

令和7年度

介護予防・日常生活支援総合事業

利用のしおり

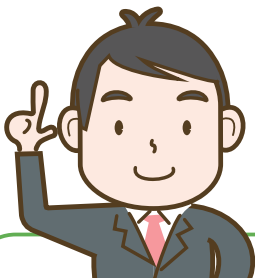
いつまでも健康で自分らしい暮らしを続けるために



大田区

介護予防・日常生活支援総合事業の利用について

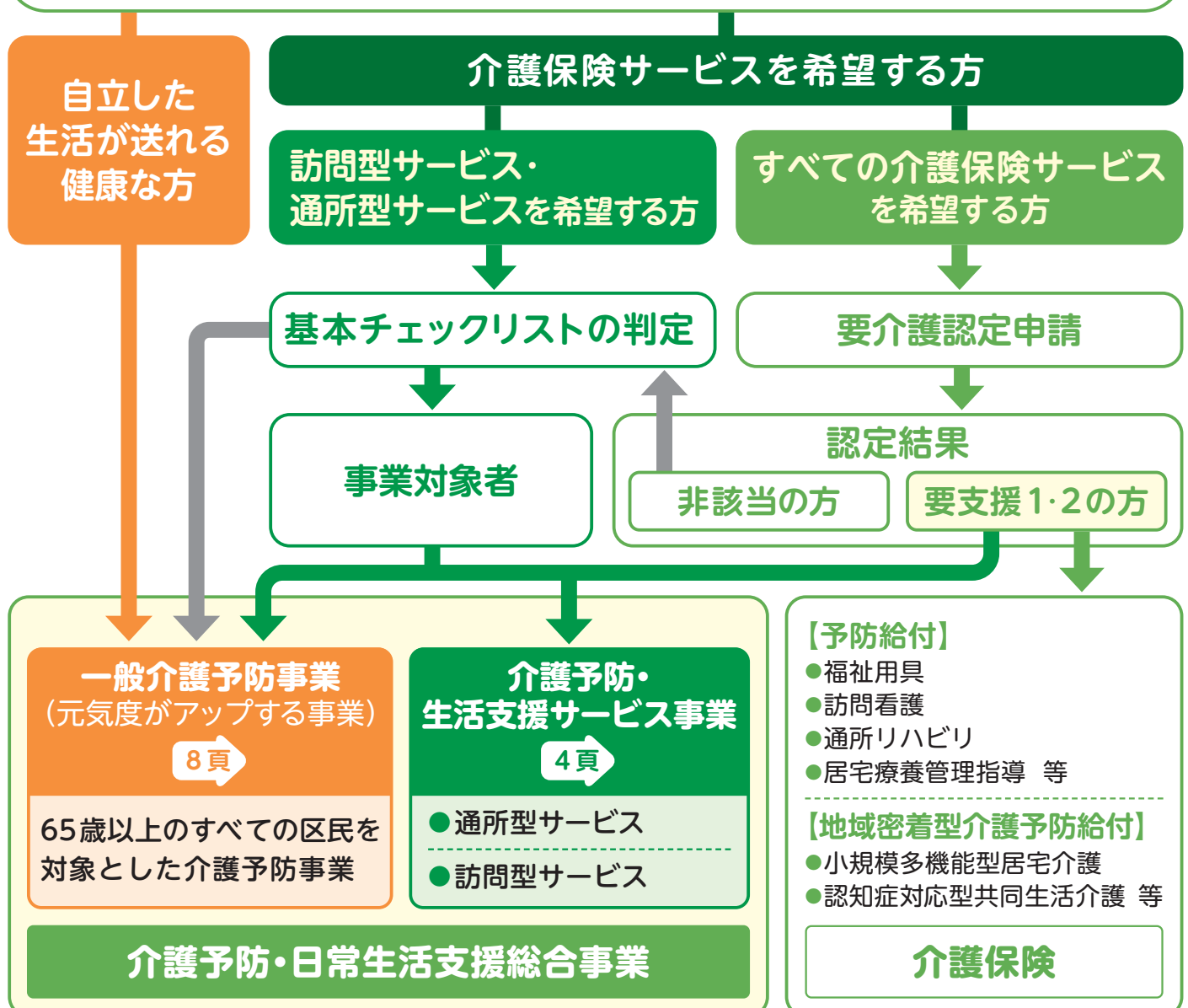
介護予防・日常生活支援総合事業は、高齢者の方の介護予防と日常生活の自立を支援することを目的として「介護予防・生活支援サービス事業」と「一般介護予防事業」で構成されています。



利用の流れ

利用を希望される方は、**地域包括支援センター**にご相談ください！

本人の心身の状態や希望等をお聞きしたうえで、生活支援サービスや介護予防事業等をご案内します。（地域包括支援センターは [裏面](#) を参照してください）





基本チェックリストは、65歳以上の高齢者の方が、自分の生活や健康状態を振り返り、心身の機能の衰えや生活機能の低下を把握するためのものです。25項目の質問にお答えいただき、事業対象者(サービスが必要である方)と判定されれば、速やかに総合事業のサービスを利用することができます。**赤文字**の回答が、該当項目にいくつ以上あるかで判定します。

