

65歳が始めどき！



足立区

健康寿命をのばす

16のすすめ

100歳まで生き生き
元気に暮らすための
メニューブック

体づくり
仲間づくり
やりがいづくり

興味のある事からはじめてみませんか？



人生 100 年時代をイキイキ暮らす

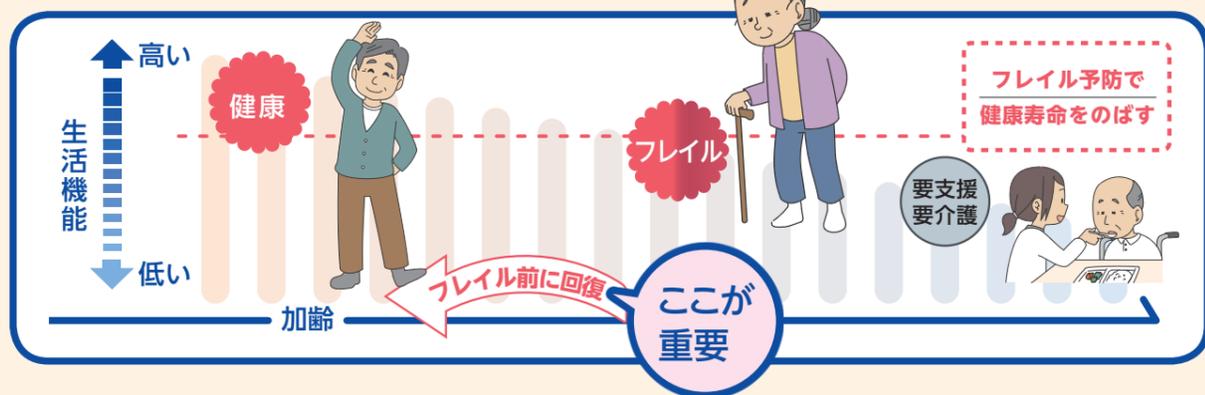
キーワードは、「フレイル予防」

いつまでも元気で自分らしく生活するためには、年齢と上手に付き合いながら、心やからだの健康を保つことが大切です。

この「健康寿命をのばす 16 のすすめ」では、高齢期に必要な“フレイル(虚弱)を予防する”様々な取り組みをご紹介します。あなたも、できることから少しずつはじめてみませんか？

フレイルとは？

加齢により、筋力や心身の状態が低下し、衰弱した状態を「フレイル(虚弱)」といいます。健康と要介護状態の間の段階で、高齢者の多くが「フレイル」の段階を経て、要介護状態になると考えられています。この「フレイル」の状態を予防・回復させることが、健康寿命をのばすことにつながります。



フレイル予防には3つの要素が大切です



「運動」「栄養・口腔」「社会参加」の3つの要素を意識して生活することで、健康な状態を維持することや、フレイルの状態を健康な状態に戻すことができると言われています。

「何かやってみよう」と思った方は、早速右ページの「16のすすめ」に取り組んでみましょう！

16のすすめ

✓ まずは興味のあるものにチェックしてみよう！

- 新** ① はつらつ測定会 3
体力と認知機能をダブル測定
- 新** ② あだち脳活ラボ 5
いつでも、どこでも、誰とでも、お一人でも、何回でも
- ③ はじめてのフレイル予防教室 6
フレイル予備群限定の短期集中教室
- ④ ウォーキング教室 7
屋外運動 一人でも気軽に参加できる
- ⑤ パークで筋トレ 7
屋外運動 指導員が一緒だから継続できる
- ⑥ みんなで元気アップ教室 9
あなたの仲間づくりを応援します
- ⑦ 元気アップサポーター養成研修 10
住民主体のグループ活動継続のコツを学ぶ
- ⑧ はつらつ教室 11
室内型とプール型の2タイプ
- ⑨ ふれあいサロン 12
自分に合ったサロンを見つけよう
- ⑩ ふれあい遊湯う 13
銭湯で、体操・脳トレ・一番風呂
- ⑪ 住区 de 団らん 13
住区センターでみんなと一緒に夕食を
- ⑫ 生活支援サポーター養成研修 14
普段の家事を活かして介護のお仕事デビュー
- ⑬ 元気応援ポイント事業 14
健康維持とポイントゲット！ボランティアで一挙両得
- ⑭ フレイル予防の食事 15
「ばく増し」で元気もりもり！
- ⑮ 舌、頬、唇のトレーニング あだち☆ちゅうりっぷ体操 16
口から始めるフレイル予防
- ⑯ あだち・らくらく体操 17
すぐできる、家でもできる、一人でもできる

