

大人の活動ガイド

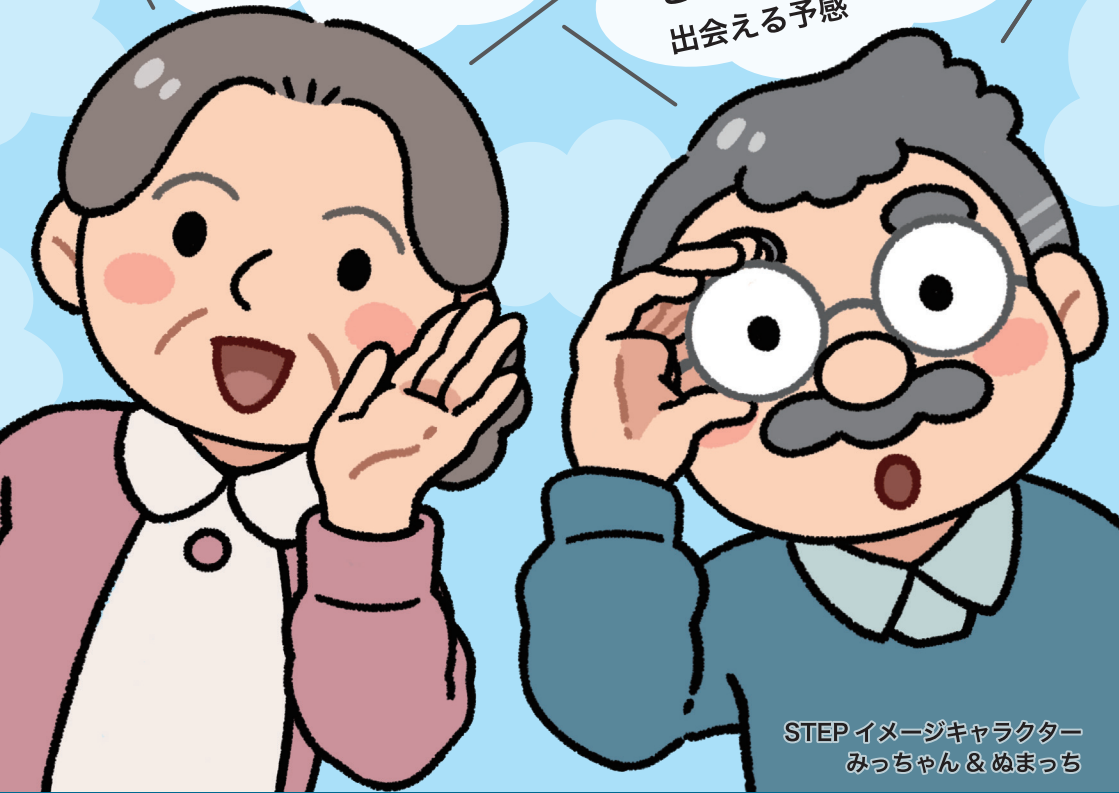
2026
|
2027

ステップ

Step

あなたの「得意」が
誰かの笑顔に変わります！

定年とか関係なし！
ここなら新しい自分に
出会える予感



STEP イメージキャラクター
みっちゃん & めまっち

大人の活動ガイド「ステップ」 目次

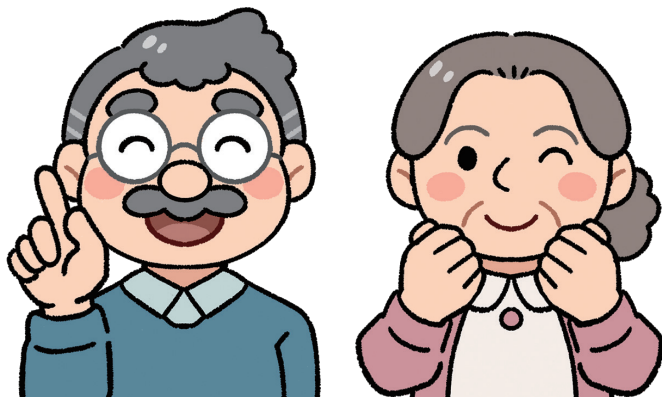
1. ボランティアをする	1
コラム（地域活動入門講座）	2
コラム（フレイルサポーター）	5
2. 地域とつながる	11
コラム（町会・自治会、シニアクラブ）	12
コラム（福祉の森サロン）	15
3. 仕事をする・仕事を探す	17
4. 学ぶ・スポーツを楽しむ	19

掲載内容について

令和8年4月現在の情報を掲載しています。

事業や施設利用が中止・変更される場合があります。

詳しくは板橋区ホームページをご覧ください。



ホームページでも
ご覧いただけます



1. ボランティアをする



(1) 自分に合ったボランティアを探したい

① いたばし総合ボランティアセンター



“ボランティア活動”は、特別な資格や経験は必要ありません。自分の意志で好きな活動を選び、自由な発想・視点で、自分のできる範囲で行う活動です。「やってみたいけど、どうしたらいいか、何をしたいのか分からない。」そんなときは、ぜひ、いたばし総合ボランティアセンターへお越しください。

