

6 交流したい、学びたい



(1) 地域で活動や参加ができる場所

一般介護予防事業	65歳以上のすべての方が対象（区内施設で実施）	冊子「介護保険のしおり」 をご覧ください
ふれあい館	ロビー、娯楽室、浴室などが設けられ、地域の趣味やレクリエーションを楽しむ施設（一部有料） ※60歳以上で利用登録をした方対象	各施設へ 区ホームページ で詳細をご確認 いただけます。 
高島平ココから ステーション	どなたでも入れる地域の交流の場 運営：（地独）東京都健康長寿医療センター研究所 毎週水・金・第2・4土曜 11:00～16:00	高島平 2-32-2-105 ☎ 6909-7645 （左記時間のみ）
シニアクラブ （旧：老人クラブ）	おおむね60歳以上の方が対象	生涯活躍推進課 シニア地域づくり係 ☎ 3579-2376

(2) 認知症の方を介護する家族のための交流会

認知症の方を介護している家族や介護経験者が、今抱えている悩みや不安を語り合える場です。お住いの地区に関係なく好きな会に参加できます。

名 称	会 場	日 時(原則)
こもれび	グリーンホール 503または502（栄町36-1）または 文化会館 第2会議室（大山東町51-1）	毎月第1木曜 13:30～15:00
上板橋家族会	リハビリホームグランダ常盤台 1階相談室2（常盤台 3-28-3） ※施設内での開催のため、マスクの着用を必須とさせていただきます。	毎月第4木曜 14:00～15:30
志村地区	志村坂上地域センター 洋室Aまたは洋室B （小豆沢 2-19-15）	毎月第2火曜 13:30～15:00
きずな	成増アクトホール 第1洋室（成増 3-11-3）	毎月第1水曜 13:30～15:30
みんなの杜 ^{もり}	あたごの杜 高島平地域交流スペース （高島平 5-31-8）	予約制 奇数月第2土曜 14:00～16:00
桜の会	高島平区民館 3階集会室（高島平 3-12-28）または 高島平地域センター 第1洋室（高島平 3-12-28）	毎月第2金曜 14:00～16:00
フレンドリー	中丸集会所2階 第1・第2和室（中丸町27-11）	毎月第4水曜 14:00～15:30
ココから話そう会	高島平ココからステーション（高島平 2-32-2-105）	毎月第3土曜 14:30～15:30

※ 会場・日時は変更される場合があります。



情報交換ができました。

不安や疑問、イライラしてしまう気持ちを話して
スッキリしました。区内の情報、介護のヒントな
ども聞くことができました。

区ホームページで
年間予定表や
チラシを掲載して
います