新

体力と認知機能をダブル測定

1

はつらつ測定会

予約不要

お気軽にご参加ください

無料

高齢者体力測定会が、体力と認知機能をWで測定できる、はつらつ測定会に生まれ変わりました。

健康寿命をのばすためには、「今の自分の状態を正しく知ること」がとても重要です。身体づくりと認知症の専門家が、測定・アドバイスします。

● 握力



● 目を開けた片足立ち



● 下半身の筋力測定



● 総合的な歩行能力



体力測定

W測定

認知機能測定

● 記憶力



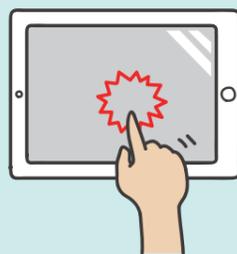
言葉や単語を記憶する力

● 注意力



物事に注意を向ける力

● 運動速度



細かい動きを早く繰り返す力

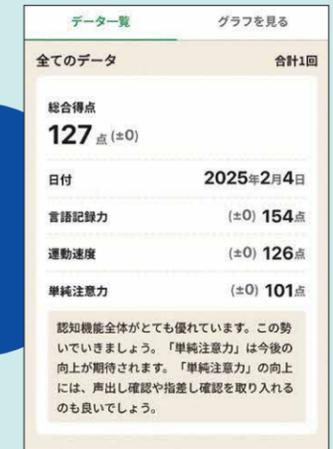
測定結果はスマホで確認！

あだち脳活ラボに登録している方はスマホで測定結果をご覧いただけます

● 体力測定結果



● 認知機能測定結果



はつらつ測定会スケジュール

同じ時間

同じ場所

毎月定期開催

会場	場所	日時	時間
伊興地域学習センター	伊興2-4-22	第2木曜日	9時30分～11時30分
梅田地域学習センター	梅田7-33-1	第4月曜日	9時30分～11時30分
興本地域学習センター	興野1-18-38	第3火曜日	9時30分～11時30分
江北地域学習センター	江北3-39-4	第3木曜日	9時30分～11時30分
佐野地域学習センター	佐野2-43-5	第1水曜日	9時30分～11時30分
鹿浜地域学習センター	鹿浜6-8-1	第1木曜日	9時30分～11時30分
新田地域学習センター	新田2-2-2	第1金曜日	9時30分～11時30分
竹の塚地域学習センター	竹の塚2-25-17	第2金曜日	15時45分～17時45分
中央本町地域学習センター	中央本町3-15-1	第3月曜日	12時45分～14時45分
東和地域学習センター	東和3-12-9	第3水曜日	12時45分～14時45分
舎人地域学習センター	舎人1-3-26	第2月曜日	12時45分～14時45分
花畑地域学習センター	花畑4-16-8	第2金曜日	9時30分～11時30分
保塚地域学習センター	保塚町7-16	第4木曜日	9時30分～11時30分
生涯学習センター(学びピア21内)	千住5-13-5	第1金曜日	14時30分～16時30分

※ スケジュールは変更になる場合がございます。

問先 **03-3880-5642**

高齢者地域包括ケア推進課 はつらつ高齢者支援係

※ 開催場所・日時などは、別紙のスケジュール表をご覧ください。

詳しくはこちら ▶



新

2

LINE で楽しく介護予防・認知症予防ができる いつでも、どこでも、誰とでも、お一人でも、何回でも あだち脳活ラボ

無料

より多くの高齢者が気軽に楽しみながら介護予防や認知症予防に取り組めるよう、足立区第2の LINE 公式アカウント「あだち脳活ラボ」が誕生しました。ご自身のスマホを使って、多彩なコンテンツがご利用いただけます。

