

# 介護予防と地域の支えあいの場

## かよい~の



「かよい~の」とは介護予防のための体操等を行いながら、住民同士の助け合いや支え合い活動を積極的に進めていくものです。

定期的集まり、身体を動かす中で、お互いのできることで助け合いながら、健康で安心した生活を送り、そして、地域の中でそのような輪を広げていくことでより良い地域づくりを目指していきます。

「かよい~の」とは??

1 誰が?

地域の皆さんが

2 誰のため?

地域の皆さんのため

3 どのように?

主体的に

4 何をしているの?

介護予防の取り組みを行いながら、助け合い・支え合い活動を行います。

5 助け合い支えあいの活動とは?

欠席者への声かけや  
訪問による状況確認  
活動の送り迎え

楽しく!

気軽に!

無理なく!



# かよい～の団体一覧

## 富坂地区

No.1	<b>ぶんきょう脳トレジム</b>	毎週火曜 午後2時～4時15分
	500円/回	シナプソロジー、ストレッチ、記憶ゲーム、リトミックを組み合わせた総合的な脳トレを行っています。
	小石川2-5-7佐佐木ビルA棟6階 (小石川大神宮)	問合せ:070-6612-9473(大内)
No.2	<b>それいゆ</b>	毎週金曜 午前9時30分～11時30分
	10回分一括払い2,000円	ラジオ体操、文の京体操、ロコモ体操、忍々体操、高齢者向きエアロビック、フォークダンス、手話ソングなど幅広い活動をしています。
	春日1-16-21 (シビックセンター シルバーホール)	問合せ:03-3813-0567(香月)
No.3	<b>コーシャ千石ふれあいサロン</b>	毎週木曜 午前10時～12時(第3木曜日のみランチの会)
	無料、ランチの会は300円/回	文の京体操を行っています。第3木曜日は、体操の後、ランチの会を行っています。
	千石3-16(コーシャハイム千石集会室)	問合せ:03-3946-9911(菊池)
No.4	<b>風のやすみば</b>	毎週水曜 午後1時30分～3時
	300円/回	貯筋運動、脳トレ、有酸素運動、ストレッチを組み込んだ運動を行っています。
	千石4-5-2-101(風のやすみば) 千石3-36-11(シルバーピア千石集会室)	問合せ:03-3943-8155(風のやすみば 加藤)
No.5	<b>転ばぬ先のストレッチサロン</b>	毎週木曜 午後1時～2時
	500円/回	転倒予防教室(ロコモティブシンドローム対策)、からだづくりの為の食事アドバイスを行っています。
	千石4-41-3 奥野ビル1階 (プラスのみらいLABO)	問合せ:080-4135-1048(高島)

## 大塚地区

No.6	<b>とらいあぐるタイム</b>	毎週火曜 午後1時30分～3時
	1,600円/月	「貯筋運動」で元気な身体づくりを目指しながら、「脳トレ」で頭の中も活性化!つま先から頭の中まで鍛えて笑いまで生まれてきます。ときに好きな色でぬり絵を楽しむ「心のリラックスタイム」もお楽しみに。
	大塚6-9-10(大塚診療所3階)	問合せ:090-2747-5717(大和田)
No.7	<b>みょうがの会</b>	毎週水曜日・金曜日 午後2時～3時
	2,500円/月	週2回活動を行うことで筋力維持を図っています。ストレッチ、有酸素運動を中心に転ばない身体づくりと健康維持につとめています。
	小日向2-16-15 (文京総合福祉センター江戸川橋)	問合せ:03-3260-9625(宮崎)
No.8	<b>あすなろ会</b>	毎週水曜 午後1時30分～3時30分(第1は音楽療法)
	2,000円/月	音楽療法では音楽療法士指導によるお口体操・発声・歌唱・リズム遊びを行っています。健康体操は椅子に座ったままが多く、ケアマネの資格を持つ柔道整復師などの指導により呼吸法・ストレッチ・筋トレ・手や指を使って脳トレを行っています。
	大塚 2-1-8 (作楽会館)	問合せ:03-3941-0023(荒木)



