

1 敬老事業・社会参加・仕事・生きがい

(1) 敬老事業

敬老週間行事

行事名	対象	内容・要件など
敬老祝品の贈呈	満 88 歳を迎える方	区から祝品を贈呈します。 (9 月 15 日現在、区内にお住まいの方が対象です。)
	満 95 歳を迎える方	
	満 101 歳以上の方	
	満 100 歳を迎える方	誕生月に区から祝品を贈呈します。 (区内にお住まいの方が対象です。)

お問合せ

長寿社会推進課 シニア活動支援係
☎ 3 5 7 9 - 2 3 7 6

敬老入浴事業

区内の公衆浴場等を利用できる敬老入浴券を、申請した方に交付します。申請書は区役所、区民事務所、地域センター、健康福祉センター、福祉事務所（板橋・赤塚・志村福祉課）、区内公衆浴場などで配布しています。

対 象	・ 板橋区に住民登録をしている 70 歳以上の方 (昭和 30 年 4 月 1 日以前に生まれた方)
費用負担	・ 1 回の利用につき 100 円
交付枚数	・ 年 25 枚交付

お問合せ

長寿社会推進課 シニア活動支援係
☎ 3 5 7 9 - 2 3 7 6

(2) 社会参加・仕事・生きがい

シニア世代活躍促進事業

シニア世代の方々が、就労やボランティアなどをとおして、地域社会で活躍できる仕組みづくりと人材を育成するため、各種講座を実施しています。

対 象	・ おおむね 50 歳以上の方
講 座 名	・ シニア生涯ワーキングセミナー ・ シニアの絵本読み聞かせ講座 ・ 地域活動入門講座 ・ フレイルチェック測定会、フレイルサポーター養成講座 他

お 問 合 せ	長寿社会推進課 シニア活動支援係 ☎ 3 5 7 9 - 2 3 7 6
---------	---

シルバー人材センター

生きがい就業の場を提供し、仕事をする则仕事の対価（配分金）が得られます。仕事は臨時的かつ短期的または軽易な就業で、一般の職業あつせんとは異なります。

対 象	・ 区内在住で 60 歳以上の方（会員制：会費毎年度 2,000 円） ※登録には入会説明会への出席が必要です（毎月開催）。
就 業 内 容	・ 植木の剪定、除草、障子・ふすま張りなど ・ 自転車駐車場管理、児童交通誘導、マンション・事業所等の清掃、公園・公共施設の管理など ・ 事務、保育補助、軽作業など ・ 家事・育児援助、要支援者を対象とした家事援助サービス

詳しくは、区ホームページをご覧ください。

（ページ番号 1003465）

<https://www.city.itabashi.tokyo.jp/kenko/kourei/shigoto/1003465.html>



お 問 合 せ	板橋区シルバー人材センター ☎ 3 9 6 4 - 0 8 7 1
---------	--------------------------------------

はつらつシニアいたばし（無料職業紹介所）

シニア世代向けの、就業相談・職業紹介・社会参加活動に関する相談や情報提供等を行っています。

対 象	・ 就職を希望するおおむね 55 歳以上の方
開 所 日 時	・ 月曜～金曜日（祝日及び年末年始を除く） ・ 午前 9 時～午後 5 時

詳しくは、区ホームページをご覧ください。

（ページ番号 1003464）

<https://www.city.itabashi.tokyo.jp/kenko/kourei/shigoto/1003464.html>



お 問 合 せ

社会福祉法人 板橋区社会福祉協議会
アクティブシニア就業支援センター（はつらつシニアいたばし）
☎ 5 9 4 3 - 1 3 0 0

WORK'S 高島平

シルバー人材センター（P8）と「はつらつシニアいたばし」（P9）の高島平分室です。

（就業相談については「はつらつシニアいたばし」のみ実施）

対 象	・ 就職を希望するおおむね 55 歳以上の方
開 所 日 時	・ 火曜・金曜日（祝日及び年末年始を除く） ・ 午前 10 時～正午、午後 1 時～午後 5 時