※通信費除く

友だち追加はかんたん3ステップ！ぜひご利用ください。

1 体操教室などのイベントが検索できる！



みんなで元気アップ教室

区内地域学習 センター等で実施
年2期

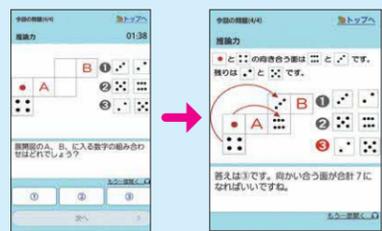


はつらつ教室

各会場年8回
区内地域学習 センター等で実施



2 1,000を超える脳トレ問題！



4 13の質問に答えるだけで認知症リスクを三段階で判定！



自治体本格導入 全国初

※65歳未満の方もご利用いただけます。

3 運動・美術・音楽など400以上の動画！



かんたん3ステップ！ 登録方法

あだち脳活ラボを動画で解説



1 LINE から友だち追加

2 届いたメッセージをタッチ

3 プロフィールを入力して登録完了



お友達追加ありがとうございます。お友追加ありがとうございます。「あだち脳活ラボ」を開始するにあたってまずはプロフィールの入力をお願いします。

プロフィールを入力する

生年月日と性別の入力

生年月日 ※必須
昭和29(1954) 年 1 月 1 日

性別 ※必須
男性 女性 その他

問先 03-3880-5642

高齢者地域包括ケア推進課 はつらつ高齢者支援係

詳しくはこちら ▶



全10回

フレイル予備群限定の短期集中教室

3

はじめてのフレイル予防教室

無料

フレイルは、気づかぬうちにゆっくりと、しかし確実に進行してしまいます。足立区では、介護認定を受けていない65歳以上の方に、3年に1度「介護予防チェックリスト」をお送りしています。その結果、“フレイル予備群”と判定された方は、地域包括支援センター（詳しくは背表紙をご覧ください）がご案内する短期集中型のフレイル予防教室に参加できます。

早めの気づきで、早めのフレイル予防を始めましょう！



◆介護予防チェックリスト

ご自身の生活や健康状態を振り返り、体の機能の衰えについてチェックできます。ご提出いただいた方には、区から結果アドバイス表をお送りします。



教室に約2か月間
通い続けたら、
体が軽くなりました。

プログラム例

※教室により内容は異なります。

- 1日目・・・体力測定
- 2～4日目・・・筋力アップ
- 5日目・・・お口の健康
- 6日目・・・栄養改善
- 7日目・・・認知症予防
- 8日目・・・筋力アップ
- 9日目・・・体力測定
- 10日目・・・修了式



