

ご相談は高齢者総合相談センターへ



※豊島区では「地域包括支援センター」の通称名として「高齢者総合相談センター」を使用しています。

- ① 菊かおる園高齢者総合相談センター** ☎03-3576-2245
 西巣鴨2-30-19 特別養護老人ホーム「菊かおる園」内
 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** ☎03-5319-8703
 南大塚2-36-2
 ☆ **こまごめ相談室** ☎03-6903-5137
 駒込 2-2-4 区民ひろば駒込内
 駒込1～7丁目、巣鴨1・2丁目、南大塚1～3丁目
- ③ 中央高齢者総合相談センター** ☎03-5985-2850
 東池袋1-39-2 豊島区役所東池袋分庁舎4階
 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** ☎03-5958-1208
 南池袋3-7-8 オリナスふくろうの杜1階
 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
- ⑤ 豊島区医師会高齢者総合相談センター** ☎03-3986-3993
 西池袋3-22-16 豊島区医師会館2階
 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** ☎03-3986-0917
 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
 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** ☎03-5965-3415
 長崎4-23-1 特別養護老人ホーム「アトリエ村」内
 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** ☎03-3974-0065
 千早2-39-16 西部区民事務所等複合施設2階
 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 福祉部 高齢者福祉課

● サービス・活動事業 総合事業グループ ☎03-4566-2435

● 一般介護予防事業 介護予防・認知症対策グループ ☎03-4566-2434

〒171-8422 豊島区南池袋2-45-1

令和8年4月発行

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。

令和8年度

いつまでもイキイキ生活

住み慣れた豊島区で

いつまでも自分らしくイキイキと
介護予防を始めましょう！

地域の輪の中で元気に暮らしたい



最近体力が落ちてきた……
いつまでも元気に体を動かしたい



物忘れが気になる…認知症を予防したい

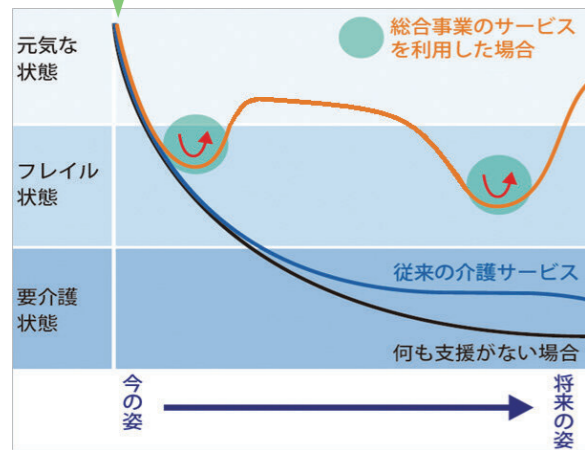


いつまでもおいしく食事をしたい



要支援1・2や事業対象者の方を対象にしたサービスです。要介護状態になることを予防するためにサービスを利用することで、状態が回復し健康を維持できます。自立した生活が送れるよう、皆さまを支えていきます。

総合事業のテーマは「ちょっと前の自分を取り戻す」です。



サービスを上手に利用しよう

- 1 住み慣れた自宅で過ごすために、目標や期間を決めて必要なサポートを受けましょう。
- 2 サービスを使う中で学んだことを日常生活に取り入れながら、自分でできることを増やせるよう意識してみましょう。

訪問型サービス

訪問してもらい利用するサービス

従前相当サービス

自宅に訪問し、入浴や排せつなどの身体介護や生活援助を行います。

利用料のめやす※ (1回あたり)	328円
訪問員	専門的な有資格者
対象者	要支援1・2

ヘルパーから不安な部分の介助を受けることで、安心して生活できるようになった!



としま介護予防訪問サービス

自宅に訪問し、見守り程度の簡易な身体介護や生活援助を行います。

利用料のめやす※ (1回あたり)	300円
訪問員	専門的な有資格者
対象者	要支援1・2

ヘルパーと一緒に掃除をすることで、体に負担のかからない動作が分かり、自分で掃除ができるようになった!