問合せ先 いたばし総合ボランティアセンター

TEL: 03-5944-4601 FAX: 03-5944-4602

Eメール: info@ita-vc.or.jp



② 地域活動入門講座

地域のボランティア活動に参加してみたいけれど、何から始めればよいかわからないという方を対象とした講座です。座学と、さまざまな施設でのボランティア体験を通して、地域活動のきっかけづくりをお手伝いします。

修了後は、一緒に講座を受講した仲間と自主グループを立ち上げ、地域でのボランティア活動を続けることができます。



問合せ先 生涯活躍推進課 シニア地域づくり係

TEL: 03-3579-2376 FAX: 03-3962-7834

Eメール: ki-senior@city.itabashi.tokyo.jp

column 地域活動入門講座



ボランティアに興味があるけれど、何から始めたらいいのやら…



「地域活動入門講座」って知ってる？ボランティアのきっかけづくりに良いみたいよ。実際に講座を受講した、堀和世（ほりかずよ）さんにお話を聞いてみましょう！堀さんは、どうしてこの講座を受講したのですか？



30年近く板橋区に住みながら毎日が自宅と会社の往復で、地元にあ着を持っていませんでした。55歳で早期退職した後、このままでは良くないと思い、何とかして地域とつながり、家とは違うもう1つの「居場所」を見つけたいと焦っていたとき、「広報いたばし」に掲載されていた募集案内を発見し、令和4年度の講座に参加しました。



受講してみてもいかがでしたか？



座学では4～5人が1つの班を作り、グループワークなどを行います。初対面同士ですが、自分でも驚くほど垣根なく人と話ができ、新しいコミュニティに加わる練習として自信になりました。活動体験では障がい者デイサービスのボランティアに参加しました。受け入れ先のご配慮もあり、「私も人の役に立てる」という気づきを得ることができました。



受講したことによって、その後のご自身の活動に変化はありましたか？



一言でいえば「腰が軽く」なりました。以前は先回りしてあれこれ考え、尻込みすることもありましたが、今では「ダメ元」でまずは体を動かすようになりました。講座で先輩受講者の活動として紹介された板橋区の「フレイルサポーター」を令和5年度から続けているほか、環境団体への参加や区の手話講習会受講など、数年前には想像もしなかった日常の中にいます。



ステップを読んでいる方へメッセージをお願いします。



さまざまな催しに参加すると、講座を受講した仲間をはじめ、何かの活動と一緒にあった人とよく出会います。活動が新たな活動を呼び、人脈がより広い人脈を作ります。これを私は「わらしべ長者」効果と呼んでいます。お金は増えないかもしれませんが、お金に換えられない宝物が得られます。一步踏み出せば（ワンステップ）目に映る景色は確実に変わります。

(2) 国際交流したい

① 日本語ボランティア

日本に来たさまざまな国の方を対象に、暮らしやすい環境をつくるため、コミュニケーションの第一歩となる日本語学習を支援します。

② 水曜会話サロン 会話サポーター

「水曜会話サロン」は、会話を楽しむことを目的とした日本語教室です。会話を通じて日本語学習を手助けする「会話サポーター」として、外国人と交流しながらボランティア活動ができます。



③ 語学ボランティア



A 通訳ボランティア

区役所窓口での手続き、区内小中学校での面談での通訳など

B 翻訳ボランティア

区が発行する申請書や通知文、イベント案内などの翻訳

④ ホストファミリー

日本に対する理解を深めたい外国人のホームステイ（宿泊込み）・ホームビジット（宿泊なし）の受入れをしています。



⑤ 板橋区文化・国際交流財団 ボランティアサークル 「スマイルサークル」



地域の日本人と外国人が相互理解を深め、交流することを目的に、さまざまな国の料理や文化などを紹介するイベントを企画し、運営します。

①～⑤問合せ先 板橋区文化・国際交流財団 国際交流係

TEL: 03-3579-2015 FAX: 03-3579-2295

Eメール: itabashi-ci-kokusai@itabashi-ci.org

(3) 障がい者支援に関わることをしたい

① 障がい者スポーツ大会ボランティア

毎年秋頃に開催する、障がい者スポーツ大会（区内在住の障がいのある方及びその家族を対象としたスポーツ大会）の運営サポートをします。

スポーツ大会運営のお手伝いをする大会進行ボランティア、障がいのある方と関わる交流ボランティアがあります。

② 障がい者レクリエーション・スポーツ教室ボランティア

障がいのある方とともに、パラリンピック種目のボッチャなどを中心としたレクリエーション・スポーツを楽しむ教室です。障がい者スポーツ指導員の方と一緒に学びながら参加できます。

①～②問合せ先 障がい政策課 計画推進係

TEL: 03-3579-2361 FAX: 03-3579-4159

Eメール: f-keikaku@city.itabashi.tokyo.jp

(4) シニア世代の支援に関わることをしたい

① フレイルサポーター

区内のシニア世代を対象とした「フレイルチェック測定会」を運営し、区民同士の立場でフレイル予防に取り組みます。

養成講座でフレイル予防に関する知識や測定機器の使い方などを学び、受講後は、他のサポーターとともに継続して活動しています。サポーターの定例会、勉強会なども自主的に行っています。