会場 住区センターなど

対象 介護予防チェックリストの結果、フレイル予備群と判定された方

時間 各回 90分程度

問先 03-3880-5642

高齢者地域包括ケア推進課 はつらつ高齢者支援係

4

屋外運動 一人でも気軽に参加できる

ウォーキング教室

無料

申込
必要

正しい姿勢で歩いていますか？指導員が歩き方のアドバイスをいたします。

数キロ程度の中距離コースから、10キロを超える長距離コースまで、自分の体力に合ったコースが選べます。

初心者向けには、正しいフォームの指導を中心とした、ステップアップ制の教室も開催しています。

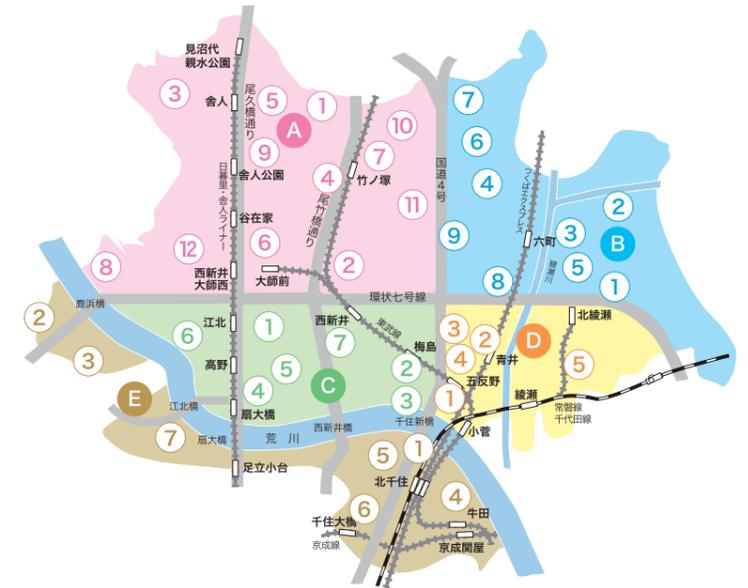
定員 各コース 20～30名



正しい歩き方を習って、
普段の姿勢まで
良くなりました！



みんなで歩くと、
楽しく完歩できます。



5

屋外運動 指導員と一緒に継続できる

パークで筋トレ

無料

申込
不要

※全会場祝日及び年末年始
(12/29～1/3)は休止。
※荒天時や熱中症注意報
発表時は中止します。

公園や広場など利用して、指導員と一緒に軽い筋トレ・ウォーキング・ストレッチなどを行います。参加者同士で楽しみながら、1時間程度でバランスよく運動します。

心も体も元気いっぱいになるプログラムと評判です。



4 5 ともに

問先 **03-3880-5826**
スポーツ振興課 振興係

※開催場所・日時などは、区HP、あだち広報をご覧ください。

詳しくはこちら ▶



	会場	住所	実施日など
A	1 伊興遺跡公園	東伊興4-9-1	第2・4水曜 午前10時～
	2 石塚公園	栗原2-3-1	毎週金曜 (不定休あり) 午前10時～ ※7～9月は午前9時半～
	3 入谷中央公園	入谷4-16-1	第1・3水曜 午前10時～
	4 大境公園	西竹の塚1-9-1	第1・3水曜 午前10時～
	5 古千谷西公園	古千谷本町2-24-3	第1・3水曜 午前9時～
	6 新西新井公園	西新井5-17-1	第1・3金曜 午前10時～
	7 竹の塚第一公園	竹の塚6-19-1	第2・4水曜 午前10時～
	8 都市農業公園	鹿浜2-44-1	第2・4土曜 午前10時～
	9 舎人公園	古千谷1-17	第2・4水曜 午前9時～
	10 にしほ桜公園	西保木間2-17	原則第2・4金曜 午前10時～ ※8月は休止
	11 保木間公園	竹の塚3-8-1	第2・4月曜 午前9時～
	12 谷在家公園	谷在家2-13-1	水・日曜 (不定期) 午前9時半～ ※2、8月は休止
B	1 大谷田公園	大谷田4-4-1	第1・3火曜 午前9時～
	2 佐野公園	六木1-7-1	第1・3水曜 午前9時～
	3 神明南ふれあい公園	神明南1-3-23	第2・4木曜 午前10時～
	4 総合スポーツセンター	東保木間2-27-1	毎週木曜 午後4時～ ※11～2月は午後3時半～
	5 辰沼公園	谷中5-11-10	第2・4金曜 午前9時～
	6 道海公園	南花畑5-16-1	第1・3月曜 午前10時～
	7 花畑公園	花畑4-40-1	毎週土曜 午前10時～
	8 一ツ家第一公園	一ツ家4-16-1	第1・3火曜 午前10時～
	9 平野運動場	平野2-12-1	第1・3金曜 午前10時～
C	1 あみだ橋公園	西新井本町3-8-8	第2・4火曜 午前10時半～
	2 梅田地域体育館/梅島公園	梅田7-33-1/梅田7-20-9	第1月曜 午前10時～/第3月曜 午前10時～
	3 梅田中央公園	梅田3-25-2	第2・4金曜 午前9時～
	4 扇中央公園	扇1-47-35	第1・3金曜 午前10時～
	5 興本公園	興野1-1-12	第2・4木曜 午前9時～
	6 江北平成公園	江北4-16-1	第2・4金曜 午前10時～ ※7、8月は午前9時～
	7 西新井さかえ公園	西新井栄町1-19-1	第1・3水曜 第2・4火曜 午前9時～
D	1 末広公園	足立4-18-11	第2・4土曜 午前10時～
	2 青和コミュニティ公園	青井3-22-1	第1・3火曜 午前9時～ ※8月は休止
	3 中央公園	中央本町1-17-4	第1・3土曜 午前10時～
	4 中央本町三丁目のびのび広場	中央本町3-8	毎週金曜 (不定休あり) 午後1時半～ ※8月は休止
	5 東綾瀬公園	東綾瀬3-4	第1・3日曜 午前10時～ ※8月は休止
E	1 荒川河川敷 虹の広場	千住5丁目地先	原則毎週木曜 午後1時半～ ※7～9月は休止
	2 新田稲荷公園	新田1-8-5	第2・4金曜 午前9時～
	3 新田さくら公園	新田3-34-1	第1・3金曜 午前9時～
	4 千住旭公園	千住旭町30-1	第1・3土曜 午前9時～ ※7、8月は休止
	5 千住公園	千住大川町35-1	第2・4水曜 午前9時半～
	6 千住スポーツ公園	千住緑町2-1-1	第1・3火曜 午前10時～ ※7、8月は午前9時～
	7 南宮城公園	宮城1-13-10	第1・3水曜 午前10時～