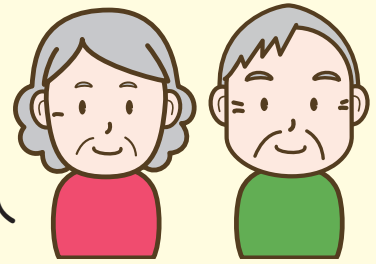
No	質問項目	回答 (いずれかに○をお付け下さい)		事業対象者に 該当する基準
1	バスや電車で1人で外出していますか	0. はい	1. いいえ	運動機能の低下 3項目以上に該当
2	日用品の買い物をしていますか	0. はい	1. いいえ	
3	預貯金の出し入れをしていますか	0. はい	1. いいえ	
4	友人の家を訪ねていますか	0. はい	1. いいえ	
5	家族や友人の相談にのっていますか	0. はい	1. いいえ	
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0. はい	1. いいえ	運動機能の低下 3項目以上に該当
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0. はい	1. いいえ	
8	15分位続けて歩いていますか	0. はい	1. いいえ	
9	この1年間に転んだことがありますか	1. はい	0. いいえ	
10	転倒に対する不安は大きいですか	1. はい	0. いいえ	
11	6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1. はい	0. いいえ	低栄養状態 2項目に該当
12	身長 cm 体重 kg (BMI) (注)			
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1. はい	0. いいえ	
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1. はい	0. いいえ	
15	口の渇きが気になりますか	1. はい	0. いいえ	
16	週に1回以上は外出していますか	0. はい	1. いいえ	閉じこもり No.16に該当
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1. はい	0. 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	1. はい	0. いいえ	
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	0. はい	1. いいえ	
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1. はい	0. いいえ	
21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	1. はい	0. いいえ	うつ病の可能性 2項目以上に該当
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	1. はい	0. いいえ	
23	(ここ2週間)以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1. はい	0. いいえ	
24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	1. はい	0. いいえ	
25	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	1. はい	0. いいえ	

(注) BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)が 18.5未満の場合に該当とする

介護予防・生活支援サービス事業

利用できる人

- 要支援 1・2 の認定を受けた人
- 基本チェックリストで事業対象者と判定された人



通所型サービスの使い方

筋力をつけて1年後には
自分で歩けるように
トレーニングしましょう！

ポイント

●利用者みなさまへ

一人でできることを徐々に増やしていくことを目的とし、そのための手段として利用しましょう。単にサービスを使いたいというだけでは、利用することはできません。

●提供事業者みなさまへ

他者交流のためや一歩外に出るといった閉じこもり予防のための利用も間違いではありませんが、自立のための手段として明確な目標設定をしてください。

介護専門職が提供するサービス

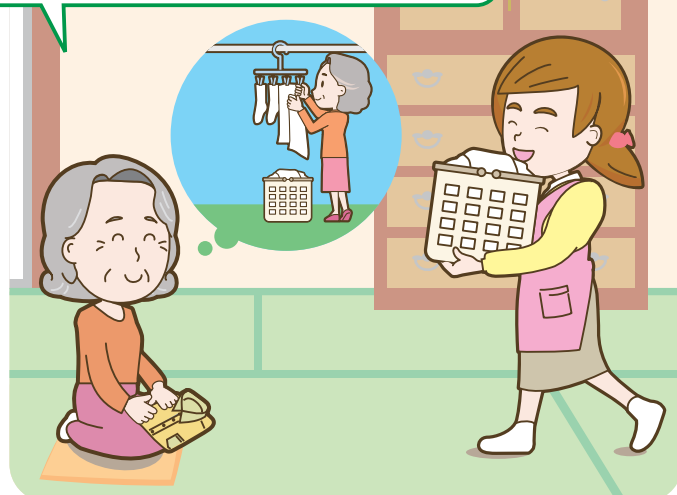
サービス名	はつらつ体力アップサポート (機能訓練特化)	いきいき生活機能アップサポート (生活機能向上)
内容	体力アップを目指したサポートを行います。	仲間と一緒に心と体の元気度をアップするサポートを行います。
利用回数	上限月 9 回、原則上限週 2 回	
利用時間	2 時間～5 時間未満 / 回	5 時間以上 / 回
費用	426 円 / 回	487 円 / 回

※利用期間は原則最長 1 年です。

※費用は自己負担 1 割相当の金額です。

訪問型サービスの使い方

洗濯物を干すことが、
今は一人でできないけれど…
いつかは一人でできるようになりたいな！



ポイント

●利用者のみなさまへ

生活上で困っていることをホームヘルパーのサポートにより“自分でできるようになる”ことを目的として利用しましょう。ホームヘルパーができるサポートは、原則、ご本人に関わる日常生活行為（掃除・洗濯・調理等）の範囲に限られます。

●提供事業者のみなさまへ

利用者の“できる行為”は尊重し“やりにくくなってきた行為”に対しては、何でもやってあげるのではなく、自分でできるようにサポートすることが生活支援です。自分でできたときの達成感、ご本人の自信や喜びにつながります。

	介護専門職が提供するサービス	ボランティアが提供するサービス	短期集中予防サービス
サービス名	①生活力アップサポート	②絆サポート	③元気アップリハ
内容	ホームヘルパーとともに生活力の向上を目指します。	地域のボランティアが、掃除・洗濯・調理・買い物などのサポートを行います。	機能訓練指導員が自宅を訪問し、筋力トレーニングなどの機能訓練や外出訓練を行います。
利用回数	上限月9回、原則上限週2回	原則上限週2回	原則上限週2回
利用時間	30～60分/回	原則30分	30分/回
費用	361円/回	30分ごと 500円	400円/回