問合せ先 生涯活躍推進課 フレイル・介護予防係

TEL: 03-3579-2293 FAX: 03-3579-4153

Eメール: ki-yobo@city.itabashi.tokyo.jp



column フレイルサポーター



最近、「フレイル」って言葉をよく聞くけれど、「フレイル」って何かしら？



「フレイル」とは、元気な状態と要介護状態の中間を指す言葉なんだよ。板橋区には、フレイル予防の啓発のために「フレイルサポーター」として活動している人がたくさんいるんだ。実際に活動している、高橋文乃（たかはしあやの）さんにお話を聞いてみよう！活動を始めたきっかけは何ですか？



私は板橋区のグリーンカレッジの社会福祉講座を受講して、自分の街の社会福祉はどうなっているのに興味を持ちました。その時にフレイルサポーターの存在を知り、養成講座に申し込みました。



具体的にどのような活動をしているのですか？



月に3日程度、地域センターなどで行われるフレイルチェック測定会の運営と、月に1度の定例会を行っています。フレイルサポーターはお手伝いするボランティア活動というよりは、サポーター自身が自主的に測定会を運営しています。測定会のプログラム作成、タイムキーピング、会場設営と片付け、参加者への説明などすべてをサポーターが担っています。



活動で印象に残っていることは何ですか？



フレイルサポーターは、参加者からの質問に答えるために私たち自身が勉強し研鑽を重ねています。舌滑測定の際に、「嚥下には口周りの筋肉が大事である」という話と「私はこうして鍛えている」という話をしたところ、「ぜひ今日から真似してみます」と複数の方に喜ばれ、その重要性を伝えられたことを誇らしく思える瞬間でした。



ステップを読んでいる方へメッセージをお願いします。



住み慣れた家で自分らしく暮らし続けるためにフレイル予防は欠かせません。フレイル予防に大切なのは、口腔を含めた栄養と運動、そして社会参加です。私たちは、フレイルサポーターの活動を通して、自分自身が社会参加を実現し、知識を深め、和気あいあいと協力し合い楽しく活動しています。皆さんも一緒に、フレイルサポーターとして活動してみませんか？

② 介護予防サポーター

介護予防サポーターは、高齢者の介護予防を地域で支えていくボランティアです。

養成講座では、介護予防に必要な「運動・栄養・口腔」などの基本的な知識を学ぶほか、介護予防サポーターが活躍するグループの見学や「元気おとせん！体操」など実践的内容も行います。講座修了後は登録し、おとしより相談センターの「ミニ測定会」への協力、自主グループでの介護予防活動などを行っています。

問合せ先 生涯活躍推進課 フレイル・介護予防係

TEL: 03-3579-2293 FAX: 03-3579-4153

Eメール: ki-yobo@city.itabashi.tokyo.jp

③ 認知症サポーター

認知症の方を温かく見守る応援者である「認知症サポーター」を全国で養成しています。認知症について正しく理解し、声掛けなど自分のできる範囲で活動します。区では月1回、サポーターのゆるやかな集まり「認知症サポーターのひろば」も開催しています。

問合せ先 生涯活躍推進課 認知症施策推進係

TEL: 03-3579-2399 FAX: 03-3962-7834

Eメール: ki-oto-ninchi@city.itabashi.tokyo.jp



(5) 子どもたちに関わることをしたい

① 児童館 (CAP'S) ボランティア

劇や人形劇などを乳幼児親子に見せる劇活動リーダーや、絵本や紙芝居の読み聞かせ、イベント時の乳幼児の見守りなど、特技を生かしたさまざまな活動ができます。

問合せ先 各児童館 (CAP'S)

月-金 9:00~17:00 (祝日・年末年始を除く)



児童館 (CAP'S) 一覧

② ファミリー・サポート・センター 援助会員

地域活動への参加などでお子さん (生後 43日から 12 歳まで) の保育ができない保護者に代わって、短時間の保育サービスや学校・保育園等の送迎を行う区民の主体的な子育て援助活動 (育児の援助を行いたい区民と育児の援助を受けたい区民からなる会員制組織) を区が支援しています。

③ 子どもショートステイ (協力家庭)

ご家庭において、お子さん (生後 43日から 18 歳未満まで) の養育が一時的に困難となり、他に養育できる方がいない場合に、協力家庭の自宅において、日帰りまたは宿泊でお預かりする事業です。

②~③問合せ先 子ども家庭総合支援センター 子育てサポート

TEL: 03-5944-2381 FAX: 03-5944-2376

Eメール: kk-kosodate@city.itabashi.tokyo.jp



(6) 本に関わることをしたい

① 図書館サポーター

図書館や児童施設などでの読み聞かせや視覚障がい者の方への対面朗読、図書館の書架整理、本の修理など図書館サービスに携わることができるほか、学校図書館の図書貸出補助などの活動もあります。