※利用料は、利用者負担額が1割の方のサービスにかかる基本的な金額です。利用者負担額が2・3割の方は利用料が異なります。また、利用料は利用内容や回数などによって増減することがあります。

としまいきいき訪問サービス

自宅に訪問し、掃除・洗濯・買い物・調理・薬の受け取りなどの生活援助を行います。

利用料のめやす※ (1回あたり)	300円
訪問員	専門的な有資格者または区実施の研修修了者
対象者	要支援1・2

重い物が持てない等生活の困り事がある…



ヘルパーまたは区が実施する研修の修了生が掃除や洗濯、買い物などを行います。

生活支援お助け隊

自宅に訪問し、掃除・洗濯・買い物などの家事援助を行います。

利用料	30分300円/回 60分600円/回
訪問員	区実施の研修修了者
対象者	要支援1・2・事業対象者

区が実施する研修の修了生が、生活のちょっとしたお困りごとをお助けします。



短期集中訪問型サービス

3~6か月間、専門職が自宅に訪問し、短期的に集中して生活機能改善のための助言・相談を行います。

リハビリテーション	リハビリ専門職が環境整備・福祉用具選定の助言・ホームプログラム提供などを行います。
低栄養改善	管理栄養士が栄養・調理指導、メニュー提供、栄養補助食品利用の助言などを行います。
口腔ケア	歯科衛生士が口腔機能訓練・摂食・嚥下機能訓練・歯口清掃指導などを行います。

利用料	無料
訪問員	リハビリ専門職など専門的な有資格者
対象者	要支援1・2・事業対象者

体重が減ってしまったが、何を食べていいかわからない…



生活の中の課題を一緒に考え、具体的な解決策を提案します。

問合せ お住まいの圏域の高齢者総合相談センターへご相談ください(裏表紙参照)

通所型サービス

施設に通って利用するサービス

従前相当サービス

デイサービスなどで、入浴介助、栄養改善、口腔機能の向上などのサービスを受けられます(入浴・食事サービスの有無は介護事業所による)。

自宅でできない機能訓練やレクリエーションを受けて、自主トレの目標ができて前向きになった!



利用料のめやす※ (1回あたり)	476円
送迎サービス	あり
対象者	要支援1・2

◆入浴を利用した場合、料金が異なる場合があります。

としまリハビリ通所サービス

デイサービスで、リハビリ専門職などによる指導のもと、短い時間(90分以上)、リハビリに集中して取り組み、運動機能の早期改善を目指します。

利用料のめやす※ (週1回の場合)	月額 1,200円
送迎サービス	介護事業所による
対象者	要支援1・2・事業対象者

足腰が弱くなり、転倒が不安で外出できない方が...



リハビリで体力がつき、目標だった買い物にひとりで行けるようになった!

としま入浴通所サービス

入浴に特化したサービスで自宅での入浴が困難な方が、見守りや必要な介助を受けながら入浴できます。

利用料のめやす※ (1回あたり)	500円
送迎サービス	あり
対象者	要支援1・2・事業対象者



浴槽をまたぐ動作が不安で入浴できなかったが、見守りや体調の確認をしてもらい安心して入浴できるようになった!

つながるサロン

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(つながるサロン)に参加し、運動や趣味活動を通して、介護予防、認知症予防に取り組みます。

楽しく脳トレ♪お友達もできて楽しい!



利用料のめやす	団体による
送迎サービス	なし
対象者	要支援1・2・事業対象者

◆一般の利用者も参加できます。詳しくは15ページをご参照ください。



サロンに通って運動する習慣ができた!

短期集中通所型サービス

介護予防センターなどに通い、リハビリ専門職による面談を受けながら、としまる体操、栄養や口腔のミニ講座、マットやストレッチボールを使ったグループ運動を短期集中的に取り組みます(約3か月間・週1回120分)。

利用料	無料
送迎サービス	なし
対象者	要支援1・2・事業対象者

体力をつけて趣味を再開できた!



他の参加者と仲良くなり一緒にサロンを始めた!

問合せ お住まいの圏域の高齢者総合相談センターへご相談ください(裏表紙参照)

※利用料は、利用者負担額が1割の方のサービスにかかる基本的な金額です。利用者負担額が2・3割の方は利用料が異なります。また、利用料は利用内容や回数などによって増減することがあります。

入門的研修・育成研修

介護に関する入門的研修または家事支援スタッフ育成研修を修了すると、としまいいき訪問サービス及び生活支援お助け隊に従事できる修了証が交付されます。

介護に関する入門的研修

「介護に関する入門的研修」は、これまで介護との関わりがなかった方など、介護未経験者が、介護分野で働くことへの不安を払拭し、介護の業務に携わる上で知っておくべき基本的な知識や技術を学ぶことができる研修です。

