

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・支え合い活動を行っています。

住民の皆さんにより運営されており、活動場所や内容も様々です！

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



「楽しく・気軽に・無理なく」！

住み慣れた地域で元気に暮らし続けることができるよう、

介護予防と仲間づくりしてみませんか？



かよい~の団体一覧

富坂地区		
①	それいゆ 10回分一括払い2,000円 春日1-16-21 (シビックセンター シルバーホール)	毎週金曜 午前9時30分~11時30分 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。
②	コーシャ千石ふれあいサロン 無料、ランチの日は400円/回 千石3-16 (コーシャハイム千石集会室)	毎週火曜・木曜 午前10時30分~11時30分(体操) 毎週火曜 午後1時~3時30分(カーレット) 文の京介護予防体操、カーレットを行い交流を深めています。第3木曜日は体操後、ランチの日を設けています。
③	和わ話 300円/回 千石4-5-2-101 (みやはら丸) 千石3-36-11 (シルバーピア千石集会室)	毎週水曜 午後1時30分~3時30分 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。
④	文京吹矢人クラブ 無料 白山4-27-11 (白山交流館)	毎週土曜 午後1時30分~4時 準備体操・吹矢体操をした後、初歩段階の5m程から吹矢を行っています。また、年に2回、懇親会等を開催しています。
⑤	ひよりクラブ 無料 千石3-3-7(氷川下つゆくさ荘)	(フレイル予防体操) 第1火曜 午前10時~11時30分 (スクエアステップ) 第2~4火曜 午前10時~11時30分 スクエアステップ(マットを用いて決められたステップを踏むエクササイズ)を行っています。介護予防等に効果があります。
⑥	のぞみ会 1,000円/月 小石川2-16-1(いきいき礪川)	毎週水曜 午後1時~2時 健康体操、ストレッチ、脳トレ、筋力向上トレーニングを通じて楽しく歓談し、コミュニケーションをはかります。
⑦	カナリア会 100円/回 春日2-6-15(金富小学校)	毎週土曜 午前10時~11時30分 健康で生きがいある生活を送ることを目標に、第1・3週は音楽療法と脳トレ体操、第2・4週は椅子に座ったままできる体操やストレッチを行っています。
⑧	ひまわり会 1,500円/月 千石1-4-3(大原地域活動センター)	毎週火曜 午前10時~12時 ボールやセラバンドなどを使用した筋力トレーニング、手足を使った運動を交えた脳トレなどを行っています。
⑨	コスモSK 2,500円/月 千石3-3-7(氷川下つゆくさ荘)	毎週土曜 午前10時~12時 プロダンサーのもと、柔軟、筋トレ、ゴムやボールを使った脳トレやヒップホップのダンスを行っています。
⑩	結の会 1,000円/月 小石川2-11-12 (天理教理實分教会3階)	毎週水曜 午後2時30分~3時30分 フレイル予防・筋力アップ体操や簡単な脳トレを行い、みんなで楽しく介護予防に取り組んでいます。
⑪	ゆずの会 100円/回 小石川3-8-16(ぶんたね こいしか和)	第1・3月曜日 午前10時30分~11時30分 第2・4水曜日 午前10時30分~11時30分 貯筋運動を通して筋トレや脳トレを行い、交流を図ります。