問合せ先 中央図書館 読書推進係

TEL: 03-6281-0291 FAX: 03-6281-0244

Eメール: ky-lb-hoshi@city.itabashi.tokyo.jp

② シニアの絵本読み聞かせボランティア

講座で「絵本読み聞かせ」技術を習得し、グループ活動を行った後、自主グループで保育園や介護施設などでの読み聞かせ活動を実施します。記憶力の向上や仲間づくりが、認知症予防につながります。

問合せ先 生涯活躍推進課 シニア地域づくり係

TEL: 03-3579-2376 FAX: 03-3962-7834

Eメール: ki-senior@city.itabashi.tokyo.jp



(7) 板橋の良さを知りたい・紹介したい

① いたばし観光ボランティアガイド「もてなしたい」

区内観光にガイドとして同行し、自然・歴史・文化・産業などを紹介しながら、観光コースを「おもてなしの心」でご案内します。緑のベストがトレードマークで、現在 57 名の「もてなしたい」が活躍しています。

問合せ先 くらしと観光課 観光振興係

TEL: 03-3579-2251 FAX: 03-3579-7616

Eメール: kb-kankou@city.itabashi.tokyo.jp



(8) みどりや農業に関わることをしたい

① 森林ボランティア



栃木県日光市にある「板橋区の森」の維持管理（年2回程度）、区の公園や緑地の樹木の剪定や支障木の撤去など（年3回程度、土曜日または日曜日）をしています。

問合せ先

板橋森林ボランティア事務局（みどりと公園課）

TEL: 03-3579-2533 FAX: 03-3579-2547

Eメール: d-midori@city.itabashi.tokyo.jp

② 緑のボランティア

区内の自然性豊かなエリアを散策しながら、植物を中心とした解説を行う「緑のガイドツアー」でガイドやサポートを行っています。年5回開催しています。

問合せ先 みどりと公園課みどり推進係

TEL: 03-3579-2533 FAX: 03-3579-2547

Eメール: d-midori@city.itabashi.tokyo.jp



③ 援農ボランティア

人手不足で困っている区内農家の農作業の手伝いや、収穫体験などの農業関連事業の運営の協力をします。登録すると、農家の農作業の手伝いの場合は、農家からボランティア派遣申請があった際に、区から受入農家を紹介します。農業関連事業の協力の場合は、随時郵送でご案内します。

問合せ先 赤塚支所 都市農業係

TEL: 03-3938-5114 FAX: 03-3939-9962

Eメール: kb-aka-sangyo@city.itabashi.tokyo.jp

(9) 環境問題に取り組みたい

① 喫煙マナーアップ推進員

清潔で快適な生活環境を目指し、吸い殻のポイ捨てや歩きタバコなどの迷惑喫煙を防止するための啓発活動などを行っています。

問合せ先 資源循環推進課 資源循環協働係

TEL: 03-3579-2258 FAX: 03-3579-2249

Eメール: s-recycle@city.itabashi.tokyo.jp



② 環境ボランティア「エコライフサポーター」

エコポリスセンターが主催するエコな講座やイベントに、サポーターとして参加します。



問合せ先 エコポリスセンター

TEL: 03-5970-5001

FAX: 03-5970-2255

Eメール: info@itbs-ecopo.jp

(10) 防災力向上に関わることをしたい

東京消防庁
Tokyo Fire Department

① 災害時支援ボランティア ※東京消防庁が募集するボランティアの情報です

東京消防庁管轄下に震度6弱以上の地震が発生した際など、自発的に消防署に参集し、チームを編成後、消防署の支援にあたる登録制の専門ボランティアです。

問合せ先

板橋消防署 警防課 防災安全係 (地域防災担当)

TEL: 03-3964-0119 (内線322) FAX: 03-3964-0605

Eメール: itabasi2@tfd.metro.tokyo.jp

志村消防署 警防課 防災安全係 (地域防災担当)

TEL: 03-5398-0119 (内線323) FAX: 03-5398-2555

Eメール: simura2@tfd.metro.tokyo.jp



2. 地域とつながる



(1) 地元でつながりを作りたい

① 町会・自治会

地域の防犯、防火・防災、青少年健全育成、子ども・障がい者・高齢者の見守り活動、環境美化及び地域住民の親睦などを行っています。地域コミュニティの活性化や福祉の向上に取り組むことができます。

問合せ先 お住いの地域の町会・自治会長または役員へ

(ご不明の場合は、担当の地域センターに相談または下記連絡先へ)

地域振興課 地域振興係

TEL: 03-3579-2163 FAX: 03-3579-2046

Eメール: kb-shinko@city.itabashi.tokyo.jp



地域センター一覧

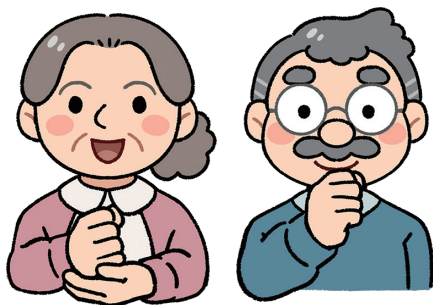
② シニアクラブ (旧老人クラブ)

