

令和7年度 板橋区シニアの絵本読み聞かせ講座



ミドル・シニアの健康増進・社会貢献プログラム

絵本読み聞かせ講座説明資料

＜募集説明会＞ 事前に申込が必要です

日時：4月10日（木）10:00-12:00

会場：グリーンカレッジホール3階 教室1（志村3-32-6）

※ 講座の受講を希望する方は説明会にご出席ください



地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター
東京都健康長寿医療センター 研究所
（東京都老人総合研究所）

社会参加とヘルシーエイジング研究チーム

目次

● 絵本読み聞かせ講座の目的	4 ページ
● 講座を通して地域と脳を活性化！	5 ページ
● 講座のプログラム構成	6 ページ
応募資格	7 ページ
募集説明会	8 ページ
健康診断	10ページ
絵本講座	14ページ
健康講座	15ページ
健康診断結果説明会	16ページ
自主化説明会	17ページ

目次

● 講座スケジュール	18ページ
● 受講に際しての留意事項	19ページ
● 募集説明会参加申込	22ページ
● 絵本講座参加申込	23ページ
● 問合せ先	24ページ

絵本読み聞かせ講座の目的

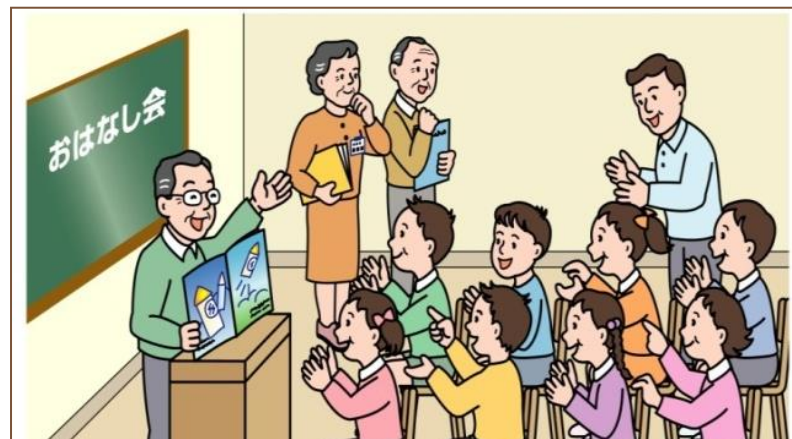
- **絵本の読み聞かせ方法の基礎技術を習得し、認知症予防を中心とする健康増進を目指します。**
- **講座修了後には講座で学んだ内容を生かし、絵本読み聞かせの自主活動による地域貢献を目指します。**

講座を通して、地域と脳を活性化！

- これまでの研究結果から、絵本読み聞かせ講座の参加者は記憶機能の向上がみられています！
- 講座修了後も学んだ読み聞かせを実践することで地域の活性化もできます！



3か月の絵本読み聞かせ講座を通して
読み聞かせの技術を習得！



希望者は読み聞かせを実践して
地域の活性化に貢献！

講座のプログラム構成

この講座では、以下のプログラムにご参加いただきます。

- **募集説明会**
- **健康診断（3回）**
- **絵本講座（12回）**
- **健康講座（3回）**
- **健康診断結果説明会**
- **自主化説明会**

**※本講座は板橋区から東京都健康長寿医療センターへの
研究委託で実施します。**

応募資格

対 象

- おおむね50歳以上の方
- 募集説明会（4月10日）に参加できる方
- 絵本講座（12回）と健康診断（3回）全てに参加できる方
- 本資料の内容についてご了承いただける方

定 員

前期/後期コース 各24人（抽選あり）

受講料

6,000円（返金不可。講座初回にお持ちください）

募集説明会①

日時：4月10日（木） 10:00-12:00

**※ 3月21日（金）までに予約（23頁参照）を
お願いします。**

会場：グリーンカレッジホール3階 教室1

アクセス：三田線志村三丁目駅徒歩5分

注意！

講座受講を希望する方は募集説明会にご出席ください。

募集説明会②

募集説明会会場

グリーンカレッジホール3F（志村ふれあい館）



【都営地下鉄三田線】 志村三丁目駅下車 徒歩約5分

【国際興業バス】 志村三丁目駅バス停下車 徒歩約5分

健康診断①

目 的

- 本講座の受講を通して、健康増進や認知機能の低下抑制などにおいて認められる成果を評価するため実施します。
- 結果は3月に返却しますので、ご自身の認知機能の働きを知ることに役立てていただけます。
- 結果は今後の高齢者施策に活用されます。

健康診断②

実施回数

各コース3回

＊日程は18頁に記載

所要時間

1回2時間程度（初回は2時間30分）

項目

- アンケート
- 体力検査
- 認知機能検査
- パソコンを使った検査

健康診断③

内 容

- アンケート（約20分）
既往歴・現有歴、心の健康状態、運動・外出習慣、通
学年数やご自身の考えに関する質問など
- 体力検査（約30分）
身長、体重、体組成、握力、歩行などを測定
- 認知機能検査＋パソコンを使った検査（約80分）
いろいろな質問に回答したり、課題に取り組んでいただ
くことで、認知機能を測定