⑫	ほっこり庵	(カーレット) 第1月曜 午前10時～11時30分 (体操・介護予防イベント) 第2・4月曜 午前10時～11時30分 (太極拳) 第1・3金曜 午前10時～11時30分
	100円/回	フレイル予防体操をはじめ、カーレット、太極拳を行って介護予防をするとともにその他様々な交流の機会を作っています。
	白山2-13-6 (ワークスペースさきちゃんち)	
⑬	わいわい健康クラブ	毎週月曜 午後1時～5時 第4木曜 午後1時～5時
	100円/回	高齢者の健康と脳トレを目的に、カーレットを通じ交流を図っています。楽しいおしゃべりタイムもあります。
	小石川2-18-18 (礪川地域活動センター)	
大塚地区		
⑭	とらいあぐるタイム	毎週火曜 午後1時30分～2時30分
	無料 (オンライン1,000円/年)	「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で生まれてきます。
	大塚 6-18-1 (しゃべり間処かづさや)	
⑮	みょうがの会	毎週水曜・金曜 午後2時～3時
	2,000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)	
⑯	ハイビスカス	毎週月曜 午後1時30分～3時
	1,500円/月	住み慣れた地域の方々と支え合うことを目標に仲間作り、生きがい作りの場としてフラダンスを中心とした活動を行っています。
	大塚5-40-15 (アカデミー音羽) 小日向2-16-15 (福祉センター江戸川橋)	
⑰	同友会たんぽぽ	毎週水曜 午前10時～11時30分
	500円/月	介護予防体操を通じて参加者同士のふれあいを楽しんでいます。無理なく楽しく参加者の輪を大切にしながら、元気に生活できる身体づくりを目指します。
	音羽1-22-14 (音羽地域活動センター)	
⑱	めじろ台GGC	毎週金曜 午前10時～12時
	500円/月	グラウンドゴルフを通じ、会員同士の交流を深めています。会話をすることや、声を掛け合いながら取り組むことで、楽しい時間を過ごしています。
	目白台1-19-20 (目白台運動公園)	
⑲	フレイル予防Ryu	毎週火曜・水曜 午前10時～12時 (体操) 毎週月曜・木曜 午後1時30分～3時 (プール)
	8,000円/月	介護予防指導員の先生と体操・水中ウォーキングをそれぞれの良いペースで行っています。ココロもカラダも自分らしく元気でいられるように認め合いと支え合いの交流を大切にしています。
	大塚3-29-2 (文京スポーツセンター)	
⑳	さくら貝水泳クラブ	毎週月曜 午後1時30分～3時30分
	4,000円/月	高齢者の筋力を維持することや、術後・病後のリハビリを目的とした泳法を習得しながら、仲間と楽しく交流を図っています。
	大塚3-29-2 (文京スポーツセンター)	
㉑	すいれんくらぶ	毎週木曜 午後1時～午後3時
	2,500円/月	太極拳を通して、基礎体力をつけ、会員同士の交流を図りながら、会員の健康維持に努めています。
	大塚3-29-2 (文京スポーツセンター)	

本富士地区

②②	コミュニティカフェひまわりママ	第1、4火曜 午後1時～4時 第2、3水曜・木曜 午後1時～4時
	300円/回	ころばん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 (Reなでしこ元町)	
②③	向丘クラブ	毎週月曜 午後2時～4時 毎週木曜 午後7時～9時
	100円/回	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)	
②④	文京カーレットクラブ	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)	
②⑤	湯島元気体操会	毎月4回 金曜 午前10時～11時30分
	500円/月	柔道整復師の先生が丁寧に健康管理や指導をしてくれますので、安心してご参加いただけます。コロナ禍はLINEも使い活動しています。お気軽にご連絡ください。
	本郷3-10-18 (文京福祉センター湯島)	
②⑥	文京ノルディックウォーク友の会	毎週火曜 午前10時～12時
	300円、ボールレンタル300円/回	2本のボールを使用し参加者それぞれの体力に合わせたノルディックウォークを楽しみます。天候などにより場所や活動が変更する場合があります。
	根津1-14-3 (根津交流館)	
②⑦	お手軽筋トレ ゆったりストレッチ	毎週火曜 午前9時～10時/10時15分～11時15分
	3,000円/月	筋力トレーニングとストレッチで筋力・筋持久力・バランス力を向上させ、健康で過ごせるような活動を行っています。
	本郷7-1-2 (総合体育館)	
②⑧	さつきクラブ	毎週金曜 午前9時45分～11時45分
	4,000円/月	スイミングを中心とした活動を行っています。心と体の健康のため、泳力に合わせ無理なくコンスタントに楽しみながら泳いでいます。会場確保維持等のため、初回月のみ参加費7,000円いただきます。
	本郷7-1-2 (総合体育館)	
②⑨	スイミング・スバル	毎週月曜 午前9時45分～11時45分
	4,000円/月	水中ウォーキングや水泳で楽しみながら身体を鍛えています。足・腰の筋力を無理なく鍛えるのに水泳はベストな方法です！会場確保維持等のため、初回月のみ参加費6,000円いただきます。
	本郷7-1-2 (総合体育館)	
③⑩	潮スイミングクラブ	毎週土曜 午前9時45分～11時30分
	4,000円/月	スイミングを中心とした活動を行いながら、仲間との親睦を深めています。会場確保維持等のため、初回月のみ参加費7,000円いただきます。
	本郷7-1-2 (総合体育館)	
③⑪	ヨーガ・アシュラム春日	毎週月曜 午後2時～3時30分
	2,000円/月	ゆったりとしたヨーガを通して、心身の健康づくりに努めています。初めての方もお気軽にご参加いただけます。
	本郷7-1-2 (総合体育館)	