地域を基盤とする高齢者の自主的な組織です。仲間づくりをしながら、健康増進活動や友愛活動（見守りや生活支援など）、地域活動に参加できます。

問合せ先 板橋区シニアクラブ連合会事務所

月-金 10:00~15:00 (祝日・年末年始・お盆を除く)

TEL: 03-3963-5334 FAX: 03-3963-5334



column 町会・自治会、シニアクラブ



定年退職前に地域で仲間を作りたいんだけど、何か良い活動はないかな？



町会・自治会やシニアクラブはどうかしら？実際に役員として活動している、土澤明子（つちざわあきこ）さんにお話を聞いてみましょう！



具体的にどのような活動をしているのですか？



町会もシニアクラブも副会長を務めており、会の運営やいろいろな行事を手伝っています。特にシニアクラブでの活動の1つとしては、毎年10月に作品展を行っています。これは毎年大変ですが、私にとって町会やシニアクラブの活動は、生きがいでもあり楽しいので頑張っています。

※作品展：シニアクラブ会員が部門ごとに作品を出品し、3日間高島平区民館ホールで展示が行われる。部門は8部門（書道・俳句・陶芸・写真・絵画・短歌・園芸・手芸）。入賞者には後日表彰式にて、賞状と副賞が授与される。



活動してみたらうれしかったことは何ですか？



活動を通して、お友達がたくさんできたことです。また、いろいろな行事に携わることで、さまざまな人との交流が生まれ、本当に皆さんに会うのが楽しい活動です。これからも年齢に関係なく、いきいきとして頑張っていきたいです。



ステップを読んでいる方へメッセージをお願いします。



私は今 82 歳ですが、いつも若い気持ちでボランティアを楽しんでいます。私にとって生きがいです。自分が動けるうちはお手伝いをしていきたいです。皆さんとの交流が大切だと思います。

(2) 気軽に出かけたい

① ふれあい館

区内在住 60 歳以上の方を対象に、心身の健康維持を目的とした、運動・趣味・レクリエーションを楽しめる施設です。仲町・中台・徳丸・志村・高島平の 5 館があります。

問合せ先

各ふれあい館



ふれあい館一覧



② 高齢者の暮らしを拓げる 10 の筋力トレーニング

元気な方や体力に自信がなくなってきた方が、グループで一緒に原則週 1 回、1 時間程度、筋力トレーニングを行っています。10 の筋力トレーニングは、生活機能の改善や介護予防の効果が実証されている 10 種類の運動で、気軽に始めることができます。区ではグループの立ち上げ支援のほか、グループに参加したい方への支援も行います。

問合せ先 生涯活躍推進課 フレイル・介護予防係

TEL: 03-3579-2293 FAX: 03-3579-4153

Eメール: ki-yobo@city.itabashi.tokyo.jp

③ 銭湯で介護予防体操

区内在住 65 歳以上の方を対象に、区内公衆浴場で、水曜日または木曜日の開店前に、指導員のもとで簡単な体操を行います。体操終了後、無料で入浴できます（月に 2 回までご利用可能です）。



問合せ先

区内公衆浴場の番台またはフロント（先着順）

定員などの詳細は、

各浴場へお問い合わせください



区内公衆浴場一覧

④ 介護予防スペース事業

区内在住 65 歳以上の方を対象に、元気を向上させ、介護予防や健康増進に役立てられるよう、「はすのみ教室」（高島平 1-50-1 高島第六小学校内）及び「さくらテラス」（向原 3-7-8 ケアホーム板橋内 地域交流スペース）で体操・ヨガなどの講座を受けられます。

各講座週 1 回・3 か月間の開催で、全 3 講座があります。

問合せ先 生涯活躍推進課 シニア地域づくり係

TEL: 03-3579-2376 FAX: 03-3962-7834

Eメール: ki-senior@city.itabashi.tokyo.jp



⑤ 住民主体の通所型サービス

地域住民(NPO 法人・ボランティア団体など) が主体となり実施する介護予防サービスです。会食や体操、レクリエーションなどを行っています。

問合せ先

担当の地域のおとしより相談センターへ



おとしより相談センター一覧

⑥ 福祉の森サロン

福祉の森サロンは、若者から高齢者、障がいのある方、子育て世代などすべての方々が「孤立」や「閉じこもり」にならないよう、「誰もが気軽に参加できる地域の集いの場」です。おしゃべりや健康体操、情報交換など、サロンごとに内容が異なります。参加することで、生活のメリハリができ、仲間づくりや健康維持、ゆるやかな見守り合いの場になっています。

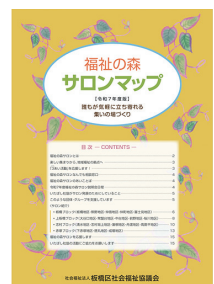
問合せ先 板橋区社会福祉協議会 地域福祉課

TEL: 03-3964-0236 FAX: 03-3964-0245

Eメール: morimori@itabashishakyo.jp



サロンマップ



column 福祉の森サロン



趣味の手芸をみんなでできる場所はないのかしら？



それなら「福祉の森サロン」はどうか？手芸はもちろん、趣味や健康づくりなどいろいろな活動ができるみたいだよ。福祉の森サロンの活動を支援している、板橋区社会福祉協議会（いたばし社協）の飯野恵（いいのめぐみ）さんにお話を聞いてみよう！飯野さん、「福祉の森サロン」ってどんな場所なんですか？



