

volunteer



ボランティア活動をしてみたい

ボランティアといっても、その活動はいろいろ。
気軽に始めてみませんか？

ボランティア支援センター
(区民センター4階)

文京区社会福祉協議会
文京ボランティア支援センター
03-3812-3114



ボランティア活動をしたい、活動を支援して欲しい等、ボランティアや地域活動に関するご相談をお受けしています。「ぼらんていあニュース」や「どっとフミコム」によるボランティア活動情報や地域イベントのお知らせを発信しています。また、手話や傾聴などのボランティア養成講座を開催し、これから活動を始めたい方の応援をしています。

対象	年齢	どなたでも
	資格	在住 ○ 在勤 ○
費用	無料（一部自己負担あり）	
場所	文京区民センター 4階	

ぼらんていあニュース
2018年 秋季

発行：社会福祉法人 文京区社会福祉協議会 文京ボランティア支援センター
〒113-0033 文京区本郷4-15-14 文京区民センター4階
TEL 03-3812-3114 FAX 03-5820-2065
発行日 月一巻発行(隔日発行)発行日 2018-12-15
E-mail: boranteia@kyosei.or.jp ホームページ: http://www.boranteia.or.jp

季刊としてリニューアル!

本年3月に休刊しましたぼらんていあニュースが
季刊(年4回発行予定)としてリニューアル! !
文京区内のボランティア活動の魅力を広げたく、
より一層に紙面記事を充実させて参ります。お楽しみに!

平成30年7月京浜ボランティア活動助成金
【申請は10月まで受付中】
京浜地区への交通費の一部を助成します! 一歩踏み出すへ

ボランティアまつりが大きく変わります! その名も
「文京つながるメッセ」

地域課題が解決するまでには時間がかかります。これまでのボランティア活動だけでは、地域課題の解決が難しくなりました。より幅広い団体との交流・連携が必要とされています。そこで、新しいつながりや関係づくりの活動を支援し、文京つながるメッセを開催します。

日程 平成30年11月17日(土)
10:00~16:00

場所 文京区民センター
東京都文京区本郷4-15-14
〒113-0033 文京区民センター4階
http://www.boranteia.or.jp/ イベント

【内容】
1) 文京つながるメッセ
2) ボランティアの紹介、体験、プレゼン、展示
3) ボランティア活動の紹介、体験、プレゼン、展示
4) ボランティア活動の紹介、体験、プレゼン、展示
5) ボランティア活動の紹介、体験、プレゼン、展示

【お問い合わせ先】
文京区民センター 4階 文京ボランティア支援センター

文京区社会福祉協議会
フミコム
03-3812-3044



どっとフミコム

「どっとフミコム」は、文京区のボランティア活動、NPO活動、企業の社会貢献活動、町会・自治会等の活動情報ホームページです。登録団体の紹介やイベント情報をごらんいただけます。



★民間の活動団体などは、「ボランティア支援センター」や「どっとフミコム」で情報を得ることができるものもたくさんあります。「何か活動をしてみたい」「こんな活動はないかな」と思ったら、お気軽にお問合せください。

「外国人おもてなし語学ボランティア」 育成講座 ～ 東京都連携事業

アカデミー推進課
都市交流担当
03-5803-1310



東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会の開催と外国人観光客の増加を見据え、外国人が安心して滞在できる環境を整えるため、映像やグループワークを通して外国人とのコミュニケーションに関する基礎知識や、外国人に対する「おもてなし」の心を学習する講座です。

「外国人おもてなし語学ボランティア」は、困っている外国人を見かけた際などに、簡単な外国語で声をかけ手助けをしていただく、みなさんの普段の生活の中で行うボランティアです。



対象	年齢	15歳以上(中学生を除く)	資格	在住 <input type="radio"/> 在勤 <input type="radio"/> 在学 <input type="radio"/>
費用	無料		場所	文京シビックセンター
頻度	年4～5回募集 講座半日(3時間半)			

文京スポーツボランティア

スポーツ振興課
スポーツ振興係
03-5803-1308



区や地域団体が主催するスポーツイベントなどの運営のお手伝いをしていただける「文京スポーツボランティア」(通称「文京スポ・ボラ」)の登録者を募集しています。

対象	年齢	15歳以上の方 (中学生を除く)	資格	在住 <input type="radio"/> 在勤 <input type="radio"/> 在学 <input type="radio"/>
費用	無料		頻度	通年で募集。月に1回程度ボランティア従事 の機会あり。

災害時専門ボランティア

防災課 防災担当
03-5803-1179



地震等の大規模な災害発生時、避難所等の運営を支援するため、医療、福祉、語学、手話通訳等の専門的な知識や経験を有する方に災害時専門ボランティアとして事前に登録していただき、円滑な避難所運営を目指します。

対象	年齢	18歳以上	資格	在住 <input type="radio"/> 在勤 <input type="radio"/> 在学 <input type="radio"/>
費用	交通費等は自己負担		頻度	登録は随時

詳しくは、区報(毎月10日・25日発行)、区ホームページをご覧ください。

学校支援地域本部 (学校支援ボランティア)

教育総務課
地域教育支援担当
03-5803-1306



地域全体で学校を支援し、教育の充実及び活性化を図るため、区立小学校16校、区立中学校6校に学校支援地域本部が設置されています。本の読み聞かせやスクールガード、クラブ活動、学校行事等のお手伝いをしていただく学校支援ボランティアを募集しています。

対象	年齢	どなたでも			
	資格	在住	<input type="radio"/> 在勤	<input type="radio"/> 在学	<input type="radio"/>
費用	無料	場所	区内小学校・中学校		



支援活動で栽培したヘチマのグリーンカーテン

スクールガード (学校安全ボランティア)

教育総務課
地域教育支援担当
03-5803-1306



平日の日中や登下校時に、学校内及び通学路周辺で子どもたちを見守るPTAや地域の方々によるボランティア活動です。

対象	年齢	どなたでも			
	資格	在住	<input type="radio"/> 在勤	<input type="radio"/>	
費用	無料	場所	区内小学校通学路		



文京区学習支援事業 学習支援ボランティア

文京区社会福祉協議会
地域福祉推進係
03-5800-2942

学習の機会に恵まれない区内の子どもたちのための活動です。小学校4年生から6年生の国語と算数、中学校1年生から3年生の英語と数学を教えています。経験等は問いません。子どもたちに寄添いながら活動できる人を募集します。

対象	年齢	どなたでも	資格	どなたでも
費用	無料			

バリアフリーパートナー (学校ボランティア)

教育指導課
特別支援教育担当
03-5803-1298



区立幼稚園、小・中学校に在籍する特別な支援が必要な子どもたちのサポートをしていただきます。例：保育（授業）中、給食、プール、行事等での見守り・支援、園外保育（校外授業）等への付添いなど