詳しくは、区ホームページをご覧ください。

（ページ番号 1003466）

<https://www.city.itabashi.tokyo.jp/kenko/kourei/shigoto/1003466.html>



お 問 合 せ

WORK'S 高島平（高島平ふれあい館内 1 階）
☎ 3 9 3 5 - 1 8 1 1

ゆるやかご近助さん養成講座

東京都発行の「高齢者等の見守りガイドブック」等を活用し、町会・自治会やシニアクラブ（旧老人クラブ）、サロンなどの団体・グループを対象としたご近所同士の「ゆるやかな見守り」や「地域の支え合い活動」に関する講座を開催しています。

お問合せ

社会福祉法人 板橋区社会福祉協議会 地域共生推進係
☎ 3 9 6 4 - 0 2 3 6

福祉の森サロン事業

高齢者、障がいのある方、子育て世代や若者など、すべての世代が「孤立」や「閉じこもり」にならないよう、“誰もが気軽に参加できる地域の集いの場”づくりを進めています。「福祉の森サロン」に登録されたグループへの継続的な支援や、サロンの立ち上げ支援を行っています。

登録できるグループ

- ・孤立を防ぐ仲間づくりを自主的、主体的に行っているグループ
- ※詳しい登録条件についてはお問合せください。

サロンの活動例

- ・茶話会、軽い体操、食事会、歌、脳トレ、ぬり絵など。

お問合せ

社会福祉法人 板橋区社会福祉協議会
居場所づくり推進係 ☎ 3 9 6 4 - 0 2 3 6

いたばし総合ボランティアセンター

ボランティアに関する各種講座、テーマや課題別の市民活動講座の実施のほか、興味・関心に合わせたボランティア活動の紹介・情報提供をおこなっています。

お問合せ

いたばし総合ボランティアセンター
☎ 5 9 4 4 - 4 6 0 1

シニアクラブ（旧老人クラブ）活動

教養の向上、健康増進、社会奉仕等を目的として、さまざまな活動を地域で自主的に行っています。区では、所定の基準を満たしているシニアクラブに助成金を交付します。また、板橋区シニアクラブ（旧老人クラブ）連合会の活動の支援も行っています。

対 象	・ おおむね 60 歳以上の方
入 会	・ 地域のシニアクラブ会長さんへお申し込みください。
活 動 内 容	・ 教養向上、健康増進、社会奉仕、レクリエーション活動など

詳しくは、区ホームページをご覧ください。

（ページ番号 1003497）

<https://www.city.itabashi.tokyo.jp/kenko/kourei/kourei/1003497.html>



お 問 合 せ	長寿社会推進課 シニア活動支援係 ☎ 3 5 7 9 - 2 3 7 6
	板橋区シニアクラブ（旧老人クラブ）連合会事務所 ☎ 3 9 6 3 - 5 3 3 4

シルバーパス

満 70 歳以上の都民の方には、申し込みにより都営交通及び都内民営バス（板橋区コミュニティバスりんりん GO を含む）を利用できる「東京都シルバーパス」が発行されます。前年の所得により費用負担があります。

お 問 合 せ	一般社団法人東京バス協会（シルバーパス専用電話） ☎ 5 3 0 8 - 6 9 5 0
---------	---

かくしゃく講座

日々かくしゃくとしてうるおいのある生活を送るための一助として、ふれあい館で各種講座を開講しています。

対 象	・ 60 歳以上の方
講 座 名	・ 書道（5 教室）・華道（5 教室）・茶道（3 教室）

お 問 合 せ	各ふれあい館（63 ページをご覧ください）
---------	-----------------------

シニアのスマートフォン個別相談会

区内5か所のふれあい館を会場に、スマートフォンの操作方法について、1人につき20～30分程度のマンツーマン形式による相談対応を通年で実施しています。

対 象	・60歳以上の方
実 施 日	・各館週3日程度 午前10時～正午、午後1時～午後3時

お 問 合 せ	各ふれあい館（63ページをご覧ください）
---------	----------------------

板橋グリーンカレッジ大学校・大学院

多様化・高度化する学習意欲に応えるために、グリーンカレッジホールで開校しています。

対 象	・区内在住・在勤・在学の方
大 学 校	・2年制で、1年目は幅広い分野から多様なテーマについて学びます。2年目は専門課程として3コース（文化文学・社会生活・健康福祉）のうち一つを選択します。
大 学 院	・大学校の卒業生が対象で1年制です。3コース（文化文学・社会生活・健康福祉）のうち一つを選択します。