「福祉の森サロン」は、いたばし社協が取り組んでいる居場所支援のひとつで、子どもから高齢者、障がいのある方、子育て世代などすべての方々が「孤立」や「閉じこもり」にならないよう、“誰もが気軽に参加できる地域の集いの場”です。地域の方が主体となり、定期的に茶話会や趣味を通じた交流をおこなっていて、現在では区内にさまざまな活動のサロンが330か所以上あります。身近な場所に顔見知りができることで、なにかあったときに気軽に相談できるような、ゆるやかな見守りの場にもなっています。



でも新しい輪の中に入るのって、勇気がいらしますよね～



そうですね。「誰もが気軽に」というところもポイントで、気になるサロンへの見学や参加のご相談は、随時、いたばし社協が窓口になってお受けしています。最初は私たち職員がお話を聞きますのでご安心ください。また、この本を手にする方の多くは、「体を動かしたい」といった健康づくりや「誰かの役に立ちたい」といった地域貢献への想いのある方々が多いと思います。ご自身の「〇〇したい」と向き合うことはとても大きな原動力にもなり、まさにこの本を手にとった“今”がその勇気の第一歩です。身近な地域には、たくさんの地域情報があふれているので、ぜひ掲示板などを気にして見てみてください。



活動している（しようとしている）皆さんから、どのような相談を受けていますか？



「地域におひとりの高齢の方が多く、気軽に集まれるような場所を考えたいけど、なにかから初めてよいかわからない」といったご相談を受けることがあります。福祉の森サロンでは、定期的にサロン立ち上げ説明会を行っており、会場探しや活動内容のご紹介のほか、助成金による活動支援を行っています。お話を聞くだけでも結構ですのでお気軽にお問い合わせください。



ステップを読んでいる方へメッセージをお願いします。



このコラムに目を留めていただいた今、この瞬間が人生で一番若いんです。どんなささいなことでも、小さなステップひとつ踏み出すだけで、これからの世界が変わってきます。しっかり準備する慎重派、まずはやってみる行動派、情報収集してからの勉強派など、いろいろな方がいらっしゃると思います。区内に広がるさまざまな“サロン＝居場所”に参加したり、気の合う仲間たちと新しく居心地のよい居場所を立ち上げたり、みなさんならではの居場所探しの一助になりますと幸いです。

⑦ 認知症フレンドリーカフェ

認知症の方やご家族、認知症について学びたい方、地域のつながりを作りたい方、もの忘れや認知症が心配な方など、どなたでも訪れることができる場所です。

お茶を飲みながらゆっくり語り合うカフェや、脳トレや認知症の講座を開催しているカフェなど、それぞれのカフェで内容が異なります。

問合せ先 生涯活躍推進課 認知症施策推進係

TEL: 03-3579-2399 FAX: 03-3962-7834

Eメール: ki-oto-ninchi@city.itabashi.tokyo.jp

(3) 地域を支えたい

① 区民防災講習

いざというときに役立つ防災知識や技術を学びます。

『防災リーダー入門講習』・『災害イメージトレーニング講習・避難所講習』・『資器材取扱講習』・『応急手当普及員講習』があります。

問合せ先 地域防災支援課 地域支援係

TEL: 03-3579-2152 FAX: 03-3963-0150

Eメール: kk-chishien@city.itabashi.tokyo.jp



3. 仕事をする・仕事を探す



(1) 区内の窓口

① アクティブシニア 就業支援センター「はつらつシニアいたばし」

60+60/
55 アクティブシニア
就業支援センター

おおむね 55 歳以上の方を対象とし、区内及び近隣地域の求人やハローワーク求人(一部) の他、社会参加活動に関する情報を公開しています。相談や紹介状の発行、履歴書・職務経歴書のアドバイス、イベント等を通し、シニアのみなさんの就職活動や社会参加活動の支援をしています。

問合せ先 アクティブシニア就業支援センター「はつらつシニアいたばし」

TEL: 03-5943-1300 FAX: 03-3964-1176

Eメール : active@itabashishakyo.jp



② シルバー人材センター

企業や家庭、公共団体などからさまざまな仕事を引き受けて、地域の経験豊かな高齢者の方々に仕事を提供する団体であり、働くことを通じて高齢者の生きがいと健康づくりをすすめ、活力ある地域社会づくりに貢献しています。

入会を希望する方は、月に一度開催される「入会説明会」に出席していただきます。会員登録した後、仕事の申し込み・就業が可能となります。

問合せ先 板橋区シルバー人材センター

TEL: 03-3964-0871 FAX: 03-3579-4907



③ WORK'S 高島平 (高島平高齢者雇用就業相談窓口)

