

# ウェルネス(介護予防)活動推進団体 支援事業

## 登録・利用の手引

例えば

認知症が心配…

少し体を  
動かしたい

元気おとせん！体操  
続けたいわ

健康のために何を  
したらいいかしら



10の筋トレ  
やってみたい

### 登録申請書類一式

は巻末に添付してあります

令和5年 4月

板橋区健康生きがい部おとしより保健福祉センター



0504

# 目次

- 1 ウェルネス活動推進団体支援事業とは . . . . . P 2
- 2 登録の方法と活動報告 . . . . . P 4
- 3 会場予約の方法 . . . . . P 4
- 4 区民集会所・ウェルネススペース利用上の注意 . . P 6
- 5 おとしより保健福祉センターの事業のお知らせ . . P 7
- 6 その他の注意事項 . . . . . P 9
- 7 新しく団体を立ち上げる方へ . . . . . P 9
- 8 お問い合わせ . . . . . P 10

巻末：登録申請書類一式

板橋区においても、超高齢化が進んでいます。高齢者一人一人が住み慣れた地域で自分らしく住み続けることができるよう、既に活動している高齢者の団体にも、これから新しく活動を始めたいという団体にも支援を行います。

活動回数を増やしたい、仲間と元気で活動を続けたい、介護予防の視点をプラスしたいというときにご活用ください。

## 1 ウェルネス(介護予防)活動推進団体支援事業とは

### (1) 主な登録要件

- ①区内在住65歳以上の高齢者5人以上の団体であること、65歳以上の区民が過半数で構成されていること
- ②介護予防活動を毎月(毎回)開催すること
- ③区との連携・協働に協力すること  
(主な協力内容)
  - ア 区による活動内容の公表への協力
  - イ 「元気おとせん!体操」等の実施や普及啓発への協力
  - ウ 区からのアンケートの協力など
- ④新たに団体への参加を希望する方がいる場合は、積極的に受け入れること
- ⑤活動計画書及び活動報告書を提出すること
- ⑥こちらから送付する元気力(生活機能)チェックシート(※1)を実施し、ご自身の状況をご確認ください

※1 国で定める25項目の「はい・いいえ」で答えるアンケート。自身の介護予防の改善が必要な分野がわかり、取り組みに生かせる。

### (2) 支援内容

これから活動を始める予定の方も、現在活動中の団体も支援します。団体登録すると次の支援が受けられます。

- ①区民集会所を一般開放後に、利用料免除で月に2コマまで利用可能です。  
利用可能日 月曜日～土曜日(日曜日は除く)  
利用時間区分

〈午前〉9:00～12:00 〈午後〉13:00～17:00 (夜間は除く)

※地域センター集会室、常盤台地域集会室は対象外

※舟渡地域センター管内には集会室が無いので、特例として舟渡ホールの第2和室が利用可能です。

- ②ウェルネススペースを月に2コマまで無料利用(区事業日を除く)可能です。  
半年ごとに抽選を行い月に2コマまで利用日を決定  
利用可能日 月曜日～土曜日(区の事業日、日曜日、祝日を除く)  
利用時間区分 〈午前〉9:00～13:00 〈午後〉13:30～16:30

※区民集会所とウェルネススペースの時間区分は異なりますのでご注意ください。

※ウェルネススペースの所在地は、3ページに掲載しています。

※予め、登録申請の際に①と②の両方の会場を登録した場合、①と②の両方を利用(合計で月に4回)することも可能です。

③ご希望により、保健福祉の専門職等が出張して出前講座を行います。ご案内等を行いますので、お申込みください。

④活動場所や、活動内容のご相談もお受けします。

## ウェルネススペース

施設名（所在地）	部屋	広さ	定員
ウェルネススペース板橋 （板橋 3-26-4）	洋室①	64㎡	28人
	洋室②	36㎡	20人
	舞台付き和室①	37㎡	22人
	和室②	33㎡	18人
ウェルネススペース前野 （前野町 4-6-1）	洋室	55㎡	20人
ウェルネススペース蓮根 （蓮根 3-15-1-103 都営住宅内）	洋室	56㎡	20人
ウェルネススペース桜川 （東新町 2-36-5）	洋室	40㎡	20人

※ウェルネススペース蓮根の和室は、区からの情報提供や利用団体同士の情報共有スペースとして活用します。

### （３）団体登録の期間

登録の時期にかかわらず、令和7年3月末まで。  
支援内容が変わることがあります。

### （４）介護予防活動とは

介護予防活動とは、身体機能、認知機能などの日常生活に必要な生活機能の向上に資する活動のことを言います。団体活動に参加することで、社会参加となり、心と体の元気力を向上させることに繋がります。活動の内容は体操だけではなく、趣味活動などもOKです。