※謝礼あり（1回2,000円（源泉徴収税額を含む。給食支援、プール支援、入園料等を伴う園外保育（校外授業）支援を行った場合は1回500円を加算）

対象	年齢	どなたでも	資格	どなたでも
費用	無料（一部自己負担あり）		場所	区立幼稚園・小学校・中学校

特別支援教育に関する宿泊ボランティア

教育指導課
特別支援教育担当
03-5803-1298



区立小・中学校で実施する宿泊行事において、特別な支援が必要な児童・生徒の安全確保、生活上の介助等をしていただきます。

※謝礼あり（2泊3日48,900円、3泊4日65,200円（源泉徴収税額を含む。））

対象	年齢	どなたでも	資格	どなたでも
費用	無料（一部自己負担あり）		場所	移動教室（八ヶ岳、魚沼）、修学旅行（京都・奈良）等

絵本読み聞かせ講座

高齢福祉課 社会参画支援係
03-5803-1203



絵本の読み聞かせのボランティア活動を行うためのスキルを習得するプログラムです。絵本の読み聞かせを通じて、自身の健康増進を図りながら、子どもたちをはじめ地域の方々に楽しんでもらう社会貢献活動に参加してみませんか。



対象	年齢	概ね50歳以上
	資格	在住 ○ 在勤 ×
費用	無料	
場所	文京シビックセンター	
頻度	年1回募集 全13回	

「脳健康教室」学習サポーター

健康推進課 介護予防係
03-5803-1209



65歳以上の方を対象に、簡単な読み書きや計算等の教材を使って学習する「脳健康教室」を実施しています。参加者が楽しく教室を続けられるためにサポートしていただきます。

※脳健康教室学習サポーター研修の受講が必要。現在活動中の学習サポーターが不足した場合のみ、区報にて募集いたします。



対象	年齢	60歳以下(講座受講時)	資格	在住	○	在勤	×
費用	無料						

転倒骨折予防体操ボランティア指導員

健康推進課 地域保健担当
03-5803-1231



「転倒骨折予防教室」を卒業した65歳以上の区民がつくった自主グループで体操の助言指導を行い、グループ活動をサポートしていただきます。

※転倒骨折予防体操ボランティア指導員養成講習の修了が必要。



対象	年齢	65歳未満(講座受講時)	資格	在住	○	在勤	×
費用	無料						

ふみ みやこ 文の京介護予防体操推進リーダー

健康推進課 介護予防係
03-5803-1209



文の京介護予防体操地域会場の運営、各種イベントでの体操披露などによる普及啓発活動の他、各種介護予防教室での補助等、区の介護予防ボランティアとしてご活躍いただきます。

※文の京介護予防体操推進リーダー養成講習(5月～8月)の修了が必要(募集は、毎年3月頃の区報や区ホームページに掲載予定です。)



対象	年齢	どなたでも	資格	在住	○	在勤	×
費用	無料						

みどりのサポート活動

みどり公園課 緑化係
03-5803-1254



区とボランティアの皆さんが協働して緑化活動を行うことにより、良好な緑化環境の構築や、相互の助け合いの精神の助長を目的として実施しています。必要な道具や花苗などは区で用意しますので、お気軽にご参加いただけます。

①公園ガーデナー

礒川公園の花壇でお花の植え付けや管理などを行います。平日コース・休日コースとあり、それぞれ花壇も分かれています。



②緑化事業サポート

区の開催する緑化事業にボランティアスタッフとして参加します。

公園等の区民管理

みどり公園課 管理係
03-5803-1252

公園等の維持管理活動に意欲のある地域団体と文京区が協定を結び、区と役割分担をしながら、清掃や除草等を行っていただきます。

ふみ みやこ 文の京ロード・サポート

道路課 維持係
03-5803-1250



文の京ロード・サポートとは、地域の皆さんと文京区が協働で快適な道そして環境づくりを進めていく制度です。現在、地域の方々や商店会、学校の皆さんなど、21団体と協定を結び、道路の清掃活動等を行っていただいています。

<主な活動内容>

- 対象道路の日常的な清掃を行うこと。
- 対象道路の植樹帯を活用した美化活動を行うこと。
- 対象道路における道路付属物の破損について区に報告すること。

対象	年齢	どなたでも ※	資格	在住	○	在勤	○
費用	参加費用は発生しない		場所	文京区内の区道のみ			
頻度	原則月2回以上						

※ 区内に在住・在勤の、地域住民・団体（町会、商店会、学校、企業、NPO法人等）でつくる5人以上のグループ、未成年者のみ等は個々に判断。

詳しくは、区報(毎月10日・25日発行)、区ホームページをご覧ください。



active

地域で活動したい

これまで「地域」とあまり縁がなかったという方も、
「地域デビュー」する場はたくさんあります。
自分の居場所を「地域」で見つけましょう。



町会・自治会

文京区町会連合会事務局
(区民課地域振興係内)
03-5803-1170



区域内の住民が共に助け合い、親睦を深め、生活環境の向上・発展を図り、良好な地域社会の維持・形成を目的とした地域活動団体です。区内では、154の町会・自治会がそれぞれ活動しています。

- 教養・文化のための活動：盆踊り大会、もちつき大会、ラジオ体操など
- 防犯・防火・防災のための活動：防犯パトロール、全国交通安全運動への協力など
- 生活環境向上のための活動：清掃・リサイクル事業、資源分別回収など
- 福祉のための活動：赤い羽根共同募金、高齢者の見守りなど



ふれあいサロン

区民課 協働推進担当
03-5803-1387



ふれあいサロンでは、区民の方々の交流を目的とした「イベント」、地域の魅力をお届けする「まちの講座」、地域のために活躍したいと考えている方々を応援する講座を開催しています。友だちづくりをしたい方、新たなライフワークを見つけたい方、持っている技術や知識を地域で活かしたい方、多くの皆様のご参加をお待ちしています。



<平成30年度実施講座例>

- 折り紙講座 ○パラリンピック種目ボッチャ講座 ○囲碁入門講座 ○健康と吹き矢講座 ○生け花講座 ○写生講座 など

対象	年齢	どなたでも	資格	在住	○	在勤	○
費用	受講料は講座内容により実費負担あり						
場所	地域活動センター（礪川・大原・音羽・湯島・向丘・汐見・駒込）平成31年度中に大塚・根津の地域活動センターでも実施開始（予定）						
頻度	各地域活動センターで月1～2回程度実施						