6

全10回

あなたの仲間づくりを応援します

みんなで元気アップ教室

無料

申込
必要

「フレイル予防の大切さはわかった。でも、一人ではなかなか続かない」。そんなあなたにぴったりの、フレイル予防教室です！

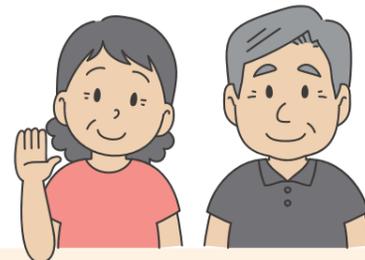
全10回の教室を通して参加者同士で交流を深め、教室終了後は、自分たちだけでフレイル予防に取り組めるグループを立ち上げることを目的とした教室です。



プログラム例

- 3か月後の目標「なりたい自分」を話し合おう
- フレイル予防に必要な3つの要素を学ぼう
- 筋力トレーニング、有酸素運動、認知症予防の基礎知識を学ぼう
- まち歩き体験（教室の外に出てウォーキングを行います）
- 活動場所の探し方、グループが長続きするポイントを学ぼう
- 今後の活動計画を話し合おう

一緒にフレイル予防に
取り組む仲間が
見つかります！



会場 地域学習センターなど

時間 各回 90分程度

問先 **03-5543-1888** セントラルスポーツ株式会社（区委託業者）

受付時間 平日（午前10時～午後5時30分）

※ 開催場所・日時などは、別紙のスケジュール表をご覧ください。

詳しくはこちら ▶



7

全8回

住民主体のグループ活動継続のコツを学ぶ

元気アップサポーター養成研修

無料

申込
必要

すでにグループで活動している方、グループの立ち上げや運営に興味のある方向けの、全8回の教室です。

軽体操や参加者同士での話し合い、フレイル予防に関する基礎知識の他に、グループ活動継続のためのコツ等を学ぶことが特徴です。



プログラム例

- 自主グループ運営のポイントについて話し合おう
- 認知症、低栄養予防と口腔機能の向上について学ぼう
- 筋力トレーニングの指導テクニックと行動科学を学ぼう
- 「あだち・らくらく体操」をメンバーに教えられるようになる

17・18 ページ参照

しっかり学んで
実践しましょう！



会場 地域学習センターなど

時間 各回 90分程度

問先 **03-5543-1888** セントラルスポーツ株式会社（区委託業者）

受付時間 平日（午前10時～午後5時30分）

※ 開催場所・日時などは、別紙のスケジュール表をご覧ください。

詳しくはこちら ▶



8

室内型とプール型の2タイプ

はつらつ教室

室内型 (リニューアル)

フレイル予防に大切な「運動・栄養・口腔ケア」が1回で身につく!

教室終了後にご自身で実践できるよう、ポイントを抑えた総合講座です。



プログラム例

- 運動講師による自宅でできる運動
- 動画による栄養講座
- 動画による口腔講座

プール型

水中ウォーキングがメインなので、泳げなくても大丈夫! 膝や腰などに負担がかかりにくいのも特徴です。



プログラム例

- 水中ウォーキング
- バランスリングを使った運動
- 体力測定 など

会場 地域学習センターなど

時間 各回 90分程度

問先 **03-3880-5642**

高齢者地域包括ケア推進課 はつらつ高齢者支援係

※ 開催場所・日時・参加方法は、別紙のスケジュールをご覧ください。

詳しくはこちら ▶



9

地域の居場所に参加して自分に合ったサロンを見つけよう

ふれあいサロン

私たちが「男性の社会参加」をテーマに、清掃ボランティア活動を行っています。男性は高齢になるほど孤立しがちになるもの。「試しにやってみようかな」。そんな気軽な気持ちで参加してみませんか?