全日程を受講すると修了証が交付されます。(※)

最終日には区内の介護サービス事業所との就職相談会も開催します。

対象者	豊島区の介護事業所で働きたい人 豊島区に在住・在勤・在学で 介護の仕事に興味のある人
費用	無料
日程	4日間 計21時間（年3回開催予定）
問合せ	介護保険課管理グループ ☎03-3981-1942

介護に関する基本的な
内容を学びます

介護について学びたい
方も受講できます

詳しくはこちら▼



※介護に関する入門的研修の修了者は、介護職員初任者研修等の研修課程の一部が免除される場合があります。免除の対象になるかについては、研修を実施する団体等により異なるのでご確認ください。

家事援助スタッフ育成研修

生活面でちょっとした支援が必要な高齢者のご自宅へ訪問し、掃除・洗濯・買い物などの家事援助を行う仕事に従事できます。身体介護は行いません。

対象者	豊島区の介護事業所で 訪問型サービスのスタッフ として働きたい人
費用	無料
日程	3日間 計13.5時間 （年1回開催予定）



訪問型サービスに特化した
内容です。

家事をお仕事にされたい方や
訪問してお仕事をご希望の
方は受講ください。

日常関連動作

	はい	いいえ
1 バスや電車で1人で外出していますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 日用品の買い物をしていますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 預貯金の出し入れをしていますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 友人の家を訪ねていますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 家族や友人の相談にのっていますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

運動機能

	はい	いいえ
6 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 15分位続けて歩いていますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 この1年間に転んだことがありますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 転倒に対する不安は大きいですか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

【散歩や足腰を鍛える体操をするなど、身体活動を増やしましょう】

低栄養状態

	はい	いいえ
11 6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 BMI<BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)>が18.5未満ですか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

【タンパク質とエネルギーに注意して、栄養をしっかり摂りましょう】

口腔機能

	はい	いいえ
13 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14 お茶や汁物等でむせることがありますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15 口の渇きが気になりますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

【歯科検診を受診して、口腔機能の改善に取り組みましょう】

閉じこもり

	はい	いいえ
16 週に1回以上は外出していますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

【家に閉じこもらず、外出の機会を増やしましょう】

認知症

	はい	いいえ
18 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19 自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20 今日が何月何日かわからない時がありますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

【認知症は予防と早期発見・対応が重要です。心身活動を活発にしましょう】

うつの状態

	はい	いいえ
21 (ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22 (ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23 (ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今はおっくうに感じられる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24 (ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25 (ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

【うつになると心身の衰えにつながります。必要に応じてかかりつけ医に相談しましょう】

にチェックが入った方は、要注意！

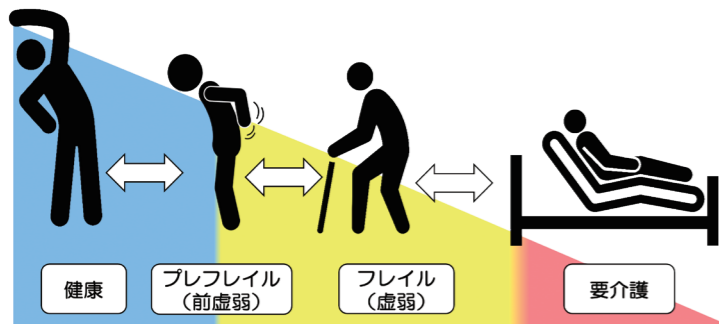
生活が不活発になっているため、積極的に体を動かし食事を見直しましょう。

気になることがある方は、ぜひお住まいの圏域の高齢者総合相談センターにご相談ください(裏表紙参照)。

フレイル予防

「フレイル」とは、「こころ」と「からだ」の働きが弱くなってきた状態のことです。早期発見と、適切な対応により、元の健康な状態に戻ることができます！

<フレイルの3本柱>



3つをバランスよく取り組むことがポイントです。

フレイルチェック

フレイルチェックは、自分の心身・フレイルの状態を確認する測定会です。

測定項目

- ① フレイルに関する質問
- ② 5つの測定

(滑舌・片足立ち上がり・握力
ふくらはぎ周囲長・手足の筋肉量)