<介護予防活動の例>

#### ○運動（身体活動）

健康体操、ラジオ体操、元気おとせん!体操、10の筋トレ、ストレッチ、ダンス、舞踏、太極拳、輪投げ等

#### ○低栄養予防（口腔機能向上も含みます）

会食、パタカラ体操、唾液腺マッサージ等

#### ○閉じこもり予防（社会参加）

短歌、俳句、書道、脳トレ、いたばし認地笑かるた、手芸、民謡、コーラス、ウクレレ、ぬり絵、折り紙、囲碁、将棋、ボードゲーム、勉強会等

上記3つを組み合わせでの実施も該当します。

#### ○以下の内容は、対象となりませんのでご注意ください。

単なる会議、娯楽のみの会、飲酒や賭け事を伴う場合、各集会所のルールに適さない活動など

## 2 登録の方法と活動報告

### (1) 登録申請

申請書類（巻末にあります）

- ・申請書
- ・活動団体構成員名簿
- ・活動計画書

提出先：おとしより保健福祉センター 介護予防係

所在地 〒174-0063 板橋区前野町4-16-1

窓口へ持参または、郵送でお申し込みください。

申請書類は、区のホームページにも掲載しています。

### (2) 登録決定（可・否）通知の送付

申請書を審査し、登録の可否を通知いたします。登録団体へはウェルネス（介護予防）活動推進団体登録証を交付します。

### (3) 活動開始

随時、活動の相談をしてください。活動希望日の区民集会所とウェルネススペースをそれぞれ月に2コマまで無料で利用いただけます。

### (4) 活動報告書を提出

3月までの活動が終わったら、1年分の活動報告書を提出してください。

※ITARIザープ（板橋区公共施設予約システム）の登録カードが無くてもお申し込みいただけます。

※既に老人クラブ、福祉の森サロン、10の筋トレ等で活動中の団体もお申し込みいただけます。

## 3 会場予約の方法

会場予約は、団体登録の承認を受けてから可能となります。

### (1) 区民集会所の予約

受付期間

利用希望月の2か月前の1日から末日まで

〔1日が土日祝日、年末年始の場合は翌平日から受付開始〕  
〔末日が土日祝日、年末年始の場合はその前の平日で受付終了〕

受付方法及び時間

電話 月曜日～金曜日（祝日を除く） 9:00～17:00

＊お手元に登録証（薄橙色のカード）をご用意ください

メール 受付開始日の9:00～末日 17:00

（受付期間以外に送信されたメールは受付できません）

利用日のお知らせ（2週間ほどかかります）

電話申込の方 ➡郵便でお送りします

メール申込の方 ➡メールで返信します

## 登録団体の区民集会所予約専用

メールアドレス：3504009000@city.itabashi.tokyo.jp

電話番号：03-5970-1124

例：令和5年3月の利用予約をする場合

利用希望月	受付期間	利用の可否の連絡
令和5年3月	令和5年1月4日(水)～1月31日(火) (1月1日～1月3日は年末年始、1月9日は成人の日のため受付できません)	受付後、2週間程度

※「4 区民集会所・ウェルネススペース利用上の注意」とご利用予定の各集会所利用のルールをご確認の上、お申し込みください。

※決定した利用日等の変更はできません。やむを得ずキャンセルする場合は、速やかに区民集会所予約専用メールアドレスか電話番号まで必ずご連絡ください。

### (2) ウェルネススペースの予約方法

区主催事業を実施以外の空き時間を、ご利用いただきます。年に2回、前期(4月～9月)・後期分(10月～3月)の抽選を行います。ウェルネススペース利用団体に申し込み用紙を送付します。申し込みを受付けし、抽選で利用日を決定し利用承認書をお送りします。