## 本富士地区

No.9	<b>ひまわりママ</b>	第1、4火曜 第2、3水曜・木曜 午後1時～4時
	300円/回	ころばぬ体操で下肢筋力の強化や、理学療法士によるタオルストレッチや、いきいき体操、脳トレゲームなどを行っています。会の中で裁縫等ちょっとした助け合いも行っていきます。
	本郷2-4-1倉田ビル101	
		問合せ:080-5178-9759(市川)
No.10	<b>ツリー・アンド・ツリーかよい～の</b>	毎週火・水・木・金曜のいずれか 午前9時30分～11時
	500円/回	楽しく体を動かすことができるプログラムを取り入れ、柔軟性を高めたり、筋肉をほぐすことで転倒防止を行っています。体を動かした後は、お茶など飲みながらリラックスしましょう。
	本郷4-5-9-103・104 (ツリー・アンド・ツリー本郷真砂)	
		問合せ:03-5615-8893(林)
No.11	<b>向丘クラブ</b>	毎週木曜 午後6時30分～9時
	500円/月	事前に準備体操を行い、しっかり身体をほぐしてからカーレットを行っています。お茶を飲みながら、楽しく活動をしています。月に1回親睦を目的とした食事会を行っています。
	向丘1-20-8(向丘地域活動センター)	
		問合せ:090-4594-7074(尾藤)
No.12	<b>カーレット文京CLUB</b>	毎週火曜 午後2時30分～5時
	100円/回	ニュースポーツであるカーレットを中心に、軽い体操や、懇親会を行っています。お身体の調子に合わせて運動強度を変えることができ、どなたでもお気軽に参加できます。
	向丘1-20-8(向丘地域活動センター)	
		問合せ:080-1305-0915(竹中)

9月～

## 駒込地区

No.13	<b>みんなの体操</b>	毎週火曜 午後1時～2時30分
	無料	柔道整復師会の講師による、だれでも出来る体操と血圧・握力測定の実施しています。
	本駒込4-35-15-323 (都営本駒込四丁目アパート集会室)	
		問合せ:090-1544-8754(小野)
No.14	<b>しのばず</b>	友引前日 午後6時45分～8時45分(道灌山会館) 毎月第1.3月曜 午後2時～4時(千駄木坂下会館)
	200円/月	カーレットをメインに吹矢、ダーツ、ユル体操、食事会等の交流会も行います。その他栄養指導として冊子を配布します。
	千駄木3-52-1(道灌山会館) 千駄木3-42-4(千駄木坂下会館)	
		問合せ:090-8518-2667(田邊)
No.15	<b>だれでもテニス汐見</b>	毎週土・日・祝 午前7時45分～9時、 毎週水曜午前10時～12時
	200円/月	ソフトテニス(高齢者やからだの不自由な方でも楽しくソフトテニスのゲームが出来るように工夫しています。)その他、ラジオ体操やストレッチ、軽いランニングを実施しています。
	千駄木2-19-23(汐見小学校テニスコート) 小石川5-9-1(竹早コート)	
		問合せ:03-3824-0591(田中)
No.16	<b>MEGUMI会</b>	毎週水曜 午後2時～3時30分
	2,000円/月	美しい姿勢と足・腰の強化を目指し、チューブを利用し負荷をかけながら転倒骨折予防体操(椅子使用と床体操の2パターン)を行っています。手ぬぐいを利用しながら肩甲骨の強化をしています。また定期的に親睦を兼ねた食事会も実施します。
	駒込地域活動センター(本駒込3-22-4) 勤労福祉会館(本駒込4-35-15)	
		問合せ:03-3811-3626(渡辺)



## 参加方法

- (1) 参加したい活動や団体が決まっている方  
→直接団体にお問い合わせください
  
- (2) まだ決まっていない、どのような活動があるのか知りたい方  
→生活支援コーディネーターにお問い合わせください



社会福祉法人 文京区社会福祉協議会  
文京区本郷 4-15-14 文京区民センター4F  
TEL:03-5800-2942 FAX:03-5800-2966  
ホームページ <http://www.bunsyakyo.or.jp>

