曜日 10:00~13:00

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

29

サロン・デザミ


高田おとこのサロン

MEN

おとこのための3つのサロン <その2>

月に1回、高田介護予防センターに集まり、輪投げ、藍染め、ダーツ、e-スポーツ、カードゲーム、認知症すごろく、異文化交流など、参加者の希望に応じて企画、実施する会です。

65歳以上の男性であれば、どなたでも参加できます。ぜひお声がけください。心よりお待ちしております。



好きなことを
好きなだけ!



日時

第1金曜日 10:45~12:00

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

MEN

おとこのための3つのサロン <その3>

月に1回、区民ひろば目白に集まり、皆でとしまる体操をした後、脳トレ、ギター、フルート、ケーナの演奏会、モルックやボッチャなどの軽い室内スポーツなどを楽しみます。3名の女性サポーターと共に運営しています。

また、年2回フレイルチェックを実施していますので、自分の体力状態を自身で把握できます。ご参加を心よりお待ちしております！

楽しい活動が
盛りだくさん！



日時	第3木曜日 10:30~12:00
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

30

サロン・デザミ

認知症カフェ ジョイフル

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「仄仄(ほのほの)カ
フェ」にして、どなたでも参加可でお
茶と会話を楽しみます。



認知症カフェについて
詳しくはこちら



日時	第3土曜日 10:00~13:00 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500円 午後100~300円 (オープンカフェ)
連絡先	090-8514-0542 (担当: 東)

MAP

25

サロン どんぐり

興味のあること、やってみよう！



保育園児と一緒に年3回
花植えをしています

第2・第4水曜日は雑司が谷中央児童遊園の清掃と花壇の整備をしています。

第2水曜日は公園清掃の後に孤食をなくすために「会食」をしています。（会費あり）

第1・第3水曜日は興味のあること、ナンプレ・脳トレ・手芸・散歩・買い物・季節の花見などみんなで決めて行っています。



中山道待夢で手作りバッグを
持ってショーに参加



日時	毎週水曜日 9:00~12:00 ※第5週を除く
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）

サロン リズム体操会

ダンスのような、体操のような

リズム体操とは、音楽に合わせて身体を動かす「ソフトエアロビクス」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」などみんなが知っている曲で踊ります。

最高齢96歳の利用者さんも元気に歌いそして踊っています。若干名の男性会員も頑張っていて参加しています。

「商人まつり」や「介護予防大作戦舞台発表」に参加して楽しみながら親睦を深めています。



日時 第2・4月曜日 13:30~14:30

場所 区民ひろば目白（目白2-20-26）

費用 無料

連絡先 090-3698-0206（担当：福島）

※ほかの地域でも活動をしています。（P.39,76 参照）

将棋サロン

頭をつかって笑いのある将棋

人生の苦楽を乗り越えて参りました私たちにとって老後の楽しみに
趣味があります。数ある趣味の中でも将棋の魅力は頭脳の格闘技と申
しましょうか、人間の競い合う本能をくすぐる絶妙なゲームです。

将棋サロンでは個性豊かな人生の達人が互いの気持ちを譲り合っ
て笑い合い、時に鼻歌の競演もある真に楽しい雰囲気醸し出す素敵な
集まりです。

楽しくコミュニケーションを取り、頭を働かせ、元気を保ちましょ
う！



日時

毎週水・日曜日 13:00～16:00

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（共生サロン南池袋）

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。

書道は
心のやすらぎと
精神統一



日時

第2・4木曜日 10:00~11:30

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

070-3182-3077 (担当: 東)

MAP

29

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



高田おひさまガーデンでは、五感を使って、フレイル予防・0次予防・健康維持増進に繋げるための園芸活動を行っています。その日の体調に合わせて、ご自身のペースで楽しんでいます。