1年に1回の
チェックがおすすめ！

対象者	65歳以上の区民 ※介護認定を受けていない方向けの内容です
費用	無料
申込み	介護予防・認知症対策グループ ☎03-4566-2434



チェックリスト



片足立ち上がり



滑舌測定

ヒアリングフレイルチェック

「ヒアリングフレイル」とは耳の虚弱（聞き取る機能の衰え）という意味です。聞こえについて、アプリを使って誰でも簡単にチェックできます。認知症の予防にも役立ちます。



5分で簡単！
アプリを使った
チェックです

対象	65歳以上
費用	無料
実施場所	高田介護予防センター 東池袋フレイル対策センター 介護予防センター長崎活動室 区民ひろば
問合せ	高田介護予防センター または 東池袋フレイル対策センター

困ったときの安心と介護予防

まちの相談室

事前予約制

専門職があなたの身体や心、生活のちょっとしたお悩みを聞きます。

対象	65歳以上の区民 (要介護認定を受けていない方)
費用	無料
開催場所	東池袋フレイル対策センター 高田介護予防センター 各区民ひろば (22か所)
申込み	介護予防・認知症対策グループ ☎03-4566-2434

病院に行くほどではないけれど、
減塩の食事について知りたい
もの忘れについて相談したい など



介護予防大作戦!! in としま 2026

どなたでもご参加できる参加無料のイベントです。年に1回開催します。介護予防に関する講演会(要予約)や、自主グループの日頃の活動成果発表、測定会、体験会、試食など、様々な企画をお楽しみいただけます。

日程	10月14日(水)・15日(木)
場所	としまセンタースクエア(豊島区役所1階)
詳細	広報としまをご覧ください。



介護予防センター紹介

高田介護予防センター

地域密着型の介護予防を発信!

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伸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
開館時間	午前9時～午後4時（月～土曜日・祝日を除く）
問合せ	☎03-3590-8116



東池袋フレイル対策センター いーとこ EAT & COmmunication

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
開館時間	午前9時～午後4時（月～土曜日・祝日を除く）
問合せ	☎03-5924-6212



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
開館時間	火曜日・金曜日 午前9時～午後4時 （祝日、区民ひろば長崎休館日を除く）
問合せ	☎03-3590-8116



●実施プログラム例

- としまる体操（13ページ参照）
- まちの相談室（10ページ参照・事前予約制）
- フレイルチェック（9ページ参照）
- ヒアリングフレイルチェック（10ページ参照）
- 各種講座

「ひと」が集う食堂

～管理栄養士もおすすめ～

ワイワイ楽しい空間の「おとな食堂」、静かで居心地の良い「だれでも食堂」で、いつもと違うお食事を味わってみませんか？散歩がてら気軽にお申込みください。



事業名	おとな食堂
費用	300円（変更の場合有）
日程	毎週水曜日（第5水曜除く）
申込み	東池袋フレイル対策センター ☎03-5924-6212

事業名	だれでも食堂
費用	300円（変更の場合有）
日程	毎月第1日曜日+（平日も不定期開催）
申込み	高田介護予防センター ☎03-3590-8116

確認 健康状態をチェックしてみよう

フレイル測定機器コーナー

東池袋フレイル対策センター、高田介護予防センター、介護予防センター長崎活動室、区民ひろば（22か所）にフレイル測定機器が設置されています。ご自身で気軽に利用することができます。

※測定機器の種類については各施設にお問合せください

- 下肢筋力バランス測定
- 脳機能チェック
- 運動機能分析
- 口腔機能チェック
- 握力
- 歩行姿勢測定
- 血管年齢測定
- 滑舌機能



フレイル測定機器による測定とフレイル予防についての講座

- ・正しい歩き方で転倒予防に取り組もう！講座
カメラの前で歩行し、正しい姿勢で歩行できているか測定します。
- ・足腰筋力アップで転倒予防に取り組もう！講座
体組成、立ちあがり動作、全身の筋肉バランス等測定します。

費用	無料
申込み	介護予防・認知症対策グループ ☎03-4566-2434

運動 体を動かそう

としまる体操

スロートレーニングで安全に、かつ効果的にトレーニングできる豊島区オリジナルの体操です。



利用者の声

体操をしに来ると体力が維持でき、またいろんな人と話できて楽しくすごしています。

体験場所	体操実施の時間(約30分)	参加方法
東池袋フレイル対策センター (11ページ参照)	月～土曜日(祝日除く) ①午前9時30分 ②午後3時	実施日時に直接会場へ
高田介護予防センター (11ページ参照)	月～土曜日(祝日除く) ①午前10時 ②午後3時	電話で要事前予約 ☎03-3590-8116
高田介護予防センター 長崎活動室(11ページ参照)	火・金曜日(祝日除く) ①午前10時 ②午後3時	実施日時に直接会場へ
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

