

# 介護予防ガイドマップ

## 一般介護予防事業

### 一般介護予防事業とは

65歳以上の区民の方が、地域でいつまでも自立した生活を送ることを目的とした事業です。開始時期の1~2ヵ月前の「区報ぶんきょう」等にて申込方法をお知らせします。（「文の京介護予防体操」以外は事前申込制です。）

参加費無料

### 一般介護予防事業の内容

**文の京介護予防体操** 通年実施 15会場  
転倒予防や筋力向上を目的とした体操を区民ボランティアとともにを行います。施設休館日等を除いて毎週実施しています。

**転倒骨折予防教室** 4月開始（月2回 5会場、月3回 1会場、月4回 1会場）  
筋力・バランス能力の向上に加え、栄養・口腔機能の向上を目指す体操教室です。

**尿失禁予防教室** 5月、7月、10月、1月実施（1日制）  
女性の尿失禁を予防するために、講義と骨盤底筋体操を中心とした教室を行います。

**健康マージャン教室** 4月、9月開始（全15回）  
「賭けない・飲まない・吸わない」をモットーに、麻雀の歴史、牌の並べ方、点数計算等を講義により学び、認知症を予防します。

**脳活エクササイズ教室** 5月、1月開始（全6回）、9月開始（全12回）  
筋力トレーニングや脳トレなどを組み合わせたデュアルタスクプログラムによる脳の活性化と認知症のメカニズムや予防法に関する講義を行います。

**健康音楽教室** 5月、9月、12月開始（全12回）  
指先を刺激する打楽器を演奏することにより脳を活性化させ、認知症を予防します。

**ひざ痛予防教室** 9月、3月実施（1日制）  
ひざ痛を予防するための講義と体操を行います。

**腰痛予防教室** 11月、2月実施（1日制）  
腰痛を予防するための講義と体操を行います。

**健康脳トレ教室** 5月、9月、1月開始（全10回）  
ストレッチや頭と体の両方を使った脳トレ、簡単な読み・書き・計算教材を使った学習により認知症を予防します。

**転ばない教室** 6月、9月、1月開始（全6回または全12回）  
ストレッチ体操、筋力、バランス能力を付ける運動等で転ばないからを作ります。

**若返りパワーアップ教室** 5月、9月、12月開始（全12回）  
筋力トレーニングのほか、口腔機能の向上や低栄養予防、さらには認知症予防などの講義を行います。

**いきいき香坂元気力アップ教室** 5月、10月開始（全12回）  
筋力トレーニングやバランス能力を向上させる運動等で転ばないからを作るとともに、認知症を予防するために脳トレなどを行います。

**パワーアップマシン教室** 5月、10月、12月開始（全12回）  
ゴムの弾性を利用した筋力向上マシンによる運動のほか、口腔機能の向上や低栄養予防、さらには認知症予防に関する講義を行います。

**口腔機能向上教室** 8月と1月を除く毎月実施（1日制）  
食べる、飲み込む、話すための口腔機能の維持向上を目的として、舌・顔面体操と講義を行います。

**シニアのためのフィットネス教室** 4月開始  
対象フィットネスクラブの教室等に参加できます。利用にあたっては、区が発行する利用券が必要です。（フィットネスクラブ会員は対象外）

### 介護予防ガイドマップについて

文京区では、要支援や要介護状態となることを予防するため、様々な介護予防教室等を行っています。このガイドマップを参考に、みなさまの介護予防の取組にお役立てください。

**エッセンシャルジム24茗荷谷**  
（大塚3-1-6ラトゥール小石川B1・B2）  
シニアのためのフィットネス教室

**ファストジム24春日後楽園店**  
（小石川1-9-1小石川富士ビル2F）  
シニアのためのフィットネス教室

**アーバンフィット24 文京音羽店**  
（音羽1-17-11 花和ビル2階）  
シニアのためのフィットネス教室

**アカデミー音羽** 大塚5-40-15  
文の京介護予防体操

**音羽地域活動センター**  
（音羽1-22-14）  
文の京介護予防体操

**文京福祉センター江戸川橋**  
（小日向2-16-15）  
文の京介護予防体操  
転倒骨折予防教室  
健康音楽教室  
パワーアップマシン教室  
口腔機能向上教室

**アカデミー茗台**（春日2-9-5）  
文の京介護予防体操  
脳活エクササイズ教室

**グリーンフィットネス**  
（関口1-13-12武田ビル3階）  
シニアのためのフィットネス教室

**文京くすのき高齢者  
在宅サービスセンター**  
（大塚4-18-1）  
健康脳トレ教室

**ボディメイキング工房  
アトリエミロン**  
（千駄木3-31-12ワコール千駄木2F）  
シニアのためのフィットネス教室

**洛和ヴィラ文京春日**  
（春日1-9-21）  
健康マージャン教室

**スポーツセンター**（大塚3-29-2）  
転倒骨折予防教室  
口腔機能向上教室

**サーフィック小石川店**  
（小石川3-17-7エコービル1F）  
シニアのためのフィットネス教室

**礪川地域活動センター**  
（小石川2-18-18）  
文の京介護予防体操

**文京シビックセンター**  
（春日1-16-21）  
文の京介護予防体操  
転倒骨折予防教室  
尿失禁予防教室  
口腔機能向上教室

**東京都柔道整復師会会館**  
（本郷1-11-6 東接本郷ビル）  
ひざ痛予防教室  
腰痛予防教室  
いきいき香坂元気力アップ教室  
若返りパワーアップ教室

**大原地域活動センター**  
（千石1-4-3）  
文の京介護予防体操

**東急スポーツオアシス本駒込店**  
（本駒込2-28-12）  
脳活エクササイズ教室  
ひざ痛予防教室  
腰痛予防教室/転ばない教室  
若返りパワーアップ教室  
シニアのためのフィットネス教室

**文京昭和  
高齢者在宅サービスセンター**  
（本駒込2-28-31）  
健康脳トレ教室

**駒込地域活動センター**  
（本駒込3-22-4）  
文の京介護予防体操  
転倒骨折予防教室  
健康音楽教室  
パワーアップマシン教室  
口腔機能向上教室

**動坂会館**（千駄木4-8-14）  
文の京介護予防体操

**保健サービスセンター本郷支所**  
（千駄木5-20-18）  
口腔機能向上教室

**文京千駄木  
高齢者在宅サービスセンター**  
（千駄木5-19-2）  
文の京介護予防体操  
健康マージャン教室

**汐見地域活動センター**  
（千駄木3-2-6）  
文の京介護予防体操

**白山東会館**（白山1-29-10）  
転倒骨折予防教室

**向丘地域活動センター**  
（向丘1-20-8）  
文の京介護予防体操  
口腔機能向上教室

**不忍通りふれあい館**  
（根津2-20-7）  
文の京介護予防体操  
口腔機能向上教室

**文京区民センター**  
（本郷4-15-14）  
転ばない教室  
パワーアップマシン教室  
転倒骨折予防教室

**フィットネスクラブ東京ドーム**  
（春日1-1-1ラクーアビル7F）  
シニアのためのフィットネス教室

**文京湯島高齢者  
在宅サービスセンター**  
（湯島2-28-14）  
健康脳トレ教室

**湯島地域活動センター**  
（本郷7-1-2）  
文の京介護予防体操

地図中の施設名・事業名・内容等詳細についてのお問い合わせは、  
**文京区 高齢福祉課 介護予防係 ☎ 03-5803-1209**

令和6年4月1日現在の予定を記載しています。事前の案内なく内容を変更する場合があります。 令和6年4月作成 印刷物番号:E0224002