問合せ先

WORK'S 高島平

TEL: 03-3935-1811



アクティブシニア就業支援センター「はつらつシニアいたばし」と、シルバー人材センターの高島平分室です。

④ ハローワークプラザ成増

職業相談、紹介業務に特化した、ハローワーク池袋の成増分室です。
小規模で落ち着いて相談できる区内の窓口です。
※雇用保険（失業給付）、職業訓練などの受付は行っていません。

問合せ先 ハローワークプラザ成増

TEL: 03-5968-8609 FAX: 03-5968-8606



⑤ いたばし暮らしのサポートセンター

生活のこと、仕事のことなどで悩んでいる方や困っている方の総合相談窓口です。相談窓口では一人ひとりの状況に合わせた支援プランを作成し、専門の支援員が寄り添いながら、他の専門機関と連携して、解決に向けた支援を行います。まずはご相談ください。

問合せ先 いたばし暮らしのサポートセンター

板橋本部 TEL: 03-6912-4591

赤塚分室 TEL: 03-6904-1332

志村分室 TEL: 03-5948-7088



(2) 区外の窓口 (詳しくはホームページをご覧ください)

東京しごとセンター シニアコーナー

TEL: 03-5211-2335



ハローワーク池袋 サンシャイン庁舎

TEL: 03-5911-8609 FAX: 03-3987-8622

東京都福祉人材センター

TEL: 03-5211-2860 FAX: 03-5211-1494



4. 学ぶ・スポーツを楽しむ



(1) 仲間づくりしながら学びたい

① 板橋グリーンカレッジ



2年制で、1年目では幅広く教養を学び、2年目ではより専門的な内容を学ぶことができます。卒業後は、聴講制度や大学院での継続学習や卒業生によるOB会の活動にもご参加いただけます。また、公開講座として、板橋グリーンカレッジ公開講座を実施しています。講義内容は区ホームページで見ることができます。

② グリーンカレッジホール

区民の方の向学心や交流の促進に応える各種イベントや講座を行っています。募集中・開催中の事業は、グリーンカレッジホールホームページで見ることができます。(時期により募集が掲載されていない場合があります。直接グリーンカレッジホールまでお問い合わせください。)

①～② 問合せ先 **グリーンカレッジホール3階**

TEL: 03-3960-7701 FAX: 03-3960-8071



③ まなぼーと（生涯学習センター）

世代を問わず主体的に学び、活動できる生涯学習の拠点です。まなぼーとと大原、まなぼーと成増の2館があります。

問合せ先

各まなぼーと



(2) スポーツに親しみたい

① 区立体育施設

区内には温水プールをはじめ、テニスコートやトレーニングルームなど様々な施設があります。室内競技場では卓球やバドミントン、スタジオプログラムではヨガ、太極拳などが日替わりで利用できます。

問合せ先 各区立体育施設



区立体育施設一覧

② 高齢者スポーツ大学

ウォーキング、ポッチャ、グラウンド・ゴルフなどさまざまなスポーツに親しむことができます(全10回)。修了者による自主活動グループ「高齢者スポーツ大学同窓会」では、年間を通して運動やレクリエーションを行っています。

問合せ先 スポーツ振興課 事業推進係

TEL: 03-3579-2652 FAX: 03-3579-2046

Eメール: ky-taiiku@city.itabashi.tokyo.jp

(3) 山が好き

① 植村冒険館

冒険家・植村直己の冒険を紹介する施設です。山岳関係の図書の閲覧もできます。初心者を対象とした日帰り登山講座や山の基礎知識を学べる座学講座も実施しています。

「友の会」は会員特典が受けられるほか、会員同士の交流のための自主事業も行っています。

問合せ先 植村冒険館

TEL: 03-6912-4703 FAX: 03-6912-4705

Eメール: mail@uemura-museum-tokyo.jp



(4) 区内大学（社会人講座）で学びたい

① 区内大学の社会人講座

各大学（大東文化大学・東京家政大学・淑徳大学・帝京大学・東洋大学・日本大学医学部）で社会人講座（公開講座）を実施しています。大学の特色を生かした内容を学ぶことができます。内容・受講要件・受講料など、詳しくは各大学にお問い合わせください。

大東文化大学	地域連携センター TEL: 03-5399-7399 FAX: 03-5399-7857 Eメール: chiiki@jm.daito.ac.jp	
東京家政大学	ヒューマンライフ支援機構 地域連携推進センター（板橋） TEL: 03-3961-5742 FAX: 03-3961-5743 Eメール: kouza-itabashi@tokyo-kasei.ac.jp	
淑徳大学	地域共生センター TEL: 03-5918-8367 FAX: 03-5918-8368 Eメール: tk-k-jimu@daijo.shukutoku.ac.jp	
帝京大学	板橋キャンパス 事務部 TEL: 03-3964-1211（代表）	
東洋大学	白山キャンパス 社会貢献センター TEL: 03-3945-7635 FAX: 03-3945-7601 Eメール: mlkouza@toyo.jp	
日本大学医学部	医学部 庶務課 TEL: 03-3972-8123 FAX: 03-3972-0027 Eメール: med.shomu@nihon-u.ac.jp	

(5) 区の講座や区内サークル団体の情報が欲しい

① 生涯学習団体・サークル名簿

自主的に活動している生涯学習団体やサークルの情報を提供しています。名簿の冊子は、生涯学習課（区役所6階15番窓口）、各まなぼーとで閲覧することができます。また、公開を希望した団体やサークルの情報は、区ホームページでも見ることができます。

問合せ先 生涯学習課 社会教育推進係

TEL: 03-3579-2633 FAX: 03-3579-2635

Eメール: ky-gsuisin@city.itabashi.tokyo.jp



チャージも 支払いも 簡単!