区民ひろばでもとしまる体操を実施しています。具体的な日時は各ひろばへ要確認。

携帯やパソコンからでもとしまる体操の動画を視聴できます。

高齢者福祉課(区役所4階窓口)・東池袋フレイル対策センター・高田介護予防センターでパンフレットを配布しています。



▲としまる体操のYouTubeの動画

としまる体操登録について

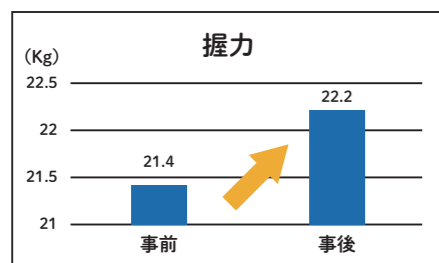
- 区からの最新情報をお届け
- としまる体操イベント(おさらい会など)へご招待
- ※CDのお渡しには登録が必要です。

団体として登録すると…

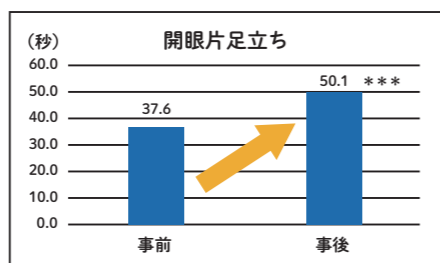
- としまる体操の動画DVDをお渡し
- リハビリテーション専門職が活動場所に訪問しアドバイスを受けられます。

としまる体操を3か月継続した場合、筋力アップ、バランス力の向上、すばやく動けるようになった、という項目について効果が実証されています。

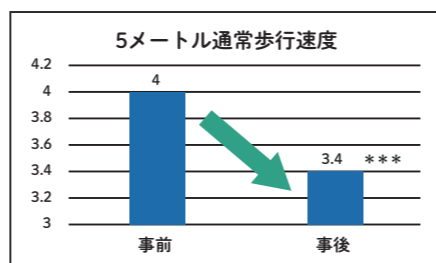
筋力がUP



バランスが向上



すばやく動けるようになった



知識 介護予防を知ろう

介護予防に関する出前講座を各区民ひろば・東池袋フレイル対策センター・高田介護予防センターで定期的を開催しています。

出前講座の詳細は別紙のフレイル予防講座冊子をご参照ください

費用	無料
問合せ	介護予防・認知症対策グループ ☎03-4566-2434



●栄養講座

管理栄養士によるフレイル予防講座

●骨粗しょう症予防講座

骨密度を測定し、食事と運動から予防を学ぶ講座

●口腔講座

歯科衛生士による講座

●リハビリ講座

尿失禁予防教室、姿勢・腰痛講座など

●高齢者マシントレーニング体験会(無料)

筋力・筋持久力・柔軟性を高める効果を持つマシンの体験講座

●ヒアリングフレイル講演会・相談会

耳鼻科医による聴こえや補聴器に関する講演会・相談会

「介護予防を継続したい」という方はこちら 介護予防手帳

としまる体操等の介護予防の活動を記録できる手帳を無料で配布しています。

配布場所: 高齢者福祉課・東池袋フレイル対策センター・高田介護予防センター



区民ひろばってどんなところ?

区民ひろばは、赤ちゃんから高齢者までどなたでも利用できる施設です。地域のコミュニティ活動の拠点として、小学校区ごと、22地区に26施設あります。サークル活動や様々なイベントを通しての世代間交流、健康活動支援のための介護予防教室や、介護予防活動サロンに参加することができます。

問合せ 地域区民ひろば課 ☎03-3981-1479



▲詳細はパンフレット参照

地域でできる介護予防とボランティア

介護予防の担い手養成講座

豊島区では、介護予防に関連した活動が3種類あります。各養成講座では、地域で活動するために必要な介護予防の知識を学ぶことができます。

	介護予防リーダー	介護予防サポーター	フレイルサポーター
養成講座	全10回	全2回	全2回
対象者 原則豊島区に住民登録のある方	自主グループを立ち上げたい方 地域での介護予防活動に意欲のある方	ボランティア活動ができる健康な方	地域の健康づくりとしてフレイルチェックに携われる方 →フレイルチェックについては9ページ参照
活動内容	地域に根差した自主的な介護予防活動	区の介護予防事業のサポート	フレイルチェックの運営・測定・参加者への健康アドバイス等

