

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		
No.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。 問合せ:090-8894-1214(乗本)
No.2	コーシャ千石ふれあいサロン 無料、ランチの日は300円/回 千石3-16(コーシャハイム千石集会室)	毎週木曜 午前10時30分～12時30分 第1～第3火曜 午前9時30分～11時30分 文の京体操を行っています。第3木曜日は、体操の後、ランチの日をもうけています。 問合せ:03-3946-9911(菊池)
No.3	かよい～の風のやすみば 300円/回 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)	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。 問合せ:03-3943-8155(加藤)
No.4	文京吹矢人クラブ 1,000円/月 白山4-27-11 (白山交流館)	毎週土曜 午後1時30分～3時30分 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。 問合せ:03-3815-8254(池上)
No.5	ひよりクラブ 無料 千石3-3-7(氷川下つゆくさ荘)	毎週金曜 午後13時半～15時 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。 問合せ:03-3947-7082(寺岡)
No.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。 問合せ:03-5684-1781(海老沼)
No.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。 問合せ:03-3868-0297(久保田)
No.8	コーシャ千石クラブ 無料 火曜:千石3-16-1(コーシャ千石集会所) 水曜:千石1-4-3(大原地域活動センター)	毎週火曜 午後1時30分～3時30分 毎週水曜 午後1時～3時30分 カーレットを通じ、会員同士の交流、友好を深めることを大切に活動しています。また、年に数回親睦会を行っています。 問合せ:03-3946-9911(菊池)
大塚地区		
No.9	とらいあぐるタイム 1,500円/月 (500円/回) 大塚6-15-3 (大塚北会館)	毎週火曜 午後1時30分～3時 「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。 問合せ:090-2747-5717(大和田)



No.10	みょうがの会	毎週水曜・金曜 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.11	あすなろ会	毎週水曜 午後1時30分～3時30分(第4回は音楽療法)
	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 (同窓会コモンズ)	問合せ:03-3941-0023(荒木)
No.12	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)	問合せ:03-5689-7032(平本)
No.13	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)	問合せ:03-3941-0761(梅原)
No.14	めじろ台GGC	毎週金曜 午前10時～12時
	1,000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)	問合せ:03-3943-0786(船田)
本富士地区		
No.15	コミュニティカフェひまわりマ	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ます。
	本郷2-4-1倉田ビル101	問合せ:080-5178-9759(市川)
No.16	向丘クラブ	毎週月曜午後2時～4時、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)	問合せ:090-4594-7074(尾藤)
No.17	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)	問合せ:080-1305-0915(竹中)
No.18	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。和気あいあいと活動しておりますので、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)	問合せ:03-3813-3875(山口)
No.19	文京ノルディックウォーク友の会	毎週木曜 午前10時～12時
	参加費200円、ポールレンタル300円/回	2本のポールを使用し参加者それぞれの体力に合わせて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。ご興味がある方は一度ご連絡ください。
	根津1-14-3(根津交流館) 根津2-20-7(不忍通りふれあい館)	問合せ:090-1554-1196(小野)



No.20	つつじクラブ 参加費:100円/回 本郷6-10-6 (文京区介護予防拠点いきいき森川)	毎週水曜 午前10時～12時 健康マージャンや吹き矢、輪投げなど皆で楽しめるような活動を行っています。 問合せ:03-3818-8820(青木)
No.21	お手軽筋トレ ゆったりストレッチ 参加費:3,000円/月 本郷7-1-2(総合体育館) 本郷4-8-3(男女平等センター)	毎週火曜 午前10時～11時 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。 問合せ:090-5504-9776(春日) ※留守番電話にメッセージをお入れ下さい。
駒込地区		
No.22	みんなの体操 無料 本駒込4-35-15-323 (都営本駒込四丁目アパート集会室)	毎週火曜 午後1時～2時30分 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。 問合せ:090-1544-8754(小野)
No.23	しのばず 100円/回 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)	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) 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。 問合せ:090-8518-2667(田邊)
No.24	だれでもテニス汐見 200円/月 千駄木2-19-23(汐見小学校テニスコート)	毎週土・日・祝 午前7時45分～9時、 (不定期・毎週水曜午前10時～12時) 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。 問合せ:03-3824-0591(田中)
No.25	MEGUMI会 1,500円/月 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)	毎週水曜 午後2時～3時30分 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。 問合せ:03-3811-3626(渡辺)
No.26	昭和体操火曜グループ 無料 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)	毎週火曜 午前9時30分～10時45分 毎週水曜日 午前9時30分～10時45分 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。 問合せ:03-3941-6801(山縣) 080-6511-7324(本間)

R3年4月1日現在

※新型コロナウイルスの影響により、休止・開催場所の変更等がある場合がございます。

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>