【平成31年度新規スタート!!】

ふみ みやこ
文の京フレイル予防プロジェクト
フレイルサポーター高齢福祉課 社会参画支援係
03-5803-1203

「フレイルチェック」の活動を担うサポーターです。フレイルチェックでは、会場に集まっていた区民の方に、「イレブン・チェック」や「指輪っかテスト」などをご説明しながら行い、フレイル予防のために日常生活でできる工夫をお伝えいただきます。養成講座を受講して、地域の健康づくりの担い手として活躍してみませんか！



対象	年齢	概ね50歳以上	資格	在住	<input type="radio"/>	在勤	<input checked="" type="radio"/>
費用	無料						

セカンドステージサポートゼミ

高齢福祉課 社会参画支援係
03-5803-1203

本誌の編集をミドル・シニアのみなさんで行う事業です。平成31年度も新たな受講者の方々と一緒に、冊子の改訂と電子媒体での情報発信を進めていきます。この機会に、ぜひプチ編集者として、地域で活躍してみませんか！

<カリキュラム(平成30年度実施例)>

- デザイン・カメラ技術講座
- 企画・編集会議
- 活動者へのインタビュー
- スマートフォンやSNSの基礎講座



対象	年齢	概ね50歳以上	資格	在住	<input type="radio"/>	在勤	<input checked="" type="radio"/>
費用	無料						
場所	文京福祉センター江戸川橋						

高齢者施設ボランティア講座

高齢福祉課 社会参画支援係
03-5803-1203

地域の高齢者施設でボランティアを行う際に必要な知識・スキルの習得から、施設での実習、その後のボランティア活動のご案内までサポートします。

<カリキュラム(平成30年度実施例)>

- ボランティアとは
- 傾聴スキルを学ぶ
- 車いす操作体験と介助の方法に関する講座など



対象	年齢	概ね50歳以上	資格	在住	<input type="radio"/>	在勤	<input type="radio"/>
費用	無料(一部自己負担あり)						
場所	文京福祉センター江戸川橋(ボランティア体験は、区内特別養護老人ホーム・高齢者在宅サービスセンター等)						

文京区子育てサポーター認定制度

子育て支援課
子育て支援推進担当
03-5803-1256



地域の子育て世帯をサポートしていただく方を対象とした子育て支援に関する知識を学ぶ研修制度です。研修受講後、子育てサポーターに認定された方が、文京区社会福祉協議会が実施する「ファミリー・サポート・センター事業」や地域団体による「地域子育て支援拠点事業」などの担い手としてご活躍いただくことで、地域の子育て世帯をサポートしていきます。



対象	年齢	どなたでも	資格	在住	<input type="radio"/>	在勤	<input type="radio"/>	在学	<input type="radio"/>
費用	無料								

ファミリー・サポート・センター

文京区社会福祉協議会
ささえあいサポート係
03-3812-3043



保育施設への送迎や放課後にお子さんをお預かりする等、子育ての援助を受けたい方（依頼会員）と、子育ての援助を行いたい方（提供会員）が、地域の中でお互いに助け合いながら子育てをする、会員制の事業です。活動をしていただいた内容に応じて謝礼金が支払われます。

対象	年齢	どなたでも	資格	在住	<input type="radio"/>	在勤	<input checked="" type="checkbox"/>
費用	無料						

いきいきサービス

文京区社会福祉協議会
ささえあいサポート係
03-5800-2941



地域の方々の参加と協力を得て実施している会員制の事業です。協力会員として登録していただいた方に、利用会員（おおむね60歳以上の方、障害のある方、妊産婦、ひとり親家庭の児童等）宅での食事の支度・掃除等の家事支援や、外出支援をしていただきます。活動をしていただいた内容に応じて謝礼金が支払われます。

<協力会員>

家事や介護の援助をしてくださる方。資格や経験は問いません。活動に関する研修や協力会員同士の親睦を深める交流会を行っていますので、初めての方でも安心です。

ふれあいきいきサロン

文京区社会福祉協議会
地域福祉推進係
03-5800-2942



外出の機会が少なくなりがちの高齢の方、障害のある方や子育て中の方などが、食事会・健康体操・おしゃべり等を楽しむことを通して、地域の皆さんと交流を深める場（サロン）です。サロンは地域の皆さんが自発的・自主的に運営しており、活動場所や内容、活動日時等もサロンにより様々です。サロンの立ち上げや運営についての相談、運営資金の助成等の支援を行っています。



ぶんにこ（文京認知症コミュニティ）

高齢福祉課
認知症・地域包括ケア係
03-5803-1821



「ぶんにこ」は、文京認知症コミュニティ（文京区認知症カフェ）の愛称で、だれもが集い話せる場です。認知症のご本人はもちろん、ご家族、地域の方、認知症について学びたい方など、「ぶんにこ」でゆっくりお話しませんか。

対象	年齢	どなたでも
	資格	どなたでも
費用	参加費100円程度	
場所	高齢者あんしん相談センター、地域のカフェ等	

ただいま!支援SOSメール
協力サポーター

高齢福祉課
認知症・地域包括ケア係
03-5803-1821



「ただいま!支援SOSメール」は、事前に登録された方が認知症の症状により行方不明になったときに、協力サポーターにメールを一斉配信し、可能な範囲内での検索にご協力いただくものです。協力サポーターとしての登録は下記登録用アドレスに空メールを送信し、簡単に行うことができます。登録は無料です。



〈登録用アドレス〉
tadaima@req.jp



詳しくは、区報(毎月10日・25日発行)、区ホームページをご覧ください。

work

仕事をしたい・働きたい

これまでの知識や経験、技術の活かし方もいろいろ。
自分に合った仕事、働き方を見つけましょう！



シルバー人材センター

文京区シルバー人材センター
03-3814-9248



シルバー人材センターでは働く意欲のある高齢の方々に対し、仕事による生きがいと就業のマッチングを行っております。学校受付や植木の剪定、除草作業、お忙しいご家庭の家事のサポートや介護施設のサポートなど、様々な仕事の中から自分に合った仕事や働き方を見つけて地域社会に貢献することができます。また、平成31年度よりシルバー人材センターでは派遣事業を開始いたします。今まで引き受けられなかった企業での事務作業やスーパーの品出しなどに就業できるようになります。皆様のこれまでの知識や経験、技術を活かして地域社会で活躍しませんか？



こんな仕事があります

新たに就業できるお仕事（派遣事業）

- スーパー、ホームセンター、コンビニにおける品出し
- 保育施設での保育補助
- 企業、会計事務所等における事務作業
- 飲食店、フードコートにおける調理補助、接客
- 選挙事務補助 など