健康診断④

健康診断会場

東京都健康長寿医療センター 多目的室



【東武東上線】
大山駅下車、
南口・北口より徒歩4分

【都営地下鉄三田線】
板橋区役所前駅下車
A1、A3出口より徒歩11分

※会場は、募集説明会や講座会場と異なるので、ご注意ください。

絵本講座

実施回数

各コース12回

期 間

前期：6-9月 後期：9-12月

※日程は18頁に記載

内 容

絵本読み聞かせ技術（発声・選書・感情表現）の習得、基礎的な体作り、認知機能トレーニング、発表会など

※前期・後期とも同じ内容です。

担 当

専門インストラクター

場 所

グリーンカレッジホール3階

健康講座

実施回数

各コース3回（参加は任意）

※日程は18頁に記載

内 容

◆テーマ◆

認知症予防をはじめとした健康増進についての理解を深めます。

第1回：有酸素運動のススメ

第2回：心身ともに健康！心の体調管理について

第3回：生涯現役！社会参加で社会／認知機能を活性化

担 当

東京都健康長寿医療センター

場 所

グリーンカレッジホール3階

健康診断結果説明会

実施時期

2026年3月12日（木）

内 容

全3回の健康診断結果をまとめた結果票を、受講生ごとに返却し、結果票の見方について説明します。

担 当

東京都健康長寿医療センター

場 所

グリーンカレッジホール3階

自主化説明会

実施回数

1月8日（木） 2月26日（木） 3月12日（木）

※前期と後期合同で実施

内 容

ボランティアの心得の説明、自主グループによる活動紹介、活動方法や方針の話し合いなど、講座で習得した読み聞かせ技術を活かして地域で活動していくための準備

担 当

東京都健康長寿医療センター

場 所

グリーンカレッジホール3階

講座スケジュール

前期コース

健康診断①

5/14(水)
または
5/15(木)

絵本講座

6/5～9/4の
毎週木曜
(8/14・21を除く)

健康診断②

9/10(水)
または
9/11(木)

健康講座

9/25(木)
10/23(木)
11/27(木)

健康診断③

12/17(水)
または
12/18(木)

自主化 説明会

1/8(木)
2/26(木)
3/12(木)

後期コース

健康診断①

5/14(水)
または
5/15(木)

健康講座

6/19(木)
7/17(木)
8/28(木)

健康診断②

9/10(水)
または
9/11(木)

絵本講座

9/18～12/4の
毎週木曜

健康診断③

12/17(水)
または
12/18(木)

自主化 説明会

1/8(木)
2/26(木)
3/12(木)

※コースおよび健康診断の日程については、4月下旬にお送りする
受講決定通知でお知らせします（**コース選択はできません**）。

受講に際しての留意事項①

個人情報提供について

- 東京都健康長寿医療センターから受講生の方に、講座や健診に係るお知らせを直接連絡します。板橋区から東京都健康長寿医療センターに個人情報（名前、年齢、性別、住所、電話番号）を提供するため、説明会にて『個人情報提供に関する同意書』に署名していただいております。
- 当選した方に限り、区から個人情報を東京都健康長寿医療センターに提供します。
- 当選されなかった方については、区で申込書および同意書を破棄します。

受講に際しての留意事項②

写真・ビデオ撮影について

- 講座および健康診断の実施記録のため、また、周知媒体への掲載などのため、一部撮影をさせていただく場合があります。支障がある場合はその場で担当者にお申し出ください。

受講に際しての留意事項③

研究へのご協力について

- 同意をいただける方に限り、健康診断結果を研究に利用させていただきます。その場合、氏名等の個人情報と切り離して解析するため、結果から個人が特定されることはありません。
- 研究協力の同意は任意です。同意をいただけない場合でも、何ら不利益を被ることはありません。
- 健康診断の結果を研究目的で利用することへの同意については、5月実施の健康診断でご案内します。

募集説明会参加申込

申 込

受講を希望する方は説明会への参加が必要になります。

申込期限：3月21日(金)

申込先：電子申請、もしくは次の1から5を明記のうえ、
以下の連絡先にはがき・FAXでお申し込みください。

- 1 絵本読み聞かせ講座募集説明会
- 2 郵便番号・住所
- 3 氏名（ふりがな）
- 4 年齢
- 5 電話・FAX番号

板橋区 健康生きがい部 長寿社会推進課 シニア活動支援係

☎ 03-3579-2376 FAX 03-3579-4153

（電子申請を希望の方は、ホームページからお申し込み下さい）

絵本講座参加申込

申 込

- 絵本講座への本申込は、4月10日の募集説明会で配布する『講座申込書』の提出が必要です
- 『講座申込書』の提出をもってのみ本申し込みとなります
- 説明会の申し込みと、絵本講座への本申し込みは異なりますのでご注意ください

問合せ先

絵本の読み聞かせを通して、たくさんの“新しい”がみなさんを待っています！

質問・疑問等ございましたら、お気軽にお問合せください。みなさまのご応募をお待ちしております。

● 講座、健康診断についてのお問合せ

東京都健康長寿医療センター
社会参加とヘルシーエイジング研究チーム
☎03-6905-6781
担当：伊藤、吉川
【問い合わせ時間】10:00-17:00
(土日祝日除く)

● 申込についてのお問合せ

板橋区健康生きがい部
長寿社会推進課シニア活動支援係
☎03-3579-2376
担当：川上（かわかみ）
【問い合わせ時間】8:30-17:00
(土日祝日除く)