実施日	広報としま、区ホームページ参照
費用	無料
申込み	介護予防・認知症対策グループ ☎03-4566-2434



「ボランティア活動をしたい」という方はこちら

高齢者元気あとおし事業

対象となるボランティア活動をしてスタンプを貯めると、スタンプ数に応じて換金できます。

対象者	<ul style="list-style-type: none"> ● 60歳以上の区民 ● 60歳未満で豊島区介護予防サポーター養成講座等修了者の方等
主な活動	<ul style="list-style-type: none"> ● 区や社会福祉協議会が指定するボランティア活動等 ● 介護予防事業のサポート、地域ボランティア活動、自主グループの応援活動ほか
申込み・登録	豊島ボランティアセンター ☎03-3984-9375 ※要予約



認知症になっても自分らしく暮らしていく



認知症かな?とおもったら

認知症は誰もがなる可能性があります。地域には診断直後につながる場所や機会があります。地域の仲間と共に自分らしく暮らしていきましょう。

もの忘れチェック(認知症検診)

区内の医療機関(約40箇所)で、無料で医師による検診を受けることができます。

対象	50~80歳 (既に認知症、軽度認知障害と診断された方を除く)
費用	無料
期間	6月~11月末
申込み	問診票を受け取ったら、医療機関へ予約
問合せ	介護予防・認知症対策グループ ☎03-4566-2433

もの忘れ相談

地域の高齢者総合相談センターで、医師による相談を受けることができます。

対象	65歳以上
費用	無料
期間	通年
問合せ	お住まいの地域の 高齢者総合相談センター (最終ページ参照)

認知症初期集中支援チーム

医療・介護の専門職のチーム(医師・看護師・介護福祉士等)が訪問し、本人が望む生活が送れるように、必要な医療・介護サービスにつなげる支援を行います。

対象	40歳以上
費用	無料
期間	通年
問合せ	お住まいの地域の 高齢者総合相談センター (最終ページ参照)

認知症のことを知りたいとおもったら

認知症ケアパス(入口編・情報編)

認知症の人の日常生活を支える様々な制度やサービスをまとめた総合案内パンフレットです。高齢者総合相談センターにて配付しています。また、区ホームページでもご覧いただけます。

認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、認知症の人とその家族を見守り、応援する方を養成する講座です。認知症の基礎知識を学ぶことができます。

対象	豊島区在住・在勤・在学の方
費用	無料
詳細	広報としま、区ホームページ参照
問合せ	介護予防・認知症対策グループ ☎03-4566-2433

認知症のことを気軽に話したくなったら

認知症カフェ

認知症に関する「ちょっと気になること」を気軽に、楽しく、だれでも話すことのできる集いの場です。

対象	だれでも
費用	カフェによる
期間	通年(月1回程度開催)
問合せ	認知症カフェ運営事業者 (区ホームページ参照)

認知症介護者の会

介護に関する思いや悩みを共有したり、知識や地域の様々な情報を交換する、介護者同士の支え合いの場です。

対象	認知症の人を介護している家族
費用	会による
期間	通年(月1回程度開催)
問合せ	介護予防・認知症対策グループ ☎03-4566-2433

認知症と診断されたら

本人ミーティング

認知症の人やもの忘れが気になる人が集まり語り合う場です。

対象	認知症の人・もの忘れが気になる人
費用	無料
期間	定期開催 区内3カ所
問合せ	介護予防・認知症対策グループ ☎03-4566-2433



認知症の人と家族の一体的支援プログラム

認知症の人と家族が話し合い、活動を楽しみます。

対象	認知症の本人・家族
費用	無料(飲食は自己負担)
期間	随時開催 区内2カ所
問合せ	介護予防・認知症対策グループ ☎03-4566-2433



チームオレンジ

認知症のある人の希望する活動を認知症サポーターと一緒に活動します。

対象	認知症の本人・認知症サポーター
費用	無料
期間	定期開催2カ所
問合せ	介護予防・認知症対策グループ ☎03-4566-2433

- イケ・サンパーク公園ボランティア
場所：イケ・サンパーク
毎月第2金曜日 14:00~15:00
- 園芸活動
場所：介護予防センター長崎活動室
毎月第1火曜日 10:30~11:30