- 軽作業分野（屋内外清掃、自動車整理、ポスター貼りなど）
- サービス分野（家事援助、学童交通指導員）
- 技術を活用する分野（襖、障子貼り、庭木剪定など）
※このほか、社会貢献につながる仕事も行っています。
- シルバーお助け隊
高齢者・障害者世帯の方のちょっとした困りごと（電球の交換など30分以内のできる作業）をサポートするサービス
- 買い物支援おたがいさまサービス
要支援1・2などの認定を受け、買い物の支援が必要と認められた方へのサービス
- 介護施設お助け隊
特別養護老人ホームなどの人材確保を側面からサポートするため、軽易な仕事を請け負う

他にもいろいろなお仕事があります！
まずは説明会にお越しください！

対象	年齢	60歳以上
	資格	在住 ○ 在勤 ×
費用	年度会費	1,000円

介護施設就業体験セミナー (介護施設ワークサポート事業)

高齡福祉課 社会参画支援係

03-5803-1203



区内特別養護老人ホーム等でインターンとして働くことで、介護補助の実務を体験することができるセミナーです。現場に行く前に、介護に関する知識や、仕事として介護現場に携わるための留意点等についての講義があるため、初めての方でも安心です。また、業務内容は介護の「補助」であるため、専門的な知識や経験がなくてもチャレンジできます。



対象	年齢	原則60歳以上	資格	在住	○	在勤	×
費用	無料(インターン期間終了後に謝礼をお支払いします)						
場所	文京シビックセンター(インターン実習は、区内特別養護老人ホーム・高齢者在宅サービスセンター等)						
頻度	年2回募集 講座2日間+インターン実習(20時間程度)						

知的障害者移動支援従事者養成研修

社会福祉法人 文京 槐えんじゅの会

03-3943-4300



余暇活動や登下校など一人での外出が困難な障害者・児の移動を支援するための従事者(ガイドヘルパー)を養成するため、区の指定を受けた事業所が開催している研修です。研修を修了された方は、ガイドヘルパーとして、区内の移動支援サービスに従事することができます。ガイドヘルパーは、ご自身の時間に合わせて働くことができます(要相談)。週末や空き時間などをガイドヘルパーとして障害者・児の地域生活のサポートに活かしてみませんか?



※開催日程等の詳細は、区報、事業所ホームページ等でお知らせします。

対象	年齢	高校生以上 ※18歳未満の方は保護者の同意が必要					
	資格	在住	○	在勤	○	在学	○
費用	3,000円	場所	文京シビックセンター障害者会館等				
頻度	年3~4回開催 講義11時間(2日)+実習8時間(1日) 実習先: 社会福祉法人 文京槐の会 生活介護事業所 は〜と・ピア(大塚4-21-8) は〜と・ピア2(小石川4-4-5)						

詳しくは、区報(毎月10日・25日発行)、区ホームページをご覧ください。

文京区創業支援セミナー

経済課 創業・就労支援担当
03-5803-1173



区内で創業を希望する方、区内で創業後5年未満の方を対象に、創業に必要な経営・財務・人材育成・販売方法等の知識を学ぶセミナーです。セミナー参加者を対象に、専門家による個別相談会、起業家との交流会も実施しています。ライフサイクルの転換時期に合わせて創業する方、自分の経験や技術を活かして独立する方などにおすすめです。



対象	年齢	どなたでも
	資格	区内で創業を希望する方、区内で創業後5年未満の方
費用	ひとりで起業編：7,000円、実践編：10,000円 ※入門編とワンスポットセミナーは無料	
場所	文京シビックセンター地下2階 産業とくらしプラザ研修室AB	
頻度	①ひとりで起業編（毎年7～8月実施） ②入門編・実践編（毎年10～11月実施） ③ワンスポットセミナー（毎年2月実施）	

統計調査員

区民課 調査統計係
03-5803-1172



統計調査員は、国（総務省や経済産業省等）が実施する法律で定められた各種統計調査（国勢調査や経済センサス等）において、国又は東京都の非常勤公務員として仕事をさせていただく方です。調査対象となる世帯や事業所への調査票の配布や回収、調査書類の検査や整理などを行います（具体的な内容は調査ごとに開催する「調査員事務説明会」で説明）。区への事前の登録が必要であり、ご登録いただいている調査員の中から調査ごとに従事を依頼します。

対象	年齢	20歳以上	資格	在住 ○ 在勤 ○ その他 ※1
費用	統計調査員の登録は無料 ※2 統計調査員として従事していただいた場合、調査終了後に報酬をお支払いします。			
場所	文京区内			
頻度	年に1～2回程度（年によって異なります）			

※1 文京区内で調査活動ができる方であれば、文京区在住・在勤でなくても可

※2 税務・警察・選挙関係の仕事に従事している方は除く

東京都立中央・ 城北職業能力開発センター

文京区後楽1-9-5
03-5800-2611



新たに職業に就かれる方、求職中の方、転職を希望している方を対象に、就職に向けて必要な知識・技能を習得していただく求職者向け訓練を実施しているほか、在職者の方が仕事に必要な知識や技術を身に付けるために短期の能力向上訓練（キャリアアップ講習）を実施しています。また、社員教育や技能検定の場として中小企業等に教室や実習場をお貸ししており、中小企業の人材育成・確保等に関する相談もお受けしています。

東京都立中央・城北職業能力開発センター 高年齢者校

千代田区飯田橋3-10-3
しごとセンター10階
03-5211-2340



求職者向け訓練は、和装技術科、ホテル・レストランサービス科など特色ある科目が多数あります。また、在職者向けの短期の能力向上訓練（キャリアアップ講習）、その他職業能力開発に関する相談などを行っています。

<求職者向け訓練>

- 一般向け科目（年齢制限なし）：和装技術科、内装施工科
- 高年齢者向け科目（おおむね50歳以上）：ビル管理科、ホテル・レストランサービス科

ハローワーク飯田橋

文京区後楽1-9-20
飯田橋合同庁舎内
03-3812-8609



ハローワーク（公共職業安定所）は、地域に密着した総合的雇用サービス機関として、職業紹介・雇用対策・雇用保険業務を一体的に実施しています。就職を希望される方には、一人ひとりの希望に沿った求人情報の提供、職業相談・職業紹介、職業訓練を活用した就職支援を行っています。また、雇用保険失業給付金・教育訓練給付金などの支給に関する相談・支給申請の受理を行っています。