※利用期間について、①は原則最長1年、③は原則6か月（必要に応じて最長9か月まで）です。

※①の費用は自己負担1割相当の金額です。

外出介助とは？

外出介助とは、一人では不安な外出をホームヘルパーのサポートにより自信を持ってできるようになることを目指すものです。

ポイント

●利用者のみなさまへ

外出介助は、日常の生活圏内で継続的に必要な外出（通院時の送迎、買い物同行等）を基本とします。

●提供事業者のみなさまへ

利用者の外出介助が自立支援となっているか判断し、プラン作成時には、利用者にとって適切な目標設定を行ってください。

フレイルをご存じですか？

フレイルとは、体力や気力、認知機能など、からだやこころの機能（はたらき）の低下により**要介護に陥る危険性が高まっている状態**のことです。



「健康」な
期間を延ばす

フレイルを
先送り(予防)する

健康寿命の延伸につながる

たとえば、これまでしていたことを“**やらなく**”なったり、“**おっくうに**”なってきたりしていませんか？これもフレイルの重要なサインの1つです。

簡単！

フレイルチェック

フレイルかどうかは、下の15の質問で簡単にチェックすることができます。各質問に、「はい」か「いいえ」で答え、**赤文字**の回答数を合計してみましょう。**赤文字**が4つ以上あったら要注意。

運動	この1年間に、転んだことがありますか？	はい	いいえ
	1kmぐらいの距離を不自由なく続けて歩くことができますか？	はい	いいえ
	目は普通に見えますか？※メガネを使った状態でもよい	はい	いいえ
	家の中でよくつまずいたり、滑ったりしますか？	はい	いいえ
	転ぶことが怖くて外出を控えることがありますか？	はい	いいえ
栄養	この1年間に、入院したことがありますか？	はい	いいえ
	最近、食欲はありますか？	はい	いいえ
	現在、たいていの物は噛んで食べられますか？※入れ歯を使ってもよい	はい	いいえ
	この6か月間に、3kg以上の体重減少がありましたか？	はい	いいえ
	この6か月間に、以前に比べて体の筋肉や脂肪が落ちてきたと思いますか？	はい	いいえ
社会参加	一日中家の外には出ず、家の中で過ごすことが多いですか？	はい	いいえ
	ふだん2～3日に一度は外出しますか？	はい	いいえ
	家の中あるいは家の外で、趣味・楽しみ・好きでやっていることがありますか？	はい	いいえ
	親しくお話ができる近所の人はいますか？	はい	いいえ
	近所の人以外で、親しく行き来するような友達・別居家族・親戚はいますか？	はい	いいえ

フレイルにならないためのポイント!

運動

健康長寿は毎日少しの筋トレから

骨や筋肉を維持するためには、歩くだけでは不十分。
散歩やウォーキングに、毎日少しの筋トレをプラスしましょう。

●健康運動の最低限の目安

歩行 散歩・ウォーキングなど

足腰の強化や疲れにくい身体のために
週に150分以上(1日平均20分程度)



筋力運動 スクワット・かかと上げなど

骨や筋肉の維持のために
週に2日以上

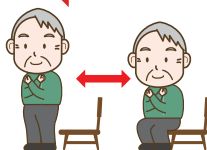


●おすすめの筋力運動

太ももの筋力強化、ひざ痛予防に
『椅子スクワット』

- ・手を使わずに椅子からの立ち座りをゆっくり繰り返します。
- ・目安は、10～20回。自分の感覚で「ややきつい」と感じる回数を目安にしてもよいです。

10～20回
繰り返す



ふくらはぎのむくみ改善と筋力アップ
『かかとの上げ下ろし』

- ・かかとを左右同時にゆっくりと上げて下ろします。

10～20回
繰り返す



栄養 + 口腔

多様な栄養素(特にたんぱく質) + 口腔

「たくさん」より「まんべんなく」食べましょう。特にたんぱく質を摂ることを心がけましょう。多様な食品を毎日きちんと食べ、栄養不足にならないことが、健康長寿につながります。また、なんでもおいしく食べるために口腔の機能を維持しましょう。

●覚えよう! 毎日食べたい10食品群 下の10食品群から1群で1点。毎日7点以上が目標です。

★ さ	かな		エビや貝、缶詰や練り物、じゃこなども上手に利用して
あ	ぶら		揚げ物・炒めもの・パンにバター、ドレッシングなどでも
★ に	く		ウインナーやベーコン、しょうまい、ミートボールなどの加工品も便利
★ ぎ	ゆうにゆう		チーズ、ヨーグルトなどでも OK
や	さい		緑黄色野菜や根菜など多種類の野菜をたっぷりと
か	いそう		のりやひじきなどの乾物を常備して
に	いも		里芋やさつまいも、長芋も OK
★ た	まご		炒り卵、卵豆腐など、少量からでも食べてみましょう
★ だ	いず		納豆、豆腐や厚揚げ、豆乳なども
く	だもの		みかん、バナナやドライフルーツでも

★印は、たんぱく質が多い食品です。

(東京都健康長寿医療センター研究所 健康長寿新ガイドライン策定委員会)

「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ! 推進協議会が考案した合言葉です。

社会 参加

活発な外出・社会参加

心も体も健康にする最後の秘訣は『社会参加』

社会関係が豊かな人ほど要介護や認知症になりにくく、健康寿命が長いことがわかっています。家にこもらず、人や地域とつながりましょう。

○電話やメールも上手に利用し、家族や友人と交流しましょう。



○小さな用事をうまく組み合わせて、こまめに外出しましょう。



○楽しくてやりがいのある活動が大切。趣味の活動やボランティア活動に、積極的に参加しましょう。

一般介護予防事業(元気がアップする事業)

- 対象となる方:大田区在住高齢者(65歳以上〈一部75歳以上〉)
- 費用:無料(一部、材料費等実費負担有)
- 申込方法や開催日等の詳細は、区報や区ホームページを確認いただくか
高齢福祉課(5744-1624)までお問い合わせください。