植物（花・ハーブ）・野菜を一緒に育てて楽しみませんか。

育てた植物を利用して、染色、ミニアレンジ、押し花、リースなど都会の真ん中で、植物の恵みをフル活用しています。



完成！！



いちごの藁敷き。皆さん真剣！



花壇の植物でミニアレンジメント作り

日時	第2・4月曜日 10:00~12:00 (片付けを含む)
場所	高田介護予防センター (高田3-38-7)
費用	500円/月
連絡先	03-3590-8116 (高田介護予防センター)

MAP

30

だれでもコーラス結

笑い声こそ最高の発声練習！



東京音大ご出身の講師のピアノ生演奏を聴きながら、一緒に歌ってみませんか？とても気持ちがいいですよ！

お誕生日の方はみんなでお祝い。

リクエストした曲を先生がピアノで1曲プレゼント♪

また、手話をしながら歌うことで頭の体操もできちゃいますq(^ ^)p
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。



日時

第1・3日曜日 11:00~12:00 (活動日変更の場合あり)

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

200円/1回

連絡先

070-3182-3077 (担当: 東)

チャチャチャ

みんなで五感を動かし介護予防

みんなで一緒に五感を活発にしてつながるために、新しい「つながるサロン」が令和8年度に誕生しました。

雑司が谷地区を中心に活動しています。

＜主な活動内容＞

- としまる体操
- ライブ演奏や映画鑑賞
- コーラス
- 音読
- 小物づくり

見る、聞く、読む、声を出す、手を動かすなどに挑戦して介護予防を実践しませんか？



日時

第2・4木曜日 13:30～15:30

場所

ドミール雑司が谷地下1階（雑司が谷1-13-4）

費用

無料

連絡先

080-5007-0939 (谷津^{たにつ}) 070-3182-3077 (東)

MAP

23

チャチャチャこみっと

四方山話は心のストレッチ！



腹式呼吸で声を出す音読や歌に取り組み、時には手芸も習い、介護予防を目指します。

四方山話と手作りケーキとお茶で頭と心をリフレッシュ！

雑司が谷・南池袋4丁目の地域での集いの場になります。



日時

第1・3月曜日 14:00~16:00

場所

こみっとプレイス (南池袋4-10-5)

費用

200円/1回

連絡先

080-5007-0939 (谷津^{たにつ}) 070-3182-3077 (東)

MAP

35

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、いろいろ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 14:00~15:30
場所	区民ひろば西池袋（西池袋2-37-4）
費用	無料
連絡先	090-3237-1434（担当：伊藤）

MAP

30

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。



日時

第1・3火曜日 14:30~16:00

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

無料

連絡先

070-3182-3077（担当：東）

ふくろうの杜サロン

ふくろうのように凛々しくチャージングに



ふくろうの杜サロンの活動は、
 としまる体操、ボッチャ、なんちゃってモルックの他にも
 イベントを多数盛り込み、老化防止に挑戦中！

- ・ 歌唱会で肺活量増加を目指したり
- ・ 脳トレプリントで柔らかい頭の復活
- ・ ギター演奏や沖縄三線演奏を聴きながら
 穏やかな心の旅路へ

オペラ歌手を招いて、
 歌唱講座のイベントも
 開催しました！

みんなで楽しんでいます
 是非皆様もご参加下さい♪



日時

第2土曜日・第3火曜日 10:30~11:30

場所

区民ひろば南池袋（南池袋3-5-12）

費用

無料

連絡先

03-3954-9059（担当：道上）

MAP

26 27

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 10:00~12:00

場所

鬼子母神診療所3階（雑司が谷3-3-17）丘の上テラス（雑司が谷2-12-1）

費用

無料

連絡先

080-5469-6849（担当：宮田）

結アロマ

香りでつながる



目白第一集会室の結アロマでは、通常の内容に加えて、座りながら行えるストレッチ&体操やピラティスも行っております。高田介護予防センターの結アロマでは、ハーブ料理教室も行います。

香りが脳の活性化、運動意欲アップ、心の安定になり、少し先の健康につながります。

男女問わずお気軽にご参加いただけるアットホームなサロンです。心と身体の健康に毎月通ってみませんか？



日時①	第4月曜日 13:30~14:30
場所①	目白第一区民集会室 (目白4-31-8)
日時②	第3金曜日 10:45~11:45
場所②	高田介護予防センター (高田3-38-7)
費用	100円/1回
連絡先	080-5688-4554 (担当: 飛鷹)