東京しごとセンター

千代田区飯田橋3-10-3
03-5211-2335



シニアコーナーでは、55歳以上の方を対象に就業支援を行っています。高年齢者専門のアドバイザーが仕事探しをサポートします。履歴書の書き方や定年退職後の働き方などの各種セミナーや65歳以上の方を対象とした職場体験事業、転職前準備講習も実施しています。また、併設するハローワークによる職業紹介が受けられます。



study

学びたい



学びたいことはいろいろ。そして学んだだけではもったいない！
あなたのやる気を地域で、家庭で、カタチにできます！

ミドル・シニア講座

高齢福祉課 社会参画支援係
03-5803-1203



高齢者の就業やコミュニケーション等をテーマにした講演の後、参加者による意見交換を行います。同世代の交流等を通して、ミドル・シニアの社会参加を推進します。これから地域で新たな活動に参加するために、役立つ情報を学び、本当にやってみたいことを考え、実現する方法をみんなで一緒に考えてみませんか。



対象	年齢	50歳以上	資格	在住 ○ 在勤 ○
費用	無料			
場所	文京シビックセンター			
頻度	年1回募集			



文京アカデミア講座・講演会

(公財)文京アカデミア
アカデミア文京学習推進係
03-5803-1119



文京アカデミア講座は、地域、文学、歴史・社会、自然科学、芸術、くらし、語学、健康・スポーツなど、多様な分野について学ぶことができる生涯学習講座です。生涯学習支援者、区内大学、区民及び企業等と連携し、年間を前期、後期、後期Ⅱの3期に分けて実施しています。その他、随時、研究者・著名人等による特別公開講座、大学学長による講演会、企業によるメセナ講演会などを開催しています。※講座・講演会から年間3講座程度をインターネットで配信しています(eラーニング)。財団ホームページからご覧いただけます。



対象	年齢	15歳以上(中学生を除く)	資格	在住 ○ 在勤 ○ 在学 ○
費用	講座による		場所	アカデミア文京、シビックホール、スカイホール ほか
頻度	文京アカデミア講座：年3回募集(前期・後期・後期Ⅱ) 講演会：随時募集			

※詳細は、財団情報紙「文京アカデミースクエア」、区報、財団ホームページでお知らせします。

文京いきいきアカデミア

(公財)文京アカデミー
アカデミー文京学習推進係
03-5803-1119



地域についての理解を深め、充実した高齢期を過ごすための生涯学習の推進や仲間づくりを目的として、2年制の文京いきいきアカデミア(旧高齢者大学)を実施しています。

【カリキュラム】

第1学年：教養課程…受講生全員が同じカリキュラムを履修(共通科目24講座)

第2学年：専門課程…全員必修の共通講座・特別講座と受講生自身が文京アカデミア講座の中から選択する選択科目を履修

※第7期生を平成31年4月頃に募集します。



対象	年齢	60歳以上	資格	在住 ○ 在勤 × 在学 ×
費用	5,000円		場所	アカデミー文京学習室 ほか
頻度	隔年で募集(2年制) *1年次：共通講座24回 2年次：共通講座5回・特別講座5回+選択科目			

※第7期生募集の詳細は、財団情報紙「文京アカデミースクエア」、区報、財団ホームページでお知らせします。

(公財)文京アカデミー
スクエア編集部
03-5803-1119



(公財)文京アカデミーの情報紙「スクエア」

文京区内の芸術文化の振興及び生涯学習活動の推進を図るとともに、コミュニティの育成に寄与するため、財団事業及びコミュニティ情報やこれに関連する記事(各種講座やイベントなど)を掲載しています。また、シビックホール公演出演者の特別インタビューやチケット情報、アカデミア講座の解説記事なども掲載しています。

発行日：毎月5日(年12回発行)

配布方法：区内新聞折込、区施設及び財団施設窓口



詳しくは、区報(毎月10日・25日発行)、区ホームページをご覧ください。

生涯学習相談

(公財)文京アカデミー
アカデミー文京学習推進係
03-5803-1119

文の京生涯学習司による、生涯学習に関する様々な相談を行っています。何か始めたいがどうしたらよいのかわからない、区民プロデュース講座を企画したいがアドバイスが欲しい、区内で実施している催し物について知りたい、趣味のサークルを探したい…などの質問にお答えします。お気軽にご相談ください。

対象	年齢	15歳以上(中学生を除く)	資格	在住 ○ 在勤 ○ 在学 ○
費用	無料		場所	アカデミー文京
頻度	週3日(水・木・金曜日 13:30~16:30(祝休日及び年末年始を除く))			

ふみ みやこ 文の京生涯学習司養成講座

(公財)文京アカデミー
アカデミー文京学習推進係
03-5803-1119



生涯学習に関する一定の知識やスキルを習得し、生涯学習事業を企画・調整できる地域のリーダーとして文京区が認定する「文の京生涯学習司」の養成講座を実施しています。生涯学習司は、財団と協働して区民向け講座の企画・運営を行ったり、区民の皆さんから寄せられる生涯学習の相談に対応するなど、文京区の生涯学習のけん引役として様々な場面で活躍しています。
※次回の募集は、2020年秋頃に実施する予定です。



対象	年齢	15歳以上(中学生を除く)	資格	在住 ○ 在勤 ○ 在学 ○
費用	8,500円(平成30年度実績)			
頻度	隔年で実施(次回は2020年度) 講座:全12回			

※詳細は、財団情報紙「文京アカデミースクエア」、区報、財団ホームページでお知らせします。

生涯学習フェア

文京アカデミア講座や区内大学生涯学習センターの紹介、区内サークルの活動紹介やステージでの活動発表を、年に1回行います。学習成果披露の場や区民同士の交流の機会としてご利用いただいています。講座受講相談やサークルの案内も行っています。

(公財)文京アカデミー
アカデミー文京学習推進係
03-5803-1119



ふみ みやこ
文の京地域文化
インタープリター養成講座

(公財)文京アカデミー
アカデミー文京学習推進係
03-5803-1119



地域文化の価値を理解するために必要な知識や技術を習得し、文京区の文化資源の案内役として文京区が認定する「文の京地域文化インタープリター」の養成講座を隔年で実施しています。講座では、文京区の文化遺産についての基礎的知識を習得すると共に、展示の方法や技術についても学びます。インタープリターは、文京区や当財団が主催する講演会や企画展の運営にも、多数協力をいただいています。(※インタープリター=通訳者・解説者)

※次回の募集は、2019年夏頃に実施する予定です。

対象	年齢	15歳以上(中学生を除く)	資格	在住	<input type="radio"/>	在勤	<input type="radio"/>	在学	<input type="radio"/>
費用	9,000円(平成29年度実績)								
頻度	隔年で実施(次回は平成31年度) 講座:全13回								

※詳細は、財団情報紙「文京アカデミースクエア」、区報、財団ホームページでお知らせします。

文京アカデミアサポーター養成講座

(公財)文京アカデミー
アカデミー文京学習推進係
03-5803-1119



(公財)文京アカデミーが実施する講座の会場設営や受付、講座に対する感想・改善点の報告など、サポーターとしてボランティアで講座の運営に携わっていただく方を育成する講座です。講義と実習によりスキルを学び、財団とともに受講生に満足度の高い講座を提供するためにサポートしていただきます。