▲ホームページはコチラ

元気アップ教室

区内にある老人いきいの家を会場に、月曜～金曜まで、午前中の1時間を使って体操、ヨガなど曜日によっていろいろなものを開催しています。

また、自分の体力を測定する「いきい DE 体力測定会」を開催しています。



期 間 4～9月、10～3月の二期制

申込方法 区報や区ホームページでお知らせします。

定 員 各曜日 10～15名

会場	所在地	申込み先
大森中老人いきいの家	大森中 2-13-15	3763-0881
大森東老人いきいの家	大森東 4-24-6	3765-1259
池上老人いきいの家	池上 5-9-9	3751-6636
新井宿老人いきいの家	中央 1-5-1	3776-0410
鵜の木老人いきいの家	鵜の木 3-32-10	3758-7978
久が原老人いきいの家	久が原 5-29-4	3754-1608
仲池上老人いきいの家	仲池上 1-10-14	3755-6445
千束老人いきいの家	南千束 3-24-11	3729-4655
東糀谷老人いきいの家	東糀谷 1-19-21	3741-7970
東六郷老人いきいの家	東六郷 2-4-21	3736-2367
仲六郷老人いきいの家	仲六郷 3-12-5	3732-4480
東蒲田老人いきいの家	東蒲田 2-32-15	3731-5373
本蒲田老人いきいの家	蒲田 1-4-23	3736-3105
山王高齢者センター	山王 1-31-8	3776-9419

いきいきシニア体操(30分・60分)

自宅でも手軽にできる体操を行いながら運動の習慣化を目指します。

期 間 4～9月、10～3月の二期制 **申込方法** 区報や区ホームページでお知らせします。

● いきいきシニア体操(30分) 定員:15名(久が原老人いこいの家のみ10名)

会場	所在地	開催日	開催時間	申込み先
鵜の木老人いこいの家	鵜の木 3-32-10	火曜日	午後1時45分～2時15分	3758-7978
千束老人いこいの家	南千束 3-24-11	火曜日	午後1時45分～2時15分	3729-4655
久が原老人いこいの家	久が原 5-29-4	金曜日	午後2時～2時30分	3754-1608
東蒲田老人いこいの家	東蒲田 2-32-15	水曜日	午後2時～2時30分	3731-5373
本蒲田老人いこいの家	蒲田 1-4-23	月曜日	午後1時30分～2時	3736-3105

● いきいきシニア体操(60分) 定員:40名

会場	所在地	開催日	開催時間	問合せ先
六郷地域力推進センター	仲六郷 2-44-11	金曜日	午前10時30分～11時30分	高齢福祉課 5744-1624

いきいきシニア体操(75歳以上)

椅子に座った状態で行う体操です。体力に自信のない人でも安心して参加できます。

期 間 4～9月、10～3月の二期制

申込方法 区報や区ホームページでお知らせします。



● いきいきシニア体操 定員:30名(鵜の木特別出張所のみ20名)

会場	所在地	開催日	開催時間	問合せ先
鵜の木特別出張所	南久が原 2-30-5	木曜日	午前10時～11時	高齢福祉課 5744-1624
ライフコミュニティ西馬込	西馬込 2-20-1	木曜日	午後2時～3時	
北蒲広場	蒲田 2-10-1	水曜日	午前10時～11時	
糀谷文化センター	西糀谷 2-14-5	水曜日	午後2時～3時	

● いきいきシニア体操 定員:25名

会場	所在地	開催日	開催時間	問合せ先
セントラル ウェルネスクラブ大森	大森北 1-8-2 icot 大森 7階	月曜日	午前10時30分から 11時30分	高齢福祉課 5744-1624
スポーツクラブ&サウナスパ ルネサンス雪谷 24	北嶺町 43-18	水曜日	午前10時から11時	
コナミスポーツクラブ蒲田	蒲田 5-47-7 マルエツ蒲田 5階	木曜日	午前10時から11時	
ティップネス蒲田店	大田区蒲田5-28-8 she-Bopビル3階	水曜日	午後2時から3時	

● いきいきシニア体操 定員:40名

会場	所在地	開催日	開催時間	問合せ先
六郷地域力推進センター	仲六郷 2-44-11	月曜日	午前10時～11時	高齢福祉課 5744-1624

音楽にのせてフィットネス

椅子に座って音楽に合わせて身体を動かします。



期 間 4～9月、10～3月の二期制

申込方法 区報や区ホームページでお知らせします。

定 員 各会場 15 名
六郷地域力推進センターのみ 40 名

会場	所在地	開催日	開催時間	問合せ先
大森西区民センター	大森西 2-20-17	火曜日	午前 10 時 30 分～ 11 時 30 分	高齢福祉課 5744-1624
大森東地域センター	大森東 1-31-3-105	木曜日	午前 10 時 30 分～ 11 時 30 分	
六郷地域力推進センター	仲六郷 2-44-11	水曜日	午後 1 時 30 分～ 2 時 30 分	
洗足区民センター	上池台 2-35-2	金曜日	午後 1 時 30 分～ 2 時 30 分	

膝痛・腰痛ストップ体操

膝痛や腰痛に効果的な自宅でもできる体操を行い、柔軟性や筋力を鍛えていく教室です。

期 間 4～9月、10～3月の二期制

申込方法 区報や区ホームページでお知らせします。

定 員 六郷地域力推進センター 各時間帯 40 名
ライフコミュニティ西馬込 各時間帯 30 名

会場	所在地	開催日	開催時間	問合せ先
六郷地域力推進センター	仲六郷 2-44-11	月 2 回 火曜日	①午後 1 時～ 1 時 45 分 ②午後 2 時～ 2 時 45 分	高齢福祉課 5744-1624
ライフコミュニティ西馬込	西馬込 2-20-1	月 2 回 水曜日	①午後 1 時～ 1 時 45 分 ②午後 2 時～ 2 時 45 分	