ふれあいサロンは、誰もが孤立せずに安心して暮らせる地域を目指し、地域の皆さんが自主的に行う交流や支え合いの居場所づくり活動です。

約130の団体が、お茶を飲みながらおしゃべりをしたり、体操やゲーム、歌や塗り絵などの活動を通して仲間を作ったり、楽しい時間を過ごすことができます。

活動例 ろくまる見守りウォーキング

- 場所 …… 六町駅前安全安心ステーション「ろくまる」
- 参加費 … なし
- 内容 …… ● 見守りウォーキング
● ごみ拾い



活動例 ユリノキ

- 場所 …… 舎人公園
- 参加費 … なし
- 内容 …… ● ストレッチ
● 筋力トレーニング・ウォーキング



● ふれあいサロンへの参加・立ち上げに興味のある方は

足立区社会福祉協議会では、サロンの立ち上げや継続を支援しています。

● ふれあいサロンの登録には条件があります。詳しくはお問い合わせください。

問先

03-6807-2127

足立区社会福祉協議会

詳しくはこちら ▶



10

銭湯で、体操・脳トレ・一番風呂

ふれあい遊湯う



銭湯を会場に、フレイル予防のレクリエーション（体操、脳トレ、工作など）を楽しんだ後は、お待ちかねの一番風呂へ！



会場 公衆浴場 ※ 3か月ごとに会場が異なります。

対象 一人で入浴が可能かつ、要介護の認定を受けていない方に限る

費用 200円（入浴料を含む）

時間 午前10時30分～午後1時

問先 **03-5904-9011** 生活協同組合・東京高齢協

受付時間 平日（午前9時～午後5時）

※ 開催場所・日時・参加方法は、あだち広報6/25、9/25、12/25、3/25号でお知らせします。

11

住区（コミュニティ）センターで
みんなと一緒に夕食を

住区 de 団らん

区内48か所の住区（コミュニティ）センターは、高齢者の生きがいをづくりや健康維持のための居場所となっています。

団らんやゲーム、脳トレ等の時間と、夕食（持参または注文のお弁当）の場を提供しています。



日程 月1～2回 ※ お弁当を注文する場合は有料です。

時間 午後5時～7時（時間変更あり）

問先 **03-3880-5868**

住区推進課 住区支援係

※ 開催場所・日時・参加方法は、各住区（コミュニティ）センターのホームページのお知らせをご覧ください。

12

2日間

普段の家事を活かして介護のお仕事デビュー

生活支援サポーター 養成研修

足立区が認定する新しい介護サービスの担い手を養成する研修です。生活援助を必要としている方の買い物・掃除・ごみ出しなど、高齢者の日常生活を支えながら、お給料がもらえるパートタイムのお仕事です。専門的な技術や知識は必要なく、13.5時間（二日制）の研修で介護現場にデビューできます！

※時給は事業所により異なります。

会場 地域学習センターなど

対象 18歳以上の方

問先 **03-3880-5642**

高齢者地域包括ケア推進課 はつらつ高齢者支援係

※ 開催場所・日時・参加方法は、あだち広報でお知らせします。



◆ステップ1

生活支援サポーター養成研修を受講。仕事の内容やサービスの仕組みなどを学びます。2日間（10.5時間）の研修です。

◆ステップ2

訪問介護事業所に直接面接を申し込みます。

◆ステップ3

採用後、職場内研修*を受けて、いよいよ現場デビュー！

※ 最短3時間
（事業所によって変動あり）

介護サービスを利用していない65歳以上の方が対象です

13

健康維持とポイントゲット！ボランティアで一挙両得

元気応援ポイント事業

指定の区内介護施設などでボランティア活動を行い、ポイントを集めると、ポイントに応じた活動交付金を交付します。

● ボランティア活動例（一部抜粋）

- 見守り、話し相手
- 花壇の手入れ、洗濯物たたみ
- ご近所のごみ出し
- 将棋・囲碁などのレクリエーションの手伝い
- 芸能披露など

◆ ポイント（活動交付金）

- ボランティア活動1時間につき100ポイント（=100円）、一日の上限あり。
- ご近所のごみ出し支援は、活動回数に応じてポイント付与
- 1,000ポイント以上集めると活動交付金（年度内上限10,000円）を申請できます。