対象	年齢	15歳以上(中学生を除く)	資格	在住	<input type="radio"/>	在勤	<input type="radio"/>	在学	<input type="radio"/>
費用	無料		場所	アカデミー文京学習室 ほか					
頻度	年1回募集 講座全4回+実習1回(サポーターとして従事)								

※詳細は、財団情報紙「文京アカデミースクエア」、区報、財団ホームページでお知らせします。

消費生活推進員養成講座

経済課 消費生活センター
03-5803-1105



区が実施する消費生活出前講座・イベント時やご近所の方に、悪質商法の手口や生活の基礎知識を伝えるなどの啓発活動にご協力いただく方を養成する講座です。講座は検定試験を含め全11回で内容は次のとおりです。①契約や悪質商法の基礎知識、衣食住の関連知識などを学習します。(全9回)②消費者力検定試験を受験します。(1回)③試験で1級~4級に認定された方は、啓発活動に関する実務知識を学習します。(1回)

対象	年齢	18歳以上	資格	在住	<input type="radio"/>	在勤	<input type="radio"/>	在学	<input type="radio"/>
費用	無料(テキスト代等一部自己負担)		場所	文京シビックセンター地下2階					
頻度	①推進員養成講座(毎年6~10月実施)、②消費者力検定試験(毎年11月実施)、③検定試験の講評(毎年1月実施)								

詳しくは、区報(毎月10日・25日発行)、区ホームページをご覧ください。

認知症サポーター養成講座

高齢福祉課
認知症・地域包括ケア係
03-5803-1821



認知症のご本人やご家族が地域で安心して暮らすことができるよう、認知症を正しく理解し、温かく見守り、状況に応じて声かけ等ができる「認知症サポーター」を養成しています。開催は区報でお知らせします。また、人数が集まれば、高齢者あんしん相談センターから講師を派遣できます。講座修了者には認知症サポーターの証である「オレンジリング」をお渡しします。



対象	年齢	どなたでも	資格	在住	<input type="radio"/>	在勤	<input type="radio"/>	在学	<input type="radio"/>
費用	無料(テキスト代は自己負担)		場所	高齢者あんしん相談センター等*					
頻度	年4回募集、講師派遣については随時応相談*								

*詳細は、各高齢者あんしん相談センター(富坂・大塚・本富士・駒込)へお問合せください。

こころといのちの ゲートキーパー養成講座

予防対策課
保健指導係・保健予防係
03-5803-1836



悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る「ゲートキーパー」としての基礎知識や傾聴の心構え等を学習する講座です。日常生活の中で身近な相談相手となり、自殺対策の担い手として生きやすい地域づくりを推進します。開催時期は区報等でお知らせします。

対象	年齢	どなたでも	資格	在住	<input type="radio"/>	在勤	<input type="radio"/>	在学	<input type="radio"/>
費用	無料								
場所	文京シビックセンター等								
頻度	年数回開催 講義2時間程度								



【文京ecoカレッジ】 リサイクル推進サポーター養成講座

リサイクル清掃課
リサイクル推進係
03-5803-1135



環境・リサイクル・清掃事業についての理解を深め、地域で3R (Reduce発生抑制・Reuse再使用・Recycle再資源化) やリサイクル推進の実践を担う人材を育成する講座です。講座修了者のうち希望する方には、リサイクル推進サポーターとして、区主催のリサイクル普及啓発活動にご協力いただきます。



対象	年齢	どなたでも	資格	在住 ○ 在勤 ○ 在学 ○
費用	無料		場所	文京シビックセンター(5階会議室等)
頻度	年1回募集 講座5日間(うち、1日は清掃工場見学)			

【文京ecoカレッジ】環境ライフ講座

環境政策課 地域環境係
03-5803-1276



環境ライフ講座は、環境について楽しく学び、分かりやすく伝える手法を身につけ、一緒に活動する仲間を作ることができます。講座の修了生は、環境ライフサポーターとして区主催の環境保全イベント等に参加することで、環境保全活動の輪が広がっていくことを目指しています。



対象	年齢	高校生以上	資格	在住 ○ 在勤 ○ その他 ※
費用	無料		場所	平成30年度は区民センター、六義園など
頻度	平成30年度は9回講座(修了式含む)			

※在住・在勤・在学者で地域の環境活動(学習)に関心のある方(このほか、区内での活動を目指している方はご相談ください。)

詳しくは、区報(毎月10日・25日発行)、区ホームページをご覧ください。



hobby

趣味を楽しみたい



趣味をお持ち方の方も、そうでない方も、
趣味をつくるきっかけはいろいろあります。
興味やライフスタイルに合わせて、足を運んでみましょう！

文京福祉センター江戸川橋

文京福祉センター江戸川橋
03-5940-2901



文京福祉センター湯島 実施事業

文京福祉センター湯島
03-3814-9245



福祉センターでは、区内に住所を有する満60歳以上の方を対象に、健康で明るい生活を毎日送ることができるよう健康の増進（体操・相談）や教育の向上（講座）、交流（趣味の教室・居場所）、入浴サービス等の各種事業を行っています。

60歳未満の方でも、様々な教室や講座、多世代間との交流を目的とした様々なイベントをご用意しています。



対象	年齢	どなたでも ※事業により年齢要件あり		
	資格	在住 ※1	在勤 ※2	その他 ※1 ※2事業により資格要件あり
費用	事業によっては有料あり			

下記事業のほかにもさまざまな教室や講座を開いています。

- からだコンディショニング
- おたのしみ講座(文京福祉センター湯島のみ)
- 元気でいきいき教室
- 寿カラオケ教室
- 囲碁・将棋交流会
(文京福祉センター江戸川橋のみ)

文京ふるさと歴史館常設展示

アカデミー推進課
文化資源担当室(ふるさと歴史館)
03-3818-7221



ふるさと歴史館では、映像や展示をとおして文京区の歴史や文化財をあらゆる世代の方に伝え、触れてもらい、郷土に対する愛着や関心を深めるお手伝いをしています。年間では特別展や歴史講演会などの各種事業も実施しています。毎週土曜日、日曜日の午後には、ボランティアガイドが皆さまにわかりやすく楽しく個性豊かに1、2階の展示をご案内しています。また、ふるさと歴史館友の会の会員になれば、友の会主催の史跡巡り、バス見学会、講演会等に参加することができます。