※ ほかの地域でも活動をしています。(P.21,80 参照)

MAP

28 29 36

若返り体操サロン

人生120年時代を楽しむために♪



ストレッチや脳トレ、筋コンディショ
ン（筋トレ）、スローエアロビック（誰
でも楽しく簡単にできる有酸素運動）を
取り入れた内容で1時間ほどおこなって
います！！

笑いあり、小話あり、時には集中して
取り組んでみたりしながら、皆さん和気
あいあいと参加されてます（^^）

女性の方の参加が多いですが、男性の
方も参加しています。

椅子に座って、
ご自身のからだ
対話しながら
体操します。



日時①	第1・3・5木曜日 13:30~14:30
場所①	高田介護予防センター（高田3-38-7）
日時②	第1・3金曜日 13:30~14:30
場所②	区民ひろば高南第一（高田2-11-2）
日時③	第2月曜日 10:30~11:30
場所③	レンタルスペース「ラルゴ」（西池袋4-9-12）
費用	無料
連絡先	080-5032-6928（担当：小布施）

※ほかの地域でも活動をしています。（P.23 参照）

☆ VOICE 1

～若返り体操サロンを運営する小布施さん～

参加者からの言葉がやりがい

若返り体操サロンは豊島区で3番目に立ち上がったつながるサロンです。参加者のご希望により活動場所も広がってきました。

参加者の方から「外に出る機会が増えた」「先生に会うと元気になれる」というお言葉をいただき、非常に運営にやりがいを感じています。



左：サロンに参加する座安さん
右：サロンを運営する小布施さん

☆ VOICE 2

～若返り体操サロンに参加する座安さん～

楽しい時間はあっという間

サロンが始まった頃から、仲の良いお友達と一緒に参加しています。先生が元気に体操を教えてくれるので、すっかり先生のファンになってしまいました。楽しくて1時間があっという間です。



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」をモットーに、
「イス体操」と「音楽」を楽しみます。

地域に根ざした、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1・3金曜日 14:00~15:00

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）

健康マージャン要

仲間を作り 脳を使ってウェルネス目指そう

“健康マージャン要”は、高齢者の「健康づくり、仲間づくり、生き甲斐づくり」をサポートするもので、従来のマージャンとは一線を画すものです！高齢者が一堂に集い、“マージャンを通して、心穏やかに、楽しく、生き甲斐を感じる場”を提供することを目的としています。



