

【対象者】

- 要支援１・２の認定を受けた方
- 事業対象者

（基本チェックリストを受けて生活機能の低下がみられた方）

※ 利用期間中、第１号通所介護（デイサービス）、元気回復サポート教室、わくわく元気アップ教室は、利用できません。

【参加費】 １回当たり７００円

（利用料２００円、昼食代５００円）

【持ち物】 上履き（必要な会場のみ）、

汗拭きタオル、飲み物、マスク等

【その他】

見学・体験ができます。事前にご連絡ください。

ご利用前にかかりつけ医に運動の可否をご確認ください。

会場により、看護師がいますので、安心して利用できます。

【利用の手続き・問合せ】 地域包括支援センターにご相談ください。

お住まいの地区	地域包括支援センター	電 話
南 千 住 ２・３・４・８丁目	南千住東部 地域包括支援センター	03-3805-5702
南 千 住 １・５・６・７丁目	南千住西部 地域包括支援センター	03-5604-5710
荒 川	荒 川 地域包括支援センター	03-5855-3323
町 屋	町 屋 地域包括支援センター	03-3894-3568
東 尾 久	東尾久 地域包括支援センター	03-5855-8513
西 尾 久	西尾久 地域包括支援センター	03-3893-3555
東 日 暮 里	東日暮里 地域包括支援センター	03-5615-3171
西 日 暮 里	西日暮里 地域包括支援センター	03-3807-3828

【教室全体の問合せ】 荒川区 福祉部 高齢者福祉課 介護予防事業係

電話：０３－３８０２－３１１１（内線２６６６）

感染症対策として、手洗いの徹底、手指消毒、定期的な換気・消毒等を行っているため、安心して参加できます。

高齢者施設での開催のため、マスクの着用にもご協力をお願いすることもあります。



令和７年度 荒川区介護予防・日常生活支援総合事業 通所型サービス事業

しょく どう

食・動クラブ



一緒に食事を楽しみ、無理のない運動を続ける

ことで、自分らしい生活をできるだけ長く送ることを目指します。

地域	会 場	曜日	開始時間	上履き
南千住	特別養護老人ホーム サンハイム荒川 （南千住３－１４－７）	火 曜	１０：３０	不要
		木 曜	１０：３０	
	特別養護老人ホーム 癒しの里南千住 （南千住６－６７－８）	月 曜	１０：００	要
		水 曜	１０：００	
荒 川	荒川東部 在宅高齢者通所サービスセンター （荒川１－３４－６）	水 曜	１０：３０	不要
	花の木ハイム荒川 在宅高齢者通所サービスセンター （荒川５－４７－２）	木 曜	１１：００	要
町 屋	特別養護老人ホーム さくら館 （町屋７－１０－６）	月 曜	１０：３０	要
		金 曜	１０：３０	
尾 久	あそかのぞみの郷デイサービス （西尾久１－１－１２）	火 曜	１０：３０	不要
日暮里	東日暮里 在宅高齢者通所サービスセンター （東日暮里３－８－１６）	火 曜	１０：３０	不要
		金 曜	１０：３０	

日程・会場を途中で変更する場合や、悪天候により中止する場合があります。

※送迎の実施については各会場にお問合せください。

令和７年４月版

おいしい食事をみんなで食べて・みんなで体を動かして楽しく活動するクラブ



週1回**食・動クラブ**に
参加してみませんか？

転ばない体作り
体力アップ

ころばん体操やストレッチ、
リズム体操、体力測定などをします。



お口も元気に
いつまでも



ごえん
むせや誤嚥を防ぐために、
お口の体操などをします。

えんげ
嚥下体操
15分程度

運動

1時間程度

2時間程度の
予定

交流

運動・食事
前後に

昼食

30分程度

食事で
栄養満点



みんなでバランスのいい、
おいしい食事をいただきます。



仲間との
楽しい時間を



みなさんとお話したり、外出や
楽しみの場にしませんか？

送迎がある
会場もあります。

時間はおおよその目安です。内容は会場により異なります。