対象	年齢	どなたでも	資格	どなたでも
費用	一般100円(団体70円) 中学生以下・65歳以上無料 友の会会員無料 障害者手帳等提示で本人と介護者1名無料			

シビックシネマサロン

(公財)文京アカデミー
アカデミー文京学習推進係
03-5803-1119



毎月1回、映画の上映会「シビックシネマサロン」を開催しています。上映当日、11:30より会場で整理券を配付し、定員(100名)になり次第締め切りとなります。上映開始は13:30です。また、年2回ゲストを招いてお話を伺う特別上映会「シビックシアター☆トークショー」も実施しています。



<31年度前期上映スケジュール(予定)>

- 4月19日 「お茶漬の味」 監督：小津安二郎 出演：佐分利信/小暮実千代
- 5月6日 「シビックアニメまつり」
- 6月21日 「シェーン」(日本語吹替) 監督：ジョージ・スティーヴンス
出演：アラン・ラッド/ジーン・アーサー
- 7月19日 「紳士は金髪がお好き」(日本語吹替) 監督：ハワード・ホークス
出演：マリリン・モンロー/ジェーン・ラッセル
- 8月16日 「亀井文夫監督記録作品 日本の悲劇」(ドキュメンタリー) ほか
- 9月20日 「雪国」 監督：豊田四郎 出演：池部良/岸恵子

対象	年齢	15歳以上(中学生を除く)	資格	在住 ○ 在勤 ○ 在学 ○
費用	無料		場所	アカデミー文京レクリエーションホール
頻度	月1回(第3金曜日) *5月を除く(5月はこどもの日記念アニメまつりを実施)			

詳しくは、区報(毎月10日・25日発行)、区ホームページをご覧ください。



カラオケ体操教室、囲碁・将棋交流会

随時、区報やホームページ等で募集しています。

元気ではつつカラオケ体操教室：通信カラオケの多彩なメニューを活用し、歌謡体操・脳トレ・ゲームなど、カラオケだけでなく様々な楽しみ方をインストラクターがご案内します。

囲碁・将棋交流会：交流会はクラスごとに4回戦行い、優勝等を決定します。入賞された方に賞状と景品を贈呈します。



対象	年齢	元気ではつつカラオケ体操教室：65歳以上 / 囲碁・将棋交流会：60歳以上
	資格	在住 ○ 在勤 ×
費用	元気ではつつカラオケ体操教室：参加費1回300円（飲み物代等） 囲碁・将棋交流会：無料	



世代間交流事業「健康まち歩き」

健康運動指導士によるウォーキング講座を受講後、跡見学園女子大学の学生が企画したコースを案内し、おしゃべりやカフェを楽しみながら一緒に歩きます。

※この他、跡見学園女子大学書道部員による書道交流会やいきいきシニアの集いでのボランティアなど、様々な機会を通じて活発な世代間交流を図っています。



対象	年齢	65歳以上
	資格	在住 ○ 在勤 ○
費用	1,000円程度（飲食費、保険料、交通費等）	
場所	文京シビックセンター及び区内	
頻度	年1回募集	

みんなが主役！楽しく目指す健康長寿！ ～文の京フレイル予防プロジェクト～

フレイルって何だろう？

年を重ねることで心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態を「フレイル」と言います。「外出の機会が以前より減った」「おいしいものが食べられなくなった」「活動的でなくなった」という人は、フレイルの危険信号です!!



＼ やってみよう! 『イレブン・チェック』 /

1	ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気がつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
2	野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
3	「さきいか」「たくわん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	はい	いいえ
4	お茶や汁物でむせることがありますか ※	いいえ	はい
5	1回30分以上の汗をかく運動を週2以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
6	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
7	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
8	昨年と比べて外出の回数が減っていますか ※	いいえ	はい
9	1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
10	自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
11	何よりもまず、物忘れが気になりますか ※	いいえ	はい

※Q4・Q8・Q11は「はい」と「いいえ」が逆になっていますので注意してください

※回答欄の右側に○が付いた項目が注意信号です。

(東京大学高齢社会総合研究機構「フレイル予防ハンドブック」より)

東京大学高齢社会総合研究機構の研究によって、毎日いきいきと健康的な生活を送っていくためには、「しっかり食べること」「運動すること」、そして「社会参加をすること」をバランスよく実践することがとても大切であることがわかりました。就労やボランティア、趣味の活動など、いろいろな社会参加の機会を複数持つことは、先々のフレイル予防に繋がります。本誌を活用して、新しい活動を始めてみませんか!

区内の会場で、さらに詳しい「深掘りチェック」やフレイル予防のポイントのご紹介などを行っています。詳しくはこちらをご覧ください。



詳しくは、区報(毎月10日・25日発行)、区ホームページをご覧ください。



／ fine ／



いつまでも元気でいたい

ご家族やご自身の「介護予防」が気になる方には、
住みなれた地域で行われているさまざまな講座や集いの場があります。
いつまでも楽しく活動することで健康寿命を延ばしましょう！

介護予防教室

健康推進課 介護予防係
03-5803-1209



元気なうちから介護予防に取り組むことで、体力の維持及び向上、認知症の予防につながります。

- 転倒骨折予防教室
- 若返りパワーアップ教室
- 転ばナイス教室
- パワーアップマシン教室
- いきいき壱岐坂元気力アップ教室
- 尿失禁予防教室
- 健康音楽教室
- ひざ痛・腰痛予防教室
- 脳の健康教室
- 脳活エクササイズ教室
- 健康マーじゃん教室
- 文の京介護予防体操教室



健康音楽教室の様子



文の京介護予防体操教室の様子



パワーアップマシン教室の様子

対象	年齢	65歳以上
	資格	在住 ○ 在勤 ×
費用	無料 ※申込が必要です。(申込方法等は、各教室事業開始時期の1~2か月前に区報等でお知らせします。)	

介護予防に役立つ情報誌「いきいきシニアの元気カマップ」

地域の教室や講座、地域の方々のサロン、介護予防と地域の支えあいの場「かよい〜の」などを掲載しています。ご活用ください。

- シビックセンター8階健康推進課
 - 地域活動センター
 - 高齢者あんしん相談センター
- などで配布しています。





区の指導者養成講習を修了した文の京介護予防体操推進リーダーとともに、文の京介護予防体操を行います。また、ストレッチ体操やレクリエーションなども行います。申込は必要ありません。表の区内15会場を実施しています(祝日、年末年始、会場点検日等は休み)。

詳しくは、各会場等で配布している日程一覧をご参照ください。飲料水とタオルを持参し、動きやすい服装・靴で直接会場へお越しください。



※文の京介護予防体操は、文京区と区民モニター、区内介護施設理学療法士、東京大学が協力して開発した体操です。

対象	年齢	65歳以上		
	資格	在住 ○ 在勤 × その他	・医師から運動制限されていない方 ・一人で会場まで来られる方	
費用	無料	場所	下表参照	
頻度	原則毎週(祝日、年末年始、会場点検日等はお休み) 詳しくは、各会場等で配布している日程一覧をご参照ください。			