※決定した利用日等の変更はできません。やむを得ずキャンセルする場合は、速やかに電話で必ずご連絡ください。

電話番号：03-5970-1117

月～土曜日、9時～17時(祝日・年末年始除く)にお願いします。

## 4 区民集会所・ウェルネススペース利用上の注意

### (1) 利用上の注意点

利用上の注意点は、区民集会所の一般利用と同様です。次のことに気を付けてご利用ください

- ・施設をご利用の際は、利用のお知らせ（区民集会所）や、利用承認書（ウェルネススペース）をお持ちください。
- ・施設の利用は、準備・後片付けを含め時間内で終わるようにしてください。
- ・利用承認を受けた権利を、他の人に譲渡することはできません。
- ・営利を目的とした販売、講習会、不特定多数を当日呼び込む行事には利用できません。
- ・申込みされた利用目的と違った使い方、または管理上支障があると認められたとき、その他係員の指示に従わないときは、利用を取消・停止することがあります。
- ・定員は必ずお守りください。定員以内のご利用であっても、ビュをまいて当日集合するなど、利用者が不特定の場合はご利用いただけません。
- ・利用中に施設及び器具などを傷つけたり壊したときは、相当額の弁償をしていただきます。
- ・壁、床などへの張り紙、テープ、その他設備を変更する行為は固くお断りいたします。破損・汚損・形状の変更があった場合は、弁償をお願いしております。
- ・決められた箇所以外においての火気の使用はしないでください。
- ・利用を終了したときは、利用した設備を元通りにしてください。
- ・ごみは必ずお持ち帰りください。
- ・動物などを連れた入館はお断りいたします。
- ・近隣の迷惑とならないよう、騒音などには十分注意してください。
- ・集会施設用の駐車場はありませんので、お車での来場はご遠慮ください。
- ・施設において、大きな音が発生する活動はご遠慮ください。

※施設貸し出しの内容が変更となった場合、区ホームページや公共施設予約システムにお知らせが掲載されますので、予約前や利用前などにご確認をお願いします。  
※各区民集会所についてのご不明点は、管轄の地域センターにご確認ください。

### (2) 団体登録の取り消しについて

次のような行為があった場合は、介護予防活動団体の登録を取り消します。

- ・営利活動など介護予防活動ではない活動をしていた
- ・キャンセルの連絡なくご利用が無かった
- ・近隣や他の利用者への迷惑行為があった
- ・区民集会所で禁止されている内容の活動を行った
- ・また貸しをしていた
- ・キャンセルを繰り返される場合

## 5 おとしより保健福祉センターの事業のお知らせ

おとしより保健福祉センターでは様々な事業を行っています。

### (1) 体を動かしたい方

#### ①元気おとせん！体操

1回20分の体操で、心地よい爽快感も得られます。

初めて体操を行うなどの際には、介護予防サポーターを派遣しますので、一緒に体操を体験してもらうことができます。事前にお申し込みください。YouTube（ユーチューブ）での動画配信の他 DVD、CD の販売もしています。

価格：CD、DVD、いずれも1枚300円

販売場所：おとしより保健福祉センター（前野町四丁目16番1号）

板橋区役所区政情報課（板橋二丁目66番1号 北館1階）



元気おとせん！体操は、YouTube でも動画をご覧になれます。

また、板橋区ホームページからも動画、テキストをご利用いただけます。



板橋区 おとせん体操

(1) ①のお問い合わせ先：おとしより保健福祉センター介護予防係  
電話 03-5970-1117

#### ②10の筋トレ

「近くで！みんなと！介護予防に効果のある運動を！」をコンセプトに、3人以上の仲間と原則週1回「高齢者の暮らしを広げる10の筋カトレーニング（※1）」を住民運営で実施するグループの立ち上げ支援、継続支援を行っています。

10の筋トレグループの立ち上げ支援として、当初の3回程度、活動場所へリハビリテーション専門職を無料で派遣し、またCDもしくはDVDを差し上げますので、グループ活動に慣れていない方でも気軽に始めることができます。

※1 群馬大学が開発した介護予防の効果が実証されている10種類の筋カトレーニングです。

(1) ②のお問い合わせ先：おとしより保健福祉センター介護普及係  
電話 03-5970-1120

### (2) セルフマネジメント応援

ご自身の生活に必要な能力の状態を知り、ご自分のペースで元気力の維持・回復に取り組みましょう。

#### ①元気力（生活機能）チェックシート

こちらから送付するチェックシートを団体の皆様で実施し、ご自身の状況をご確認ください。体力などの他、元気に日常生活を送るために必要な能力、つまり元気力を測定できます。弱っている分野が見つかったら、元気力をアップさせましょう。



お住いの地域を担当するおとしより相談センターでも元気力(生活機能)チェックシートを受けることができ、実施後の相談もできます。事業対象者となった場合は、総合事業の通所サービス等をご案内します。

### ②元気力向上手帳

ご自分の日頃の活動を記録することができ、チェックシート後の取り組みを支援します。お住いの地域を担当するおとしより相談センターの窓口にご用意しています。チェックシートの結果に合わせたご相談、ご案内をいたします。

### (3) おとしより相談センター（地域包括支援センター）

おとしより相談センターは、介護予防から日々の悩みや心配事の相談を行う、板橋区が委託している相談機関です。団体活動の参加者の、健康や生活面での心配ごとに気づいたら、おとしより相談センターへ相談に行くように勧めたり、直接、お住いの地域を担当するおとしより相談センターへ連絡をしてください。生活機能の低下は、軽微なうちに対策を取ると効果的です。