駒込地区		
③②	<p>みんなの体操</p> <p>無料</p> <p>本駒込4-35-15-323 (都営本駒込四丁目アパート集会室)</p>	<p>毎週火曜 午後1時～2時30分</p> <p>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。</p>
③③	<p>しのばず</p> <p>100円/回</p> <p>千駄木3-2-6 (汐見地域活動センター) 千駄木3-52-1 (道灌山会館) 千駄木3-42-4 (千駄木坂下会館)</p>	<p>毎週金曜 午前10時～12時 (汐見地域活動センター) 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)</p> <p>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。</p>
③④	<p>だれでもテニス汐見</p> <p>200円/月</p> <p>千駄木2-19-23 (汐見小学校テニスコート)</p>	<p>毎週土・日・祝 午前9時～10時 (不定期・毎週木曜 午前9時～11時)</p> <p>ソフトテニス (だれ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。</p>
③⑤	<p>MEGUMI会</p> <p>1,500円/月</p> <p>本駒込3-22-4 (駒込地域活動センター) 本駒込4-35-15 (勤労福祉会館)</p>	<p>毎週水曜 午後2時～3時30分</p> <p>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。</p>
③⑥	<p>昭和体操火曜グループ</p> <p>無料</p> <p>本駒込2-28-31 (文京昭和高齢者在宅サービスセンター) 本駒込2-7-6カーサあけぼの101(ほんのリテラス)</p>	<p>毎週火曜 午前9時30分～10時45分</p> <p>理学療法士の講師に考えていただいた介護予防体操 (全身のストレッチ、筋力トレーニング、バランストレーニング) を行っています。</p>
③⑦	<p>白東会</p> <p>無料</p> <p>白山1-29-10 (白山東会館)</p>	<p>毎週木曜 午前10時00分～11時30分</p> <p>講師の指導のもと、転倒骨折予防体操 (タオルを使って上体ストレッチ、太もも前・裏のストレッチ、脚・体幹の筋力トレーニング、バランストレーニング、寝ながら体操) を行っています。</p>
③⑧	<p>エアロさくら</p> <p>2,000円/3か月</p> <p>本駒込3-22-4 (駒込地域活動センター)</p>	<p>毎週水曜 午前10時～11時30分</p> <p>エアロビクスを通じて、明るく楽しい健康づくりと参加者同士の親睦を深めます。</p>

※状況により、休止・開催場所の変更等がある場合がございます。

R7年4月1日現在

詳しくは生活支援コーディネーター、各団体にお問合わせください。

社会福祉法人 文京区社会福祉協議会
地域福祉推進係(生活支援コーディネーター)

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>