会場	所在地	曜日	時間(入替制)
1 ふれあいサロン汐見	千駄木3-2-6 汐見地域活動センター内	月	①9:00~10:15 ②10:30~11:45
2 文京千駄木高齢者在宅サービスセンター	千駄木5-19-2 特養ホーム千駄木の郷内		10:00~11:15
3 ふれあいサロン大原	千石1-4-3 大原地域活動センター内		①9:20~10:35 ②10:50~12:05
4 文京福祉センター江戸川橋	小日向2-16-15		①9:00~10:15 ②10:30~11:45
5 ふれあいサロン音羽	音羽1-22-14 音羽地域活動センター内		10:00~11:15
6 アカデミー音羽	大塚5-40-15	火	①9:20~10:35 ②10:50~12:05
7 不忍通りふれあい館	根津2-20-7		14:00~15:15
8 動坂会館	千駄木4-8-14	水	10:00~11:15
9 ふれあいサロン湯島	本郷7-1-2 湯島地域活動センター内		①13:15~14:30 ②14:45~16:00
10 シルバーセンター	春日1-16-21 文京シビックセンター内		①9:00~10:15 ②10:30~11:45
11 文京福祉センター湯島 ※上履きが必要です	本郷3-10-18 湯島総合センター内	木	10:00~11:15
12 ふれあいサロン礫川	小石川2-18-18 礫川地域活動センター内		①13:00~14:15 ②14:30~15:45
13 ふれあいサロン向丘	向丘1-20-8 向丘地域活動センター内		①13:15~14:30 ②14:45~16:00
14 アカデミー茗台	春日2-9-5	金	①9:20~10:35 ②10:50~12:05
15 ふれあいサロン駒込	本駒込3-22-4 駒込地域活動センター内		①9:20~10:35 ②10:50~12:05

※会場、実施する曜日及び時間等は、平成31年4月現在です。(変更があった場合は、区報、ホームページでお知らせします。)

高齢者クラブ

高齢者クラブ活動室
(区役所4階)

03-5803-1114



高齢期の生活を健康で豊かなものにするために、地域で自主的にクラブを結成し、社会奉仕、教養や生きがいの向上、健康の増進、レクリエーション及び地域活動等の活動を行っています。区内在住のおおむね60歳以上の方ならどなたでも入会できます。区内には約60のクラブがあり、活動内容もさまざまです。発表会、クラブ対抗での大会、バス旅行等、所属のクラブを超えた交流もあります。高齢者クラブに加入し、元気に仲間づくりをしませんか！



新しい高齢者クラブを作りませんか！

区内在住の60歳以上の方が30名以上で、高齢者福祉の増進を図ることを目的として自主的に組織されている団体に対して運営の助成制度があります。詳しくは、高齢福祉課社会参画支援係(03-5803-1203)へご相談ください。

文京区高齢者クラブ連合会
ホームページ

クラブの様子が
詳しくわかります



いきいきシニアのつどい

年1回開催し、高齢者クラブを中心に、高齢者在宅サービスセンター利用者の方や、小学生・高校生・大学生など様々な世代の書や絵画、写真、手作り作品などを展示します。また、手芸教室や折り紙教室、大学書道部による書道交流会、軽スポーツ体験コーナー、お茶席、無料のマッサージサービスなどのイベントも行います。



地域の支え合いの場 住民主体の通いの場「かよい〜の」

文京区社会福祉協議会
地域福祉推進係
03-5800-2942



おおむね65歳以上の高齢者が、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。定期的に集まり身体を動かす中で、お互いのできることで助けあいながら健康で安心した生活を目指します。地域の中でそのような助け合いの輪を広げていくことでより良い地域づくりをすすめます。現在、25箇所住民の皆さんにより運営されており、活動場所や内容、活動日等も様々です。



団体名	活動場所	曜日	内容
それいゆ	春日1	金	ラジオ体操、文の京体操、ロコモ体操、忍々体操など
コーシャ千石ふれあいサロン	千石3	木	文の京体操（第3木曜はランチの日）
かよい〜の風のやすみば	千石4	水	貯筋運動、脳トレ、有酸素運動など
転ばぬ先のストレッチサロン	千石4	木	転倒予防教室、からだづくりの為の食事アドバイスなど
文京吹矢人クラブ	白山4	土	準備体操・吹矢体操後に、初歩段階の吹矢、懇親会など
ひよりクラブ	千石3	月	スクエアステップ（マットを用いたエクササイズ）
のぞみ会	小石川2	水	健康体操、ストレッチ、脳トレ、筋力向上トレーニングなど
カナリア会	春日2	水	音楽療法・脳トレ体操、椅子のできる体操やストレッチなど
とらいあんぐるタイム	大塚6	火	貯筋運動、脳トレ、ぬり絵など
みょうがの会	小日向2	水	ストレッチ、有酸素運動、転ばない身体づくりと健康維持
あすなる会	大塚2	水	音楽療法士のお口体操、柔道整復師のストレッチ・筋トレなど
ハイビスカス	大塚5	月	フラダンスを中心とした活動
同友会たんぼぼ	音羽1	水	介護予防体操を通じて参加者同士のふれあい
コミュニティカフェひまわりママ	本郷2	火/水	ころばぬ体操、理学療法士のいきいき体操、脳トレゲームなど
向丘クラブ	向丘1	木	準備体操後にカーレット、食事会など
文京クラブ	向丘1	火	カーレットを中心に、軽い体操、懇親会など
湯島元気体操会	本郷3	4回	柔道整復師による元気体操
文京ノルディックウォーク友の会	根津1	木	2本のポールを使用したノルディックウォーク
みんなの体操	本駒込4	火	柔道整復師会講師による体操、血圧・握力測定
しのばず	千駄木3	金	カーレットをメインに吹矢、ダーツ、ユル体操、食事会など
だれでもテニス汐見	千駄木2	週末	ソフトテニスを中心に、ラジオ体操、軽いランニングなど
MEGUMI会	本駒込3	水	チューブを利用した転倒骨折予防体操、食事会など
昭和体操火曜グループ	本駒込2	火	介護予防体操（ストレッチ、バランストレーニング）など
文京ボッチャの会	向丘2	日	準備体操後にボッチャ競技（ボッチャ大会も開催予定）
いきいき体操千駄木	千駄木3	月	転倒骨折予防体操と柔道整復師考案の体操、食事会など

詳しくは、区報(毎月10日・25日発行)、区ホームページをご覧ください。