楽しみながら通っています。今では私の日々の張り合いです。

問先 **03-3880-5887**

介護保険課 介護保険係

14

「ぱく増し」で元気もりもり！

フレイル予防の食事



『ぱく増し』は高齢者の味方！

65歳からのたんぱく増し生活
～肉も魚も食べよう～

高齢期を元気に過ごすためには、毎食（1日3食）、たんぱく質を多く含む食品を食べ、体重・筋肉を維持することが必要です。

たんぱく質が足りていないと感じたときは



4つの分類から手軽にぱく増し

<p>肉</p> <p>サラダチキン 1本 (24g) やきとり缶 (4g) ハム 2枚 (4g)</p>	<p>魚</p> <p>さば水煮缶 1缶 (27g) まぐろ刺身 5切れ (22g) 魚肉ソーセージ1本 (8g)</p>	<p>卵</p> <p>卵 (7g) 卵焼き100g (10g)</p>	<p>大豆製品</p> <p>豆腐 1パック (絹 5g / 木綿 9g) 大豆水煮 100g (13g) 豆乳 200ml (7g)</p>
--	--	---	--

※食材の絵の下の () はたんぱく質量 (g) グラム。

フレイル予防の栄養講座 & 測定

日々の食生活のモチベーションアップ！！

住区センター（一部を除く）等で、簡単な調理実演を含めた栄養講座を実施しています。参加者には、ご自宅調理用として缶詰等をお持ち帰りいただきます。

また、会場では定期的に体組成計や握力計を用いた測定も行なっています。



問先 **03-3880-5097**

高齢者地域包括ケア推進課 高齢者栄養施策推進担当

詳しくはこちら ▶



15

舌、頬、唇のトレーニング

口から始めるフレイル予防



あだち☆ちゅうりっぷ体操

口の周りの筋肉を鍛えて「健康長寿」!

「飲み込むときにむせる」「かたいものが食べにくい」など、口の機能の衰えを予防するため、舌、頬、唇の体操で、おいしく・安全に食べましょう。

食べる前がおすすめ

舌 舌を動かし飲み込む力をつける
舌の体操

舌をしっかりと動かそう

舌をしっかりと前に出してすばやくひっこめる
口を閉じて舌で頬を口の中から押す（左右）
唇の内側を舌で押しながら右から1周・左から1周

各体操を2回繰り返す

唇・舌 唇と舌の筋力をつける
パタカラの発声

舌の位置を意識してゆっくり発音する

①閉じた口を開けて「パ・パ・パ」
②舌で上あごを押して「タ・タ・タ」
③のどの奥に力を入れて「カ・カ・カ」
④舌尖を丸めて「ラ・ラ・ラ」

2～3回繰り返す

頬・唇 頬と唇の筋力をつける
ぷくぷく体操

空気を入れてぷくぷくとふくらませます

唇をしっかりと閉じて①～④の順に空気を入れる（各2回）
①上唇と歯の間
②右頬
③下唇と歯の間
④左頬

2周する

唇 ステキな笑顔になる
唇の体操

口周りの筋肉をしっかり使おう

「ちゅう」 力いっぱい唇を突き出す
「りっ」 口の両端を5秒間左右に引き上げる
「ぷ」 唇を突き出しながら5秒間息をはく

2回繰り返す

保健センター等で「あだち☆ちゅうりっぷ体操教室」実施中

- あだち☆ちゅうりっぷ体操（お口の体操）の体験
- かんたんにできる「お口の機能チェック」など

詳しくはこちら ▶



問先 **03-3880-0768**

データヘルス推進課 歯科口腔保健推進担当

詳しくはこちら ▶



16

すぐできる、家でもできる、一人でできる
日常のひと工夫で健康寿命をのばそう！

あだち・らくらく体操

あだち・らくらく体操は、フレイル予防と健康増進に適した全身運動です。

年齢や体力を問わず、立っても座っても、誰でも楽しく続けられる足立区オリジナルの体操です。

1 両肘を肩まで上げて脇を打つ (8回)

2 両肘を後ろに引く

3 足を上げて元気に足踏み (8回)

4 ももを上げ腕を曲げる (右左交互に4回)

5 手を前で交差する (8回)

6 手を上下に動かす (4回)

7 体側を伸ばす (右左 各1回)

8 斜め前にパンチ (右左交互に4回)

9 腕を曲げて後ろへ引く (4秒で1回×4セット)

