

名 称 ・ 住 所	担 当地 域
十条台高齢者あんしんセンター 北区中十条 1-2-18 障害者福祉センター 4 階 TEL 5948-5630 FAX 3906-6610	王子本町 1～3 丁目、中十条 1～4 丁目、 岸町 1～2 丁目、十条台 1 丁目、上十条 1 丁目
王子光照苑高齢者あんしんセンター 北区王子 3-3-1 TEL 3927-8899 FAX 5902-7667	王子 1～6 丁目、豊島 1 丁目
豊島高齢者あんしんセンター 北区豊島 3-27-22 豊島区民センター 1 階 TEL 6903-2712 FAX 6903-2707	豊島 2～8 丁目
十条高齢者あんしんセンター 北区上十条 3-1-25 帝京大学 4 号館 1 階 TEL 5948-9981 FAX 5948-9982 ※令和 7 年度末までに上十条区民センター 3 階へ移転予定	上十条 2～5 丁目、十条仲原 1～4 丁目、 十条台 2 丁目
東十条・神谷高齢者あんしんセンター 北区東十条 3-2-3-101 東十条グリーンハイツ 1 階 TEL 6908-4711 FAX 5390-0122	東十条 1～6 丁目、神谷 1～3 丁目
西が丘園高齢者あんしんセンター 北区西が丘 3-16-27 TEL 5924-7715 FAX 5924-7712	赤羽西 1～6 丁目（5 丁目 3～15 を除く）、 西が丘 1～3 丁目
みずべの苑高齢者あんしんセンター 北区志茂 3-13-5 信濃ビル 1 階 TEL 5941-6722 FAX 5941-6723	志茂 1～5 丁目
赤羽高齢者あんしんセンター 北区赤羽南 1-13-1 赤羽会館 6 階 TEL 3903-4167 FAX 3903-4257	岩淵町、赤羽 1～2 丁目、赤羽 3 丁目 1～4、 5（2～11）、6（1～9・27～32）、赤羽南 1～2 丁目
赤羽北高齢者あんしんセンター 北区赤羽北 2-25-8 アクトピア北赤羽六番館 赤羽北区民センター 3 階 TEL 5948-5940 FAX 5948-5941	赤羽北 1～2 丁目、赤羽北 3 丁目（1～2、6～15）、 赤羽台 4 丁目 2～15、17（9・25～65）、18、19、 赤羽 3 丁目 5（1・13～15）、6（10～26）、7～29
浮間高齢者あんしんセンター 北区浮間 2-10-2 浮間区民センター 1 階 TEL 3558-3689 FAX 3558-7988	浮間 1～5 丁目
桐ヶ丘やまぶき荘高齢者あんしんセンター ※大規模改修工事のため仮移転中（令和 9 年 2 月末までの予定） 北区桐ヶ丘 1-16-27-102 桐ヶ丘児童館内 TEL 5948-6517 FAX 5948-6518	桐ヶ丘 1～2 丁目、赤羽北 3 丁目 3～5、16～27、 赤羽台 1～3 丁目、4 丁目 1、16、 17（1～8、10～24、66、68）、赤羽西 5 丁目 3～15
滝野川西高齢者あんしんセンター 北区滝野川 6-21-25 滝野川西区民センター 1 階 TEL 6903-4015 FAX 6903-4016	滝野川 3～7 丁目
飛鳥晴山苑高齢者あんしんセンター 北区西ヶ原 4-51-1 TEL 3940-9175 FAX 3940-9176	滝野川 1～2 丁目、西ヶ原 2～4 丁目
滝野川はくちょう高齢者あんしんセンター 北区田端 3-18-24 介護老人保健施設はくちょう内 TEL 3822-6080 FAX 3822-6081	西ヶ原 1 丁目、上中里 1 丁目、中里 1～3 丁目、 田端 1～6 丁目
昭和町・堀船高齢者あんしんセンター 北区昭和町 3-10-7 昭和町区民センター 1 階 TEL 6807-6961 FAX 3810-6221	堀船 1～4 丁目、上中里 2～3 丁目、 昭和町 1～3 丁目、栄町
新町光陽苑高齢者あんしんセンター 北区田端新町 2-27-16 TEL 5855-1219 FAX 5855-1217	田端新町 1～3 丁目、東田端 1～2 丁目