健康づくり



仲間づくり



生き甲斐
づくり



「賭けない、飲まない、吸わない」
をモットーに活動しています！

日時

毎週水曜日 13:00～16:00 ※第5水曜日を除く

場所

区民ひろば要（要町1-5-1）

費用

無料

連絡先

080-6169-6773（担当：泉）

健将会長崎

健康マージャンを通して、楽しい老後を過ごしませんか

高齢者の健康作り、仲間作り、生き甲斐作りを目指して、皆頑張っています。メンバーは既に30人を超えており、それぞれが好きな日に参加できます。

設備も真新しい物が揃っており、初心者も歓迎します。健康マージャンのモットーである“賭けない、吸わない、飲まない”を基本としております。

仲間を作り脳を使って、ウェルネス目指そう！

N子さん“ダブル役満”達成！
小四喜 & 字一色



日時

毎週火・木曜日 13:00～16:00 ※第5週を除く

場所

区民ひろば長崎（長崎2-27-18）

費用

無料

連絡先

080-9390-0453（担当：原尾）

MAP

41

サロン 歌声教室

歌って元気 今日もさわやか

歌唱指導を しんかい 新海 ともき 智貴 先生に、
ピアノ演奏を しもだいら 下平 まき 麻紀 先生に
お願いし、月2回金曜日の午後
にレッスンを受けています。

唱歌や合唱曲を練習しています。
会員数も年々増加しています。

参加されれば、歌うことがより楽しくなりますよ。

歌の好きな方の参加をお待ちしています。



練習の様子♪



日時

第2・4金曜日 13:30~15:30

場所

区民ひろば富士見台（南長崎1-6-1）

費用

700円/月

連絡先

070-3102-1207（担当：西村）

MAP

41

サロン シニアエアロビクス

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！



先生が楽しく優しく
教えてくれます！
初めての方も是非
ご参加ください◎

日時 第1・3木曜日 10:30~11:30

場所 区民ひろば富士見台（南長崎1-6-1）

費用 無料

連絡先 03-3951-3480（担当：石原）

※お電話の際は留守電にメッセージを入れてください。折り返しご連絡します。

MAP

40

サロン ハニー

楽しくハニー、honey、82



会食、脳トレ、カラオケ、歌声喫茶風、映画鑑賞、としまる体操、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。

お元気でカラオケ好きなお年寄り大歓迎です。



地域でずっと元気に暮らすシニアを
応援します！



口腔体操で
オーラルフレイル予防

日時	毎週金・日曜日・第2・4火曜日 13:00~15:00
場所	長崎1-6-12
費用	無料
連絡先	070-8404-1911 (担当: 榎田) ※事前予約制 070-8953-5086 (担当: 榎田 (コーディネーター))

MAP

42

サロン みんなの小部屋

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と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。色々な作品作りで脳トレ、みなでおしゃべりも楽しめます。

<主な活動内容>

- 体力測定 ● 滑舌講座（プロの声優が講師）
- 作品づくり（折紙、ぬり絵、貼り絵など）
- 区主催イベント参加
- 東京散歩
- 茶話会 ● 新年会

みなでお出かけ
しました♪



日 時

毎週月曜日・木曜日 10:00～12:00

場 所

布施川自宅（南長崎2丁目）

費 用

無料

連 絡 先

080-2040-1029（担当：布施川）

MAP

43 44

サロン リズム体操会

ダンスのような、体操のような

リズム体操とは、音楽に合わせて身体を動かす「ソフトエアロビクス」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」などみんなが知っている曲で踊ります。

利用者が現在31名で、体操のあとにみんなで抒情歌などを歌って楽しめます。オリジナル曲「特殊サギに気をつけて」「区民ひろばいいね」などの曲を歌ってそして踊ります。



日時① 第2・4金曜日 13:30~14:30

場所① 区民ひろばさくら第二（長崎6-37-11）

日時② 第2・4木曜日 10:30~11:30

場所② 区民ひろば椎名町（南長崎4-29-10）

費用 無料

連絡先 090-3698-0206（担当：福島）

※ほかの地域でも活動をしています。（P.39,55 参照）

MAP

43

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 楽しめます。

らくらくストレッチ！

すてきにウォーキング！！

楽しくレクダンス！！！

さあ、一緒に踊りましょう！



介護予防大作戦に出演しました！

日時

第2・4金曜日 14:00~15:30

場所

区民ひろば椎名町（南長崎4-29-10）

費用

1,000円/年

連絡先

090-9149-9562（担当：小倉）

MAP

43

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
作っています！

日時 第2火曜日・第4金曜日 10:00~11:30

場所 区民ひろば椎名町（南長崎4-29-10）

費用 500円/1回

連絡先 03-3951-5205（担当：松井）

街角ときめきサロン

予防ケアの力でいつまでもキラキラ

街角ときめきサロン&ケアルーム「大人のトータルケアサロン」です。
このサロンがあって「良かった」を目指します。

「椅子ヨガ」で心と身体をほぐします。椅子に座り骨盤が安定することで「正しい姿勢」を促します！呼吸が深くなり、リラックス効果も高くなります。

「手・足・爪のケア」は爪先から健康をサポートします。健康な足の爪は「立つ」「歩く」「跳ねる」を維持します。健康な手の爪は「掴む」「持つ」「書く」を維持します。



「現役の医師・介護福祉士」
に加え、上級ネイリストが
マダムネイルを施します



爪ケア施術の
様子です

日時	第4月曜日 13:00~15:00
場所	介護予防センター長崎活動室（長崎2-27-18）
費用	【椅子ヨガ】無料 【ケアルーム】500円/1回
連絡先	03-5927-8186（担当：羽吹）