かんたん便利なデジタル地域通貨

いたばしPay



くわしくはコチラ!

? いたばしPayとは?

いたばしPayは、板橋の未来を応援するデジタル地域通貨。簡単に使えるチャージと支払いはもちろん、支払い履歴を整理できる「家計簿機能」やたびたび開催される「ポイント還元キャンペーン」など、便利でおトクな機能がたくさんあります。

支払イララク

スマホ一台でサッと支払いができます。

お店をかんたん検索

近くの加盟店がすぐ見つかります。

便利な家計簿機能も

いたばしPayの使い道を手軽に管理できます。

【登録や使い方でお困りなら】 **050-3032-3842** (平日10-17時)
ユーザー専用コールセンター

発行：板橋区商店街振興組合連合会（いたばしPay事務局）
いたばしPayは、板橋区商店街振興組合連合会・板橋区商店街連合会が運営しています。

ぶらり、いたばし

板橋区観光協会



いたばし
観光キャラクター
りんりん
ちゃん



どうぞ 板橋区の行政書士に ご相談ください

- ☑ 遺言・相続の書類作成・手続き
- ☑ 成年後見・任意後見・財産管理
- ☑ 役所への申請書類の作成・手続き

東京都行政書士会板橋支部

検索



03-6823-2384

オサムハ ニイサン フサハシイ



こんにちは♥

いたばし社協です☆



* 板橋区社会福祉協議会（いたばし社協）は、どんな組織？

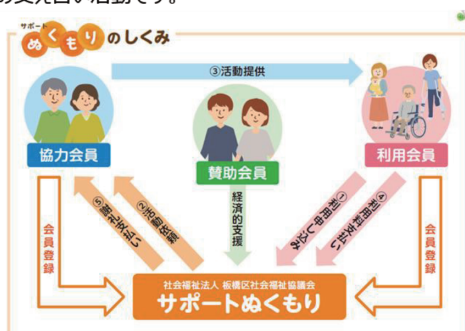
社会福祉法に基づいて設置された民間の福祉の専門機関です。
地域住民の皆さまや専門職、企業、団体、行政など多様な皆さまと協力しあい
「地域福祉の推進」に努めるよう定められています。



～ちょっとしたお困りごと！地域の力で解決します～

住民たすけあいサポート事業 サポートぬくもり

「支え手」「受け手」の区別なく、誰もが自分らしさを発揮してともに生きていく「地域共生社会」の実現をめざしています。生活上の支援が必要な方が在宅、地域で自立した生活ができるように、地域のみなさまの支え合い活動です。



求む！
あなた
地域の力！

協力会員
募集中！

主な活動の内容

- 家事援助……掃除、洗濯、買い物、薬取り、食事の支度や後片付けなど
- 季節の準備……日常的ではない範囲の掃除、草取り、落ち葉掃き、衣替えなど
- 子育て応援……子育て世帯への家事援助、外出同行など
- 外出援助……散歩、通院、社会参加の付き添いや車いす介助
- ちょこっと30…30分以内で終了できる専門的技術を必要としない活動
(お弁当の温め、安否確認、話し相手、ゴミ出しなど)
- 話し相手・家族不在時のみまもりなど

※原則、介護保険サービスなどの公的サービスが優先となります。

社会福祉法人 板橋区社会福祉協議会



〒173-0004

板橋区板橋二丁目 65 番 6 号

板橋区情報処理センター内

T E L : 03-3964-0235 (代表)

F A X : 03-3964-0245

健康維持の
ために身体を
動かしたい

あなたの
知識・経験を
活かして

地域の仲間を
増やしたい

週に1~3日
仕事がしたい

シルバー人材センター

地域で元気に働く!を
応援します!!



公園の
清掃

健康で
働く意欲のある
区内に居住している

福祉・
家事援助



60歳以上の方の 会員募集中!



毛筆筆耕



施設管理



チラシの
配布



教室講師

イラストはお仕事の一例です。
詳しくはシルバー人材センターへお問い合わせください。

当センターでは、お仕事を引き受けていただける会員を募集しています。

 **みなさんも
入りませんか**

問い合わせ先 お気軽にお問い合わせください!

板橋区シルバー人材センター
☎3964-0871



大人の活動ガイド ステップ

編集 板橋区健康生きがい部長寿社会推進課
〒173-8501 板橋区板橋二丁目 66 番 1 号
TEL 03-3579-2376 FAX 03-3579-4153
ki-senior@city.itabashi.tokyo.jp
令和 8 年 3 月発行