介護予防拠点施設 ぷらっとほーむ

【利用時間】 午前9時から午後5時まで
【休業日】 日曜日・祝日・年末年始

名 称 ・ 住 所	
ぷらっとほーむ滝野川東 東京都北区滝野川 1-46-7 滝野川東区民センター 2 階	TEL/FAX 03-5974-2540
ぷらっとほーむ桐ヶ丘 東京都北区桐ヶ丘 1-6-2-101	TEL 03-3908-1277 FAX 03-3908-1557

※令和 8 年 4 月からぷらっとほーむ滝野川東の休館日が変更になる可能性があります。

介護予防・フレイル予防は、一人より仲間と一緒にが効果的!!
フレイル予防のはじめの一步!

通いの場 立上げ教室
参加者募集



対象者

介護予防・フレイル予防に興味のある
おおむね 65 歳以上の区民の方

※運動プログラムのため、体調によっては参加をお控えいただく場合があります。

介護予防の 3 つの柱、『運動』『栄養』『社会参加』
について学ぶことができる総合的な教室です。
住み慣れた地域で元気に暮らし続けるために、効果的な
運動習慣を身につけ、終了後も仲間と活動を続けられるよう、
仲間づくりを支援します。



体操編

体操編では、
ストレッチや筋力アップの体操を行います。

日程 / 時間	会場	定員	交通
5/7木～7/23木 (毎週木曜) 午前10時～11時30分	北とぴあ 14階 スカイホール等 (王子1-11-1)	20名	王子駅北口 徒歩2分
5/8金～7/24金 (毎週金曜) 午前10時～11時30分	滝野川西ふれあい館 第1ホール (滝野川6-21-25)	20名	西巢鴨駅 A3出口 徒歩5分
5/8金～7/24金 (毎週金曜) 午前10時～11時30分	ルネサンス赤羽 (赤羽西1-6-1 パルロードⅡ4F)	20名	赤羽駅 北改札西口 徒歩1分
5/11月～8/3月 7/20(祝)を除く(毎週月曜) 午後2時～3時30分	ジェクサー赤羽 (赤羽南2-9-47)	20名	赤羽駅 南改札東口 徒歩3分
5/12火～7/28火 (毎週火曜) 午後1時45分～3時15分	飛鳥晴山苑 (西ケ原4-51-1)	20名	都電西ケ原4丁目 徒歩5分 南北線西ケ原駅 徒歩12分
5/13水～7/29水 (毎週水曜) 午前10時～11時30分	ルネサンス十条24 (上十条2-13-1 ガーデニアビル2F)	20名	十条駅北口 徒歩5分
5/13水～7/29水 (毎週水曜) 午後1時30分～3時	セントラル ウェルネスクラブ24東十条 (東十条1-24-5)	20名	東十条駅南口 徒歩5分 王子神谷駅1番出口 徒歩5分

マシン お試し編

マシンお試し編では、
ストレッチや筋力アップの体操のほか、
マシンを使ったトレーニングの体験も行います。

日程 / 時間	会場	定員	交通
5/15金～7/31金 (毎週金曜) 午後1時45分～3時15分	飛鳥晴山苑 (西ケ原4-51-1)	15名	都電西ケ原4丁目 徒歩5分 南北線西ケ原駅 徒歩12分

●利用料

1,200円 (全12回分 一括振り込み)

※1回以上参加された場合に、利用料をご負担いただきます。
途中キャンセルの場合も、返金いたしません。

●申込方法について

※令和8年4月10日(金) 必着

申請書(指定用紙)の提出(持参または郵送)、または電子申請
・定員を超過した場合は抽選により参加者を決定いたします。
・参加可否は令和8年4月21日(火)頃に発送予定です。



▲電子申請はこちら

●申請書の設置場所

長寿支援課(北区役所第一庁舎 1階 16番窓口)
各高齢者あんしんセンター
ぷらっとほーむ(滝野川東・桐ヶ丘)



▲高齢者あんしんセンター ▲ぷらっとほーむ

●申込先

【持参・郵送】長寿支援課(北区役所第一庁舎 1階 16番窓口)
【持参のみ】各高齢者あんしんセンター
ぷらっとほーむ(滝野川東・桐ヶ丘)

●問い合わせ・郵送先



〒114-8508 北区王子本町 1-15-22

北区役所 長寿支援課 ☎ 3908-9017

お好きな会場をお一つ
お選びください



みんなで一緒に
介護予防