足腰らくらく水中ウォーク

膝や腰の痛みが気になる人も比較的負担を気にせずに、有酸素運動をすることができます。

申込方法 区報や区ホームページでお知らせします。

定 員 40 名

会場	所在地	開催日	開催時間	問合せ先
平和島公園水泳場	平和島 4-2-2	月 1 回 水曜日 (7・8月除く)	午後 1 時 30 分～ 2 時 30 分	高齢福祉課 5744-1624

認知症予防体操

認知症の予防・転倒予防・生活習慣病の予防改善に効果のある「フリフリグッパ体操」や、認知症予防の講義を行います。



期 間 4～9月、10～3月の二期制

申込方法 区報や区ホームページでお知らせします。

定 員 各時間帯 30 名

会場	所在地	開催日	開催時間	問合せ先
六郷地域力推進センター	仲六郷 2-44-11	月 2 回 木曜日	①午後 1 時 30 分～ 2 時 15 分 ②午後 2 時 45 分～ 3 時 30 分	高齢福祉課 5744-1624
額町特別出張所	田園調布本町 7-1	月 2 回 月曜日	①午後 1 時 30 分～ 2 時 15 分 ②午後 2 時 45 分～ 3 時 30 分	

やぐちの元気アップ教室

全身のストレッチや体操を行います。

期 間 4～9月、10～3月の二期制

申込方法 区報や区ホームページでお知らせします。

定 員 各時間帯 15 名

会場	所在地	開催日	開催時間	問合せ先
矢口区民センター	矢口 2-21-14	月 2 回 木曜日	①午前 10 時～ 10 時 30 分 ②午前 10 時 45 分～ 11 時 15 分	高齢福祉課 5744-1624

体力測定会

現在の体力を測定し、結果が出るまでの間は、介護予防の話とご自宅でできる簡単な運動を行います。

実施回数 各会場年 2 回実施

申込方法 区報や区ホームページでお知らせします。

定 員 各会場 30 名

会場	所在地	開催日	開催時間	問合せ先
大田文化の森	中央 2-10-1	6 月・12 月	午後 1 時 45 分～ 3 時 45 分	高齢福祉課 5744-1624
六郷地域力推進センター	仲六郷 2-44-11			

ポール・ウォーク(6日制)

2本のポールを使ったウォーキングを行うことで、下半身の筋力が向上し、姿勢や歩幅が改善され、転倒防止に大きな効果があります。階段や坂道が苦手になってきた方、転倒不安がある方に特におすすめです。



期 間 4～9月、10～3月の二期制

申込方法 区報や区ホームページでお知らせします。

定 員 40名

会場	所在地	開催日	開催時間	問合せ先
六郷地域力推進センター	仲六郷 2-44-11	月1回 木曜日	午後2時～3時30分	高齢福祉課 5744-1624

申込
不要

いきいき公園体操

区内5か所の公園に設置した健康遊具を活用し、「簡単・やさしい・続けられる」をテーマに運動の習慣化を目指します。



定 員 なし

会場	所在地	開催日	開催時間	雨天時	問合せ先
本門寺公園	池上 1-11-1	第1・3 金曜日	午後2時から	第3金曜日のみ 池上会館	高齢福祉課 5744-1624
矢口二丁目公園	矢口 2-21-30	第1・3 金曜日	午前10時から	中止	
ふくし公園	雪谷大塚町 13-20	第2・4 木曜日	午後2時から	第2木曜日のみ 嶺町特別出張所	
萩中公園	萩中 3-26-46	第2・4 木曜日	午前10時から	中止	
新井宿児童公園	中央 4-31-10	第2・4 月曜日	午後2時から	中止	

※新井宿児童公園以外は8月お休み。

つなげる体操・オンライン交流会

会場の大きなスクリーンに映った講師を見ながら、体操やレクリエーションを行います。

※会場によって実施内容は異なります。

申込方法 区報や区ホームページでお知らせします。

定 員 各会場 10～15名



●つなげる体操

簡単で効果的なリズムダンスや、椅子を使ってゆっくり筋肉を動かす体操などを行います。

●オンライン交流会

脳トレや季節のイベントを取り入れたゲーム、リズムダンスなどを行います。

会場	所在地	開催日・時間 (つなげる体操)	開催日・時間 (オンライン交流会)	申込み先
池上老人いこいの家	池上 5-9-9	毎週火曜 午後1時15分～2時15分 ※4～9月、10～3月の二期制	①10月 ②2月 ①・②ともに午後2時～3時	3751-6636
仲六郷老人いこいの家	仲六郷 3-12-5			3732-4480
東蒲田老人いこいの家	東蒲田 2-32-15			3731-5373
本蒲田老人いこいの家	蒲田 1-4-23			3736-3105
鶴の木老人いこいの家	鶴の木 3-32-10	毎週水曜 午後1時15分～2時15分 ※4～9月、10～3月の二期制	①6月 ②1月 ①・②ともに午後2時～3時	3758-7978
久が原老人いこいの家	久が原 5-29-4			3754-1608
仲池上老人いこいの家	仲池上 1-10-14			3755-6445
千束老人いこいの家	南千束 3-24-11			3729-4655
大森中老人いこいの家	大森中 2-13-15	毎週木曜 午後1時～2時 ※4～9月、10～3月の二期制	①7月 ②10月 ③12月 ④2月 ①～④ともに午後1時30分～2時30分	3763-0881
東糀谷老人いこいの家	東糀谷 1-19-21			3741-7970
山王高齢者センター	山王 1-31-8			3776-9419
シニアステーション糀谷	西糀谷 4-29-16			6423-7033
大森東老人いこいの家	大森東 4-24-6	毎週木曜 午後2時15分～3時15分 ※4～9月、10～3月の二期制	①～④ともに午後1時30分～2時30分	3765-1259
新井宿老人いこいの家	中央 1-5-1			3776-0410
東六郷老人いこいの家	東六郷 2-4-21			3736-2367

