



発行:板橋区 〒173-8501
東京都板橋区板橋二丁目66番1号
健康生きがい部 高齢政策課

電話:03-3579-2388
FAX:03-3579-4153
メール:ki-oto-care@city.itabashi.tokyo.jp

AIPとは…「Aging in Place」の略

⇒年を重ねても安心して住み慣れたまちに住み続けること。

板橋区では、AIPの実現に向けて、様々な取組を推進しています。

※板橋区では、地域包括ケアシステムを「板橋区版AIP」として構築しています。



いつまでも、自分らしく、いきいきと！

シニアクラブで、新しい「つながり」と「楽しみ」を見つけませんか？

「最近、体を動かす機会が減った」「近所に話せる仲間が欲しい」……。

ふとした瞬間、そう感じることはありませんか？

板橋区には、あなたの経験や趣味を活かし、笑顔で過ごせる場所「シニアクラブ」があります。

シニアクラブとは？

板橋区在住の60歳以上の方が、自主的に運営している集まりです。

「健康づくり」「仲間づくり」「社会貢献」を柱に、現在114クラブ・約8,500人が元気に活動しています。

どんな活動をしているの？

各地域のクラブごとに、会員の希望に合わせた多彩な活動を展開しています。

体を動かす ウォーキング、グラウンド・ゴルフ、ボッチャ、輪投げなど

趣味・教養を深める 囲碁・将棋、麻雀、カラオケ、合唱、旅行など

地域を支える 地域清掃、見守り活動、子どもたちとの世代間交流など

また、各地域のクラブが所属する板橋区シニアクラブ連合会では、「作品展」や「芸能大会」、「各種スポーツ大会」を開催しています。目標を持ち、仲間と切磋琢磨する場合は、大きな「生きがい」と「やりがい」につながっています。

