



# 元気づくりステーションで

# 仲間といきいきライフ!



元気づくりステーションは、「身近な地域で参加者本人と仲間、地域を元気にする自主的な活動グループ」です。

## 特徴

- ◆ 体操やウォーキング、認知症予防ゲームなど、様々な活動を通じて、健康づくりと参加者同士の交流を図っています
- ◆ 市内在住のおおむね 65 歳以上の方が参加できます
- ◆ おおむね 10 人以上で、月 1 回から週 1 回の活動を定期的に行っています
- ◆ 現在、区内では 15 か所延べ 3000 人以上が活動中です

## 社会活動等への参加は元気の秘訣

(倍) 4年後の生活機能「維持」への効果



“地域社会と積極的に関わりをもつ高齢者ほど、健康状態が維持されることが明らかになっています”

月に1回以上、ボランティア活動を行っている人は、4年後も元気な生活を続けていた人が、3.3倍多い!

仲間と一緒に運動していると要介護状態になるリスクが低くなることが分かっているよ



出典：Nonaka K. et al. Plos One. 2017. 東京都健康長寿医療センター研究所

名称	会場	日時	内容
ゆっくり歩幸(あるこう)会	仲手原自治会館	第1・3月曜 10:00~11:30	ストレッチ、ウォーキング健康講座など
高田ひまわり会	高田地域ケアプラザ	第3木曜 10:00~11:30	体操、茶話会、認知症予防ゲームなど
サークル☆なでしこ	下田地域ケアプラザ	第2月曜、第4火曜 13:00~14:00	ストレッチ、リズム体操など
日吉第七コーポ	日吉第七コーポ	毎週月曜 13:30~14:00	ラジオ体操など
大倉山元気づくりステーション	太尾防犯拠点センター、 近隣の町内会館など	第2水曜 10:00~11:30	介護予防の体操・講座合唱など
元気づくりステーション きくな	菊名地区センター	第3木曜 10:15~11:30	体操など
元気づくりステーション綱島	綱島中町自治会館	第1・3木曜 10:00~11:30 ※第3は不定期	体操など
岸根ウォーキング倶楽部	岸根倶楽部・岸根公園	第3木曜 10:00~11:30	ウォーキング、体操、健康、講座など
鳥山元気サロン	鳥山町公民館	第2木曜 13:30~15:00	体操、介護予防講座など
元気づくりステーション日吉	コンフォール南日吉集会室	第2・4火曜 14:00~15:30	レクリエーション、茶話会体操など
元気塾「新羽」	新羽地域ケアプラザ	第2・4水曜 9:30~11:30	いろいろなやりたい事をメンバーで決めてます
新吉田すみれ会	新吉田地域ケアプラザ	毎週土曜 10:00~11:30	体操、脳トレなど
ガーデンズ元気づくりステーション	ガーデンズ集会所	第3土曜 14:30~16:00	ラジオ体操、健康講座など
元気クラブ L&M	新羽地域ケアプラザ	第1・3月曜 10:00~12:00	ポールウォーキング、体操、脳トレなど
ノルディック城郷	新横浜公園周辺	第1月曜 10:00~11:30	ノルディックウォーキング、健康講座

令和7年3月現在

- ※参加費が必要な元気づくりステーションがあります。
- ※会場の都合により新規のご参加ができない場合があります。ご参加には事前にお問合せ、お申し込みください。

**【お問合せ】 港北区高齢・障害支援課 高齢者支援担当**  
**☎ 045-540-2321 FAX 045-540-2396**