講座

介護予防やフレイル予防、認知症予防のための各種講座をご紹介します。

認知症予防講座

認知機能を測るテストの他、今日からできる認知症予防に役立つ情報や知識を学びます。

申込方法 区報や区ホームページでお知らせします。

定員 各会場 30名

実施回数 各会場年 2回実施

会場	所在地	開催日	開催時間	問合せ先
池上会館	池上 1-32-8	7月・12月 (各会場年 2回)	午後 2時～ 3時 30分	高齢福祉課 5744-1624
六郷地域力推進センター	仲六郷 2-44-11			

認知症予防朗読講座(10日制)

文章を声に出して読み上げる「朗読」や認知症予防に役立つさまざまなプログラム(講義、口腔体操など)を行います。講座終了後は、区内施設で朗読活動の継続をめざします。



申込方法 区報や区ホームページでお知らせします。

定員 各会場 20名

会場	所在地	開催日	開催時間	問合せ先
池上会館	池上 1-32-8	9月～1月 (10日間)	午後 1時 30分～ 3時	高齢福祉課 5744-1624
六郷地域力推進センター	仲六郷 2-44-11			

お口の健康と栄養

① 口から始める健康講座 ～ 噛む・飲み込む力を強くする! ～

筋力が低下すると飲み込む力が弱くなり、むせやすくなる傾向があります。この講座では、いつまでもおいしく食べるために、口の衰えや誤えん性肺炎の予防についての話と体操を行います。

② 食から実践! フレイル予防の食生活講座

ひとり暮らしの高齢者を対象とした講座です。低栄養を防ぐバランスの良い食生活について、講話や調理実演、試食があります。

①、②の日時・開催会場は、区報や区ホームページ等でご案内します。

問合せ先

● 大森地域福祉課	大森西 1-12-1	5764-0658
● 調布地域福祉課	雪谷大塚町 4-6	3726-6031
● 蒲田地域福祉課	蒲田本町 2-1-1	5713-1508
● 糀谷・羽田地域福祉課	東糀谷 1-21-15	3741-6525

あなたのまちのシニアステーション

シニアステーションでは、高齢者の方が元気維持や介護予防のために体を動かしたり、参加者同士で交流できる教室など、さまざまな工夫を凝らした講座を開催しています。



対 象 大田区内在住60歳以上(糀谷のみ55歳以上)

開設時間 月曜日～土曜日 午前9時から午後5時まで
(日曜日・休日、12月29日～1月3日を除く)

利用申し込みは、直接各施設へお問い合わせ下さい

施設名	所在地	問合せ先
シニアステーション入新井	大森北 4-6-7 大森北四丁目複合施設 2階	5763-5564
シニアステーション馬込	中馬込 1-19-1-101	5709-8011
シニアステーション南馬込	南馬込 3-13-12	6429-7651
シニアステーション東嶺町	東嶺町 20-4	3753-3008
シニアステーション田園調布	田園調布 2-58-5	6715-6900
シニアステーション田園調布西	田園調布 4-44-9	3721-8066
シニアステーション千束	北千束 2-35-8 千束特別出張所内	6451-7660
シニアステーション新蒲田	新蒲田 1-18-16 新蒲田一丁目複合施設 3階	6715-9731
シニアステーション糀谷	西糀谷 4-29-16-202	6423-7033
シニアステーション羽田	羽田 1-18-13 羽田地域力推進センター 2階	3745-7855

講座の例

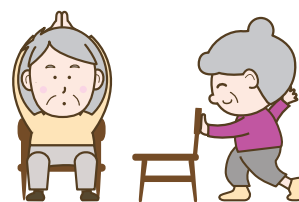
体を動かすプログラム

- ・カムカム体操(オンライン体操)
- ・太極拳
- ・ボッチャ
- ・フラダンス



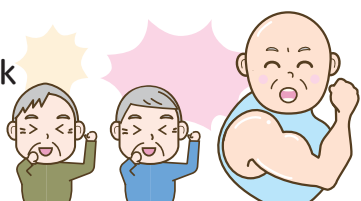
ゆったりプログラム

- ・椅子ヨガ
- ・椅子体操
- ・ストレッチ
- ・おりがみ



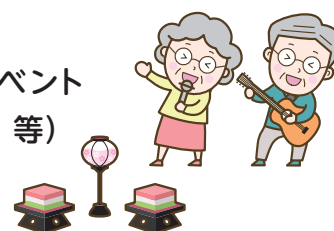
男性向けプログラム

- ・俺の筋肉
- ・俺のあてcook
- ・体操



各種イベント

- ・音楽会
- ・季節に応じたイベント
(敬老イベント 等)



大田区シニアクラブ

いつまでも健康で心豊かな暮らしを続けるために活動をしている会員組織です。入会は随時可能です。令和6年度は、**155クラブ**（休会中の2クラブを含む。）**12,984名**の方が加入して活動しています。

大田区シニアクラブは、経験を生かした社会貢献としてのボランティア活動、充実した人生を楽しむための健康増進や生きがいづくり、支え合い安心して暮らせる街づくりとして、「あいさつ一声運動」などの活動をしています。

対象 おおむね60歳以上の方 **問合せ先** 高齢福祉課(03-5744-1252)へお電話ください。

大田区 いきいき しごと ステーション

シニアの仕事探しをお手伝いする無料職業紹介所です。相談や紹介は、相談員が丁寧に受けします。また、さまざまな社会参加を支援します。

対象 おおむね55歳以上の方 **費用** 無料

問合せ先 大田区 いきいき しごと ステーション(大田区社会福祉協議会内)
へ電話(5713-3600)か、右記よりご確認ください。



▲詳細はコチラ

(公社)大田区シルバー人材センター

社会参加意欲がある高齢者に対し、就業（臨時かつ短期又はその他軽易な業務）や社会奉仕活動の機会を提供している会員組織です。

対象 60歳以上で健康で働く意欲のある方
(シルバー人材センターの会員登録が必要です)