お 問 合 せ	生涯学習課 社会教育推進係 ☎ 3 5 7 9 - 2 6 3 3
---------	--------------------------------------



ふれあい館

区内に5館あり、学習室・運動室・娯楽室・浴室などを設け、趣味や健康増進、レクリエーションを楽しめる施設です。各種講座やイベント、シニアのスマートフォン個別相談会、利用者によるクラブ活動などを行っています。

対 象	・ 区内在住の 60 歳以上の方で利用登録をした方 （利用証持参）					
利 用 登 録 方 法	・ 初めてご利用になる場合、板橋区民であることを証明できるもの（※）を持参し、利用登録をしてください。利用証を発行します。 ※住所、氏名、年齢を確認できるもの（健康保険証、住民基本台帳カード、運転免許証、マイナンバーカードほか）					
開 館 時 間	・ 午前 9 時～午後 5 時					
休 館 日	・ 仲町、中台、高島平ふれあい館：月曜日、年末年始 ・ 徳丸、志村ふれあい館：火曜日、年末年始					
料 金	・ 入浴：1 回 100 円 ・ 仲町、徳丸、志村、高島平ふれあい館運動室 ：1 回 50 分 30 円 ・ 講座料金や部屋の団体利用料金等は、各ふれあい館へ					
入 浴	仲町、中台ふれあい館 火・木・金・土・日曜日 午前 11 時～午後 4 時					
	徳丸ふれあい館 月・水・金・土・日曜日 午前 11 時～午後 4 時					
	高島平ふれあい館 火・水・木・土・日曜日 午前 11 時～午後 4 時					
	志村ふれあい館 月・水・金・土・日曜日 ・ 志村ふれあい館は、午前と午後で男女交替制です。 午前の部：午前 9 時～11 時 40 分 午後の部：午後 1 時～4 時					
	※館ごとに入浴できる日時が異なります。					
		月	水	金	土	日
	午前	女性	男性	男性	女性	男性
	午後	男性	女性	女性	男性	女性

お 問 合 せ

各ふれあい館 (63 ページをご覧ください)

高齢者の暮らしを拓げる 10 の筋力トレーニング

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

対 象	・グループ立ち上げに興味のある方 - お住いのマンションなどで高齢者のための筋トレの場を運営したいマンション理事や自治会の方、老人会活動やサロン活動などで、原則週 1 回筋トレを実施したい会のリーダー など
支 援 内 容	・出前講座（説明会・筋トレ体験）の随時実施。 ・体験講座の実施（「広報いたばし」等で募集）。 ・その他、グループ立ち上げのための支援

※高齢者の暮らしを拓げる 10 の筋力トレーニングとは

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 種類の筋トレです。生活機能維持・改善に直結した筋力を鍛えることが出来ます。

※10 の筋トレグループ 113 か所（令和 6 年 4 月 1 日現在）。詳細は、区ホームページ（ページ番号 1003629）、または下記お問合せ先へ

<https://www.city.itabashi.tokyo.jp/kenko/kaigo/nichijo/1003629.html>



お 問 合 せ	おとしより保健福祉センター 介護普及係 ☎ 5 9 7 0 - 1 1 2 0
---------	--

大人の活動ガイド「ステップ」

ひとりでも始められ、自分で選んで続けられる、地元いたばしの活動を紹介しています。

閲覧できる 窓 口 等	・区役所長寿社会推進課、区政資料室、各図書館（11 館）、各区民事務所、各地域センター、いたばし総合ボランティアセンター、板橋区社会福祉協議会、板橋区シルバー人材センター ・区ホームページ（WEB 版）（ページ番号 1013280） https://www.city.itabashi.tokyo.jp/kenko/shien/index.html
----------------	--



お 問 合 せ	長寿社会推進課 シニア活動支援係 ☎ 3 5 7 9 - 2 3 7 6
---------	---