※ほかの地域でも活動をしています。（P.20 参照）

結アロマ

香りにつながる



「香り」を活用した介護予防活動を行っております。

定期的なストレスチェック、セルフトリートメント、香りも楽しめる季節の小物づくりなどを行っております。

香りが脳の活性化、運動意欲アップ、心の安定になり、少し先の健康につながります。

男女問わずお気軽にご参加いただけるアットホームなサロンです。
心と身体の健康に毎月通ってみませんか？



日時	第3火曜日 14:00~15:00
場所	区民ひろばさくら第二 (長崎6-37-11)
費用	100円/1回
連絡先	080-5688-4554 (担当: 飛鷹)

※ ほかの地域でも活動をしています。(P.21,66 参照)

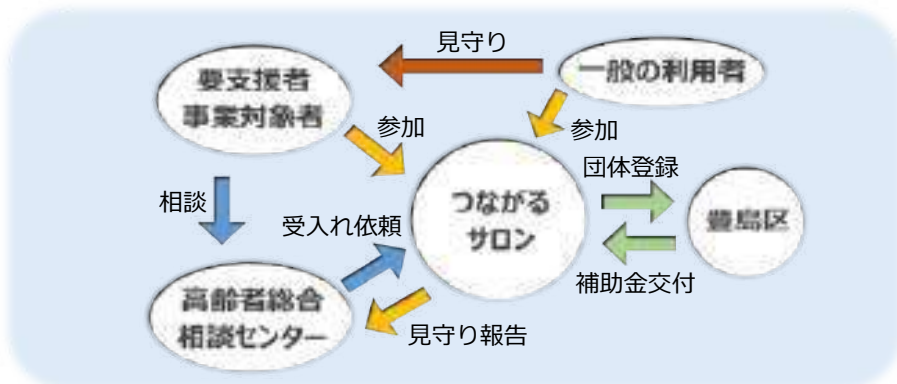
つながるサロンの仕組み

つながるサロンとは、地域の住民が主体となり、自主的、自発的に運営する通所型の介護予防事業実施団体のことで、主に介護予防活動や、認知症予防活動に取り組んでいます。「介護予防・日常生活支援総合事業」サービスの中の1つであり、介護予防サービスの一部に位置づけられているのが特徴です。要支援1または2、基本チェックリストの判定で事業対象者に該当し、高齢者総合相談センターやケアマネジャーが行う介護予防ケアマネジメントにより支援計画が位置づけられた方が対象となっています。（※一般の方も利用可能）

「コーディネーター」とは？

つながるサロンには、要支援者等の参加者を見守る「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へ報告をするなど、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サロン活動を楽しむことができます。



団体登録要件

つながるサロンとして活動し、補助金の交付を受けるためには団体登録をする必要があります。

- 65歳以上の区民が5名以上参加登録している。（代表・コーディネーターは除く）
- 月2回以上、1回1時間以上活動している。
- としまる体操や認知症予防、会食などの介護予防活動を実施している。
- 活動のとりまとめや区との連絡調整等を行うコーディネーターを置く。
- 要支援1・2、事業対象者※の方を団体に受け入れられる。
- 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、公表が可能である。

※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

補助金は申請に基づき、年度初めに年額を一括で振り込みます。新規団体の立ち上げについては随時受け付けていますので、ご相談ください。

	金額	対象
運営費（1回あたり） ※要支援者・事業対象者が参加	5,000円 （上限 月10回）	講師謝礼、消耗品、 保険料 等
体操加算（年間）	10,000円	
イベント経費（年間）	上限 20,000円	外部講師への謝礼 等
新規立ち上げ経費 （初回のみ）	上限 30,000円	備品、消耗品、 広報費 等