会費 2,000円／年

申込方法 大田区シルバー人材センターへ電話(03-3739-6666)か、
右記よりご確認ください。



シルにゃん®



▲詳細はコチラ

高齢者生活支援(絆サポート)担い手登録説明会

65歳以上の高齢者の自宅に訪問し、簡単な家事などの支援(謝礼金あり)を行う、担い手の登録会(完全予約制)です。

申込方法 社会福祉法人大田区社会福祉協議会へ電話(5703-8230)か、
右記よりご確認ください。



▲詳細はコチラ

介護予防 シニアボランティア制度

65歳以上の区民が、区の指定した施設等でボランティアを行った場合に、ポイントを付与します。貯めたポイントは交付金と交換します。

申込方法 詳細は、高齢福祉課(5744-1624)へお問い合わせください。

大田区の社会資源と取組

毎日の暮らしのなかのちょっとした困りごとを、シニア世代や有償ボランティアの方がお手伝いします。



シルバー人材センターのサービス

大田区シルバー人材センターでは、以下のサービスを提供しています。まずは、お電話でご相談ください。



シルにゃん®

▲詳細はコチラ

問合せ先 大田区シルバー人材センター（蒲田分室）

電話:03-6715-9855

●ちょこっとサービス **（有料）**

内 容:①家庭ごみの搬出（少量ごみ） ②電球の交換
③話し相手 ④買い物代行 ⑤外出の付き添い（介助はできません） など

●家事援助サービス **（有料）**

内 容:室内の掃除、水回りの掃除、食器洗い、洗濯（干す／たたむ）、買い物 など

●たすかるサービス **（有料）**

内 容:室外（庭など）の掃除、簡単な軽作業、粗大ごみの搬出、植木の水やり など

その他にも、草むしり、襖・障子・網戸・畳の張替え、洋裁リフォーム などを行っています。

地域のボランティアによるサービス

地域のボランティアが皆様の暮らしをサポートします。まずは、お電話でご相談ください。

問合せ先 大田区社会福祉協議会

（おおた地域共生ボランティアセンター）

電話:03-5703-8230



大田区協賛マスコットのあいちゃん

●助っ人サービス **（有料）**

内 容:電球の交換、
季節家電の出し入れ、
掛け時計の電池交換、
ゴミ出し
等



▲詳細はコチラ

●ほほえみ訪問事業 **（無料）**

対 象 者:65歳以上の方または心身に障害がある方
内 容:地域のボランティアが、ひと月に2回（5～10分）程度訪問し、玄関先でのあいさつや会話を通して安否確認や地域の情報を提供します。



▲詳細はコチラ

地域リハビリテーション活動支援事業

区内で介護予防に資する活動をされているグループ、またこれからグループをつくり、活動をはじめようと考えている方の活動場所に出向き、健康に関するプロであるリハビリの専門職の方が、健康講話や体力測定、技術的指導など、活動へのアドバイスを無料で行います。

申込方法 お住まいの地区を担当する**地域包括支援センター（裏面参照）**にご連絡ください。

フレイル予防リーダー養成講座（4日制）

いつものグループ活動に少しだけプラスできる、フレイル予防の運動・栄養・口腔プログラム等の、さまざまなメニューを体験し、実践練習します。

対象 地域で活動するグループリーダー、これからグループを立ち上げる予定の方

申込方法 区報や区ホームページでお知らせします。

定員 40名

問合せ先 高齢福祉課（電話 5744-1624）

認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、認知症についての正しい知識を持ち、認知症の人を温かく見守る応援者のことです。

90分程度の講座を受講すれば、どなたでもなることができます。

申込は、およそ1か月前から受付します。

申込方法 区ホームページをご確認いただくか、お住まいの地区を担当する**地域包括支援センター（裏面参照）**にご連絡ください。

受講料 無料



▲詳細はコチラ

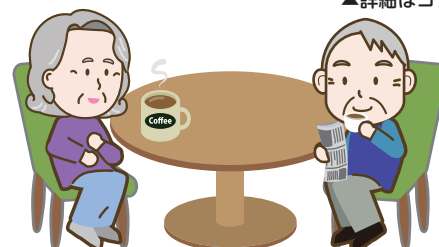
認知症カフェ

認知症の人やその家族、専門職や地域の人、誰もが手軽に集える場です。認知症についての情報共有や参加者同士の交流ができます。

申込方法 区ホームページをご確認いただくか、お住まいの地区を担当する**地域包括支援センター（裏面参照）**にご連絡ください。



▲詳細はコチラ



地域のスポーツの場

高齢者向けスポーツ教室 **有料**

大田区総合体育館や大森スポーツセンターでは、高齢者向けの教室を実施しています。楽しみながら体を動かすことで、基礎体力づくりや身体機能の向上ができます。

申込方法 下記問い合わせ先へご連絡ください。



会場	所在地	プログラム	料金	問合せ先
大田区総合体育館	東蒲田 1-11-1	歪み改善、ヨガ、ピラティス、太極拳、気功など	5 ～ 10 回: 6,600 ～ 13,200 円 (一部、都度払いあり)	5480-6688
大森スポーツセンター	大森本町 2-2-5	健康マット体操、いきいき体操、足腰元気体操など	10 回:5,000 円	5763-1311