ラジオ体操



ウォーキング



ひとりじゃないから続けられる。
近所にたくさん友人ができました！

手芸



作品展という目標があるから、
毎日の制作に身が入ります！

合唱



声を出してストレス発散。
心も体もリフレッシュ！

地域清掃



健康麻雀



輪投げ



対象

60歳以上の
板橋区在住の方

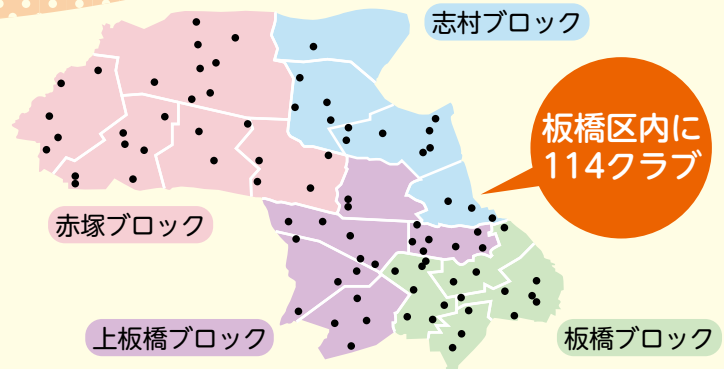
申込み・問合せ

板橋区シニアクラブ連合会

〒173-0004

板橋区板橋3-26-4 ウェルネススペース板橋2階

電話：03-3963-5334



板橋区 AIP ストーリー

この物語はフィクションです。



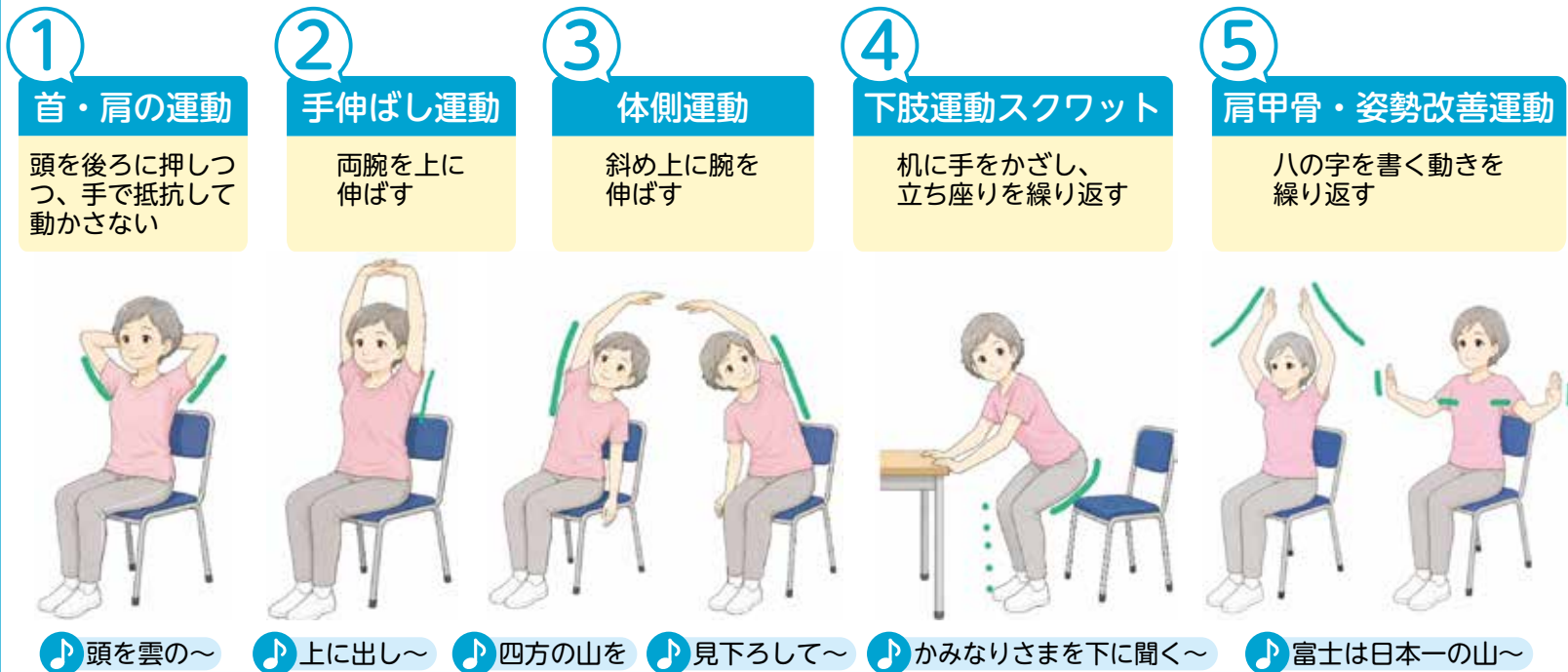
「歌って のびのび 楽々体操」～♪ふじ山♪～

(公財) 日本スポーツ協会公認指導者 / 板橋区高齢者スポーツ大学健康体操講師 小木曾 昌子

文部省唱歌「ふじ山」の歌詞に合わせた動きの体操をつくりました。
歌いながら体操することで、お口の機能低下を防ぐ効果もあります。
毎日楽しく取り組んでみてください。



- ★ ゆっくり歌いながら、無理なく気持ち良いと感じる程度で体操してください。
- ★ 緑の線(一)の箇所を意識しましょう。
- ★ ④は膝がつま先(・・・)より出ないように、椅子に座るイメージの動きをしてください。



※立位でもできます。

「川柳」大募集！

身の回りで起きた出来事などを、
川柳で表現してみませんか？
お気軽にご応募ください。

AIPとは えがおもたらす ふくのかみ

匿名希望

ご応募は下部
問合せ先を参照

川柳の応募
問合せ先

板橋区 健康生きがい部 高齢政策課 〒173-8501 東京都板橋区板橋二丁目66番1号
電話 03-3579-2388 FAX 03-3579-4153 メール ki-oto-care@city.itabashi.tokyo.jp
電子申請 <https://logoform.jp/f/tugyp> (右記二次元コード参照)



※氏名又はペンネームを添えてご応募ください。
(匿名希望の場合はその旨をご記入ください。)