高齢者総合相談センターのご案内

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
☎ 03-3576-2245
FAX 03-3576-2247

担当地域 巣鴨3～5丁目、西巣鴨1～4丁目、
北大塚1・2丁目



2 東部 高齢者総合相談センター

所在地 南大塚2-36-2
☎ 03-5319-8703
FAX 03-5319-8726

担当地域 駒込1～7丁目、巣鴨1・2丁目、
南大塚1～3丁目



東部高齢者総合相談センター こまごめ相談室
所在地 駒込2-2-4 区民ひろば駒込内
☎ 03-6903-5137

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
☎ 03-5985-2850
FAX 03-5985-2835

担当地域 北大塚3丁目、上池袋1～4丁目、
東池袋1～5丁目



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
☎ 03-5958-1208
FAX 03-5958-1195

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



開設時間

月～金 午前8時30分～午後6時30分
 土 午前8時30分～午後4時30分
 <休館日> 日・祝・年末年始(12/29～翌1/3)

開設時間外の電話相談

夜間緊急・休日電話相談窓口
 ☎0120-580-210

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
 ☎ 03-3986-3993
 FAX 03-3986-3089

担当地域 西池袋1～5丁目、池袋3丁目、
 目白3～5丁目



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「池袋ほんちようの郷」内
 ☎ 03-3986-0917
 FAX 03-3986-0916

担当地域 池袋1・2・4丁目、池袋本町1～4丁目



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
 ☎ 03-5965-3415
 FAX 03-5995-8168

担当地域 南長崎1～6丁目、長崎2～6丁目



8 西部 高齢者総合相談センター

所在地 千早2-39-16
 西部区民事務所等複合施設2階
 ☎ 03-3974-0065
 FAX 03-3959-7666

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



索引

あ

あじさいサロン	09
アゼリア	25
編物テラス～結～	45
いきいきクラブIN豊島（しあわせサロン）	26
いきいきクラブIN豊島（中仙道サロン）	27
いきいきクラブIN豊島（西すお元気さん体操）	28
いきいきクラブIN豊島（ほほえみサロン）	29
いきいきクラブIN豊島（楽楽吹き矢）	30
iloinenモルック	10,31
えんむすび	11
丘の上サロン	46

か

要町サロン	69
カラオケ・サロン・ラベンダー	32
Kippls★モルック	47
菊かおる園ガーデン	33
傾聴サロンひだまり（菊かおる園）	34
健康マージャン要	70
健将会長崎	71
こまごめサロン	35
駒込つながるサロンストライプ	36

さ

サロン 歌声教室	72
サロン シニアエアロビクス	73
サロン ジャスミン	12,37,48
サロン つどい	49
サロン・デザミ（男の料理教室@高田）	50
サロン・デザミ（高田おとこのサロン）	51
サロン・デザミ（目白おとこのサロン）	52
サロン・デザミ（認知症カフェ ジョイフル）	53
サロン どんぐり	54
サロン ハニー	74
サロン ひばり	13,38

索引

サロン みんなの小部屋	75
サロン リズム体操会	39,55,76
サロン レクリエーションダンス	77
将棋サロン	56
書道クラブ	57
シルバーサロン遊Viva	14

た

高田おひさまガーデン	58
だれでもコーラス結	59
チャチャチャ	60
チャチャチャこみっと	61
つながるサロン大塚（おおつかサロン）	40
つながるサロン大塚（スマートエイジング倶楽部）	41
つながるサロン「ゆい」	78
つながるんるんサロン	15
としまドラムサークル	16

な

西池サロン	62
認知症予防サロン	17

は

パソコン・スマホ教室	63
東池サロン	18
ふくろうの杜サロン	64
ぶどうの木	19
宝石の声なる人の会	65

ま

街角ときめきサロン	20,79
南大塚介護予防委員会	42

や

結アロマ	21,66,80
夢芸人・カラオケ・サロン	22,43

わ

若返り体操サロン	23,67
----------	-------

豊島区 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