7と8を繰り返す

息を吐きながらスクワットをしましょう

動画 de あだちでもご覧いただけます。

問先 **03-3880-5642**
高齢者地域包括ケア推進課 はつらつ高齢者支援係

詳しくはこちら ▶



10 両手を前に伸ばす → 手を後ろに引いて手を前に戻す → 両肘を曲げて両手を前に戻す

反対の手で繰り返す

11 片足を前に踏み出しひじを曲げる

1・2で曲げて → 3・4で戻す

反対の足で繰り返す (2セット)

12 片足を後ろに引き手を伸ばす

1・2で引いて → 3・4で戻す

反対の足で繰り返す (2セット)

13 元気に足踏み (8回)

手も上下に動かす

反対の手で繰り返す

14 右、左の順で足を開き手を頭の上で合わせる (3回)

ADACHIの「A」

最後にゆっくり手を下ろします。

終了

お疲れさまでした！

元気なうちから
些細なことでも

ホウカツへ 早めの相談を



地域包括支援センター (ホウカツ) は、65歳からの健康や介護に関する様々な相談を受け付ける窓口です。

抱える問題が軽いうちは「まだ、相談するほどじゃない」と考えがちですが、早めの相談、早めの対応により、住み慣れた地域で元気に過ごす時間を伸ばすことができます。

ホウカツは窓口相談だけでなく、地域を回り、ご自宅へもうかがいますので、悩みの大きさに関わらずご相談ください。

裏面でお近くのホウカツを確認

お住まいの地域の 地域包括支援センターは こちらです



地域包括支援センター（ホウカツ）は、65歳からの健康や介護に関する様々な相談を受け付ける窓口です。

NO.	名称	電話番号	所在地	担当地域
1	基幹	5681-3373 ※1	梅島2-1-20	梅島、中央本町1、島根
2	あだち	3880-8155	足立4-13-22	足立、中央本町2、梅田1
3	伊興	5837-1280	伊興3-7-4	伊興、東伊興、伊興本町、西伊興、西竹の塚
4	入谷	3855-6362	入谷9-15-18	入谷、舎人、古千谷、古千谷本町
5	扇	3856-7007	扇1-52-23	扇、興野、本木東町、本木西町、本木南町、本木北町
6	江北	5839-3640	江北3-14-1 ※2	江北、堀之内
7	さの	5682-0157	佐野2-30-12	加平、北加平町、神明、神明南、辰沼、六木、佐野、大谷田2～5
8	鹿浜	5838-0825	皿沼2-8-8	鹿浜、加賀、皿沼、谷在家、椿
9	新田	3927-7288	新田3-4-10	新田、宮城、小台
10	関原	3889-1487	関原2-10-10	梅田2～8
11	千住西	5244-0248	千住中居町10-10	千住桜木、千住緑町、千住龍田町、千住中居町、千住宮元町、千住仲町、千住河原町、千住橋戸町
12	千寿の郷	3881-1691	柳原1-25-15	柳原、千住関屋町、千住曙町、千住東1
13	千住本町	3888-1510	千住5-13-5	千住、千住元町、千住大川町、千住寿町、千住柳町
14	中央本町	3852-0006	中央本町4-14-20	中央本町3～5、青井1・3～6、西加平
15	東和	5613-1200	東和4-7-23	綾瀬、東綾瀬、谷中、東和1・3
16	中川	3605-4985	中川4-2-14	東和2・4・5、中川、大谷田1
17	西綾瀬	5681-7650	西綾瀬3-2-1	西綾瀬、弘道、青井2
18	西新井	3898-8391	西新井2-5-5	西新井、栗原
19	西新井本町	3856-6511	西新井本町2-23-1	西新井本町、西新井栄町
20	はなはた	3883-0048	花畑4-39-11	花畑、南花畑5
21	一ツ家	3850-0300	一ツ家4-2-15	平野、一ツ家、保塚町、六町、南花畑1～4
22	日の出	3870-1184	日の出町27-4-112	日ノ出町、千住旭町、千住東2
23	保木間	3859-3965	保木間5-23-20	西保木間、保木間、東保木間
24	本木関原	5845-3330	本木1-4-10	関原、本木
25	六月	5242-0302	六月1-6-1	六月、東六月町、竹の塚

※1 … 緊急時24時間電話対応可 ☎5681-3373（令和7年4月1日～令和7年4月20日） ☎6807-2460（令和7年4月21日以降）

※2 … 地域包括支援センター江北は、令和7年4月28日から「すこやかプラザあだち（江北5-14-5）」内で運営開始予定