※講習日や時間については、各施設にお問い合わせください。

総合型地域スポーツクラブ **有料**

総合型地域スポーツクラブとは、地域の日常的なスポーツの場として、地域住民自らが主体となって運営するクラブのことです。

高齢者にも人気のポールウォーキング、太極拳、健康のための体操など様々なプログラムがありますのでお問い合わせください。

問合せ先 スポーツ推進課 電話:5744-1441

高齢者向けのスポーツイベント

OTA ウォーキングや区民スポーツまつりなどの高齢者が楽しめるイベントも実施しています。

日時などについては、お問い合わせください。

問合せ先 スポーツ推進課 電話:5744-1441

地域包括支援センター 一覧

高齢者の総合相談窓口



窓口開設時間 月～金曜日 午前9時～午後7時 土曜日 午前9時～午後5時
(日曜日・休日、12月29日～1月3日は窓口業務を行っていません) 令和7年4月1日現在

お住まいの地域		地域包括支援センター			
特 別 出 張 所	担 当 地 域	名 称	所 在 地	電 話	F A X
大 森 西	大森西 1～7丁目	大 森	大森西 2-16-2	5753-6331	5753-6332
	大森中 1丁目 1～21、2丁目 1～12・19～24、3丁目 1～5・9～36、大森東 1～3丁目、大森本町 1丁目 9～11、2丁目、平和の森公園	平 和 島	大森東 1-31-3-105 大森東地域センター内	5767-1875	5767-1876
入 新 井	特別出張所管内	入 新 井	大森北 4-6-7 大森北四丁目複合施設 2階	3762-4689	3762-7465
馬 込	北馬込 1・2丁目、中馬込 1～3丁目、西馬込 1・2丁目、東馬込 1丁目 1～32、南馬込 1丁目 1～4、6・7	馬 込	中馬込 1-19-1-101	5709-8011	5709-8014
	山王 4丁目 11～20、東馬込 1丁目 33～50、東馬込 2丁目、南馬込 1丁目 5・8～60、南馬込 2～5丁目及び馬込特別出張所管内の南馬込 6丁目	南 馬 込	南馬込 3-13-12	6429-7651	6429-7652
池 上	特別出張所管内	徳 持	池上 7-10-5	5748-7202	5748-7232
新 井 宿	山王 3丁目、山王 4丁目 1～10・21～33、中央 1～4丁目	新 井 宿 (大森医師会)	中央 1-21-6 新井宿特別出張所 2階	3772-2415	3772-2472
嶺 町	特別出張所管内	嶺 町	田園調布本町 7-1 嶺町特別出張所 2階	5483-7477	5483-7488
田園調布	特別出張所管内	田園調布	田園調布 1-30-1 田園調布特別出張所 2階	3721-1572	5755-5707
鷺 の 木	特別出張所管内	た ま が わ	下丸子 4-23-1 特別養護老人ホームたまがわ内	5732-1026	5732-1027
久 が 原	特別出張所管内	久 が 原	仲池上 2-24-8 特別養護老人ホーム池上となり	5700-5861	5700-5841
雪 谷	特別出張所管内	上 池 台	上池台 5-7-1 特別養護老人ホーム好日苑内	3748-6138	3748-6139
千 束	特別出張所管内	千 束 (田園調布医師会)	北千束 2-35-8 千束特別出張所内	3728-6673	3728-6735
六 郷	南六郷 1～3丁目、東六郷 1～3丁目、仲六郷 1～4丁目、南蒲田 2丁目 23・28～30	六 郷	仲六郷 2-44-11 六郷地域力推進センター 2階	5744-7770	5744-7780
	西六郷 1～4丁目	西 六 郷	西六郷 3-1-7 プラウドシティ大田六郷 1階	6424-9711	6424-9661
矢 口	特別出張所管内	や ぐ ち	矢口 1-23-12 特別養護老人ホーム ゴールデン鶴亀ホーム内	5741-3388	3758-4411
蒲 田 西	多摩川 1丁目 8～10・11番 1～8号、12～14、西蒲田 1～8丁目、東矢口 1丁目、2丁目 1～17	西 蒲 田	西蒲田 7-49-2 社会福祉センター 7階	5480-2502	5480-2503
	新蒲田 1～3丁目、多摩川 1丁目 1～7・11番 9～20号、15～36、多摩川 2丁目、東矢口 2丁目 18～20、東矢口 3丁目	新 蒲 田	新蒲田 1-18-16 新蒲田一丁目複合施設 3階	6715-9731	6715-9732
蒲 田 東	東蒲田 1～2丁目、蒲田 1～3丁目、5丁目	蒲 田	蒲田 2-8-8 特別養護老人ホーム蒲田内	5710-0951	5710-0953
	南蒲田 1・3丁目、南蒲田 2丁目 1～22、24～27、蒲田本町 1～2丁目、蒲田 4丁目及び蒲田東特別出張所管内の西糀谷 1丁目	蒲 田 東	蒲田 5-37-1 ニッセイアロマスクエア 1階	5714-0888	5714-0880
大 森 東	特別出張所管内	大 森 東	大森南 4-9-1 大森東特別出張所 2階	6423-8300	6423-8350
糀 谷	特別出張所管内	糀 谷	東糀谷 1-19-21 東糀谷老人いこいの家内	3741-8861	3741-8867
羽 田	特別出張所管内	羽 田	羽田 1-18-13 羽田地域力推進センター 2階	3745-7855	3745-7032

※お問い合わせ先がご不明な方は、右記にご連絡を 福祉部 高齢福祉課 電話：5744-1250

発行・問合せ先

大田区 福祉部 高齢福祉課

電話：5744-1407 / 5744-1624 FAX：5744-1522

〒144-8621 大田区蒲田 5-13-14

窓口開設時間：月～金曜日 午前8時30分～午後5時

ホームページ：<https://www.city.ota.tokyo.jp/> (土曜・日曜・休日、12月29日～1月3日は業務を行っていません)