元気で生活が続けられるようにお早めにご相談ください。

### (4) 認知症に関すること

#### ①認知症サポーター養成講座

出前講座を実施しております。団体活動の仲間でぜひご受講ください。

講座の所要時間は1時間半で、受講料は無料です。

#### ② あんしん認知症ガイド（認知症ケアパス）

認知症に関する情報が1冊にまとまっています。認知症の基礎知識、自分でできる認知症の気づきチェックリスト、相談先や医療機関、介護保険等のサービス、安心して暮らせる地域の取組等が掲載されています。各おとしより相談センターやおとしより保健福祉センターで配布しています。

#### ③いたばし認地笑（にんちしょう）かるたの貸出

子どもから大人まで、誰もが一緒に遊びながら、認知症を正しく楽しく学べるかるたです。読み札の裏面には、詳しい解説が記載してあります。

おとしより保健福祉センターで貸し出しの受け付けを行っています。

詳しい内容はホームページをご覧ください。



(4) ①②③の申し込み・お問い合わせ先

おとしより保健福祉センター認知症施策推進係

電話 03-5970-1121

### (5) 専門職による支援

希望に応じて、保健福祉の専門職等によるアドバイス等を実施する他、出前講座も行います（無料）。「元気おとせん！体操」を団体の皆さんと行うボランティアの派遣などのご相談にも応じます。

(5) のお問い合わせ先おとしより保健福祉センター介護予防係

電話 03-5970-1117

### (6) その他

#### ひとりぐらし高齢者見守りネットワーク

原則として満70歳以上でひとり暮らしの方が対象です。ひとり暮らし高齢者を

地域ぐるみで見守り支えるために、地域の組織間の情報交換を行い、連携の強化を図ります。また、「ひとりぐらし高齢者見守り対象者名簿」を作成し、警察、消防、民生・児童委員、おとしより相談センター（地域包括支援センター）、区で緊急時の対応等に活用しています。

（6）のお問い合わせ先：おとしより保健福祉センター地域ケア推進係  
電話 03-5970-1114

（1）～（6）のお問い合わせは、  
月～土曜日、9時～17時（祝日・年末年始除く）にお願いします。

## 6 その他の注意事項

### （1）活動内容変更の手続き

団体活動を休止するなど、登録を取り下げる場合は、できるだけ早めにご連絡ください。

### （2）区のホームページ掲載、一覧表の活用について

団体の活動を広く周知します。活動に参加したい方からの問い合わせは介護予防係が受け、団体へご連絡します。おとしより相談センターに相談があった場合などにも希望者をご案内しますので、ご協力をお願いします。

## 7 新しく団体を立ち上げる方へ

これから、介護予防活動を開始しようとする区民の団体に対し、最初の1年の活動を支援します。活動の内容や今後の活動場所について、福祉の森サロン等制度のご案内、また「元気おとせん！体操」を行う介護予防サポーターの派遣などのご相談をいたします。

### （1）活動場所の提供

立ち上げから1年以内の間、活動場所としてウェルネススペースを無料で利用できます。

区内4か所のウェルネススペースの他、赤塚健康福祉センターの1室を利用（おとしより保健福祉センターで調整）できます。

### （2）介護予防巡回講座の実施

専門職を活動の会場に派遣し、介護予防に関する講座等を実施します。

### （3）活動相談

区職員、おとしより相談センター職員による随時の相談や助言を行います。運営のお悩みから活動の場所の確保や活動内容など、ご相談にのります。

### （4）申込方法

おとしより保健福祉センター介護予防係へご連絡ください。

## 8 お問い合わせ

ウェルネス活動推進団体支援事業のご相談、お問い合わせは下記まで。

板橋区健康生きがい部 おとしより保健福祉センター 介護予防係

所在地：〒174-0063

東京都板橋区前野町4-16-1

電話：03-5970-1117

E-mail：[ki-yobo@city.itabashi.tokyo.jp](mailto:ki-yobo@city.itabashi.tokyo.jp)

※この電話番号、アドレスでは施設利用の予約受付はできません。

※お問い合わせは、月～土曜日、9時～17時（祝日・年末年始除く）にお願いします。

板橋区

おとしよりなんでも相談をご利用ください

無料

高齢者の健康・介護・介護予防などについての不安や悩み、困っていることなど、  
どうぞお気軽にご相談ください。

### 【相談対象】

板橋区在住の以下に該当する方

- 65歳以上の高齢者の方
- 65歳以上の高齢者の家族や介護者の方
- 介護予防の相談をご希望の方 など

### 【相談内容】

- 夜間・休日の医療機関に関する相談
- 高齢者の介護及び介護予防に関する相談
- 介護で生じるメンタル不調に関する相談
- 介護保険制度や高齢者福祉サービスに関する相談

フリーダイヤル

0120-925-610

24時間365日  
対応します

この事業は板橋区の委託事業です。