

ご近所ミニデイ ご利用の流れ

お住まいの地域を担当する
長寿サポートセンター
へ申し込みます

(中面をご覧ください)

要支援認定の 申請をします

申請時に必要なもの

- 介護保険被保険者証
- 申請者の本人確認書類
- 健康保険被保険者証の写し
- 個人番号確認書類

調査・審査

要支援・1・2認定

基本チェックリスト を受けます

※厚生労働省の定めた25個の質問
項目により、生活機能の低下を
調べ、要支援相当者に該当するか
判定するものです



要支援相当認定

介護予防・生活支援サービス事業(ご近所ミニデイなど)がご利用頂けます

※ご相談の結果、他サービスをご案内する場合があります。

問合先

申し込みは中面の
長寿サポートセンターへ



江東区役所地域ケア推進課地域ケア係
03-3647-4398

江東区 介護予防・生活支援サービス事業

参加者募集中

ご近所ミニデイ

地域でつくる住民主体のミニデイに参加し、心身の健康維持に取り組みませんか？

ご近所ミニデイとは

地域の皆さんが主体となって運営する定期的な通いの場です。
ご近所ミニデイの介護予防活動を通じて、地域でいきいきと元気に暮らしましょう。

回数	週1回
時間	3時間程度
自己負担	食事代等の実費のみ (500～600円程度)
内容	体操、脳トレ、歌唱等の 介護予防活動



対象者

例えば、こんな方…

- 要支援1、2の方
- 長寿サポートセンターで、
基本チェックリスト※を受けて
該当された方

※厚生労働省が定めた25個の質問項目により生活機能の低下を判定するもの)

最近通院以外でお出かけ
する機会が減ってしまった。
徒歩圏内で気軽に通える
場所はないかしら…



実施場所

江東区内18ヶ所
(中面をご覧ください)

まずはお気軽に
見学から！



ストレッチ、ゲーム、
ものづくり、合唱などを
楽しみ、食事をします♪

江東区観光キャラクター コトミちゃん

ご相談・お申込み

お住まいの地域を担当する**長寿サポートセンター**へ(中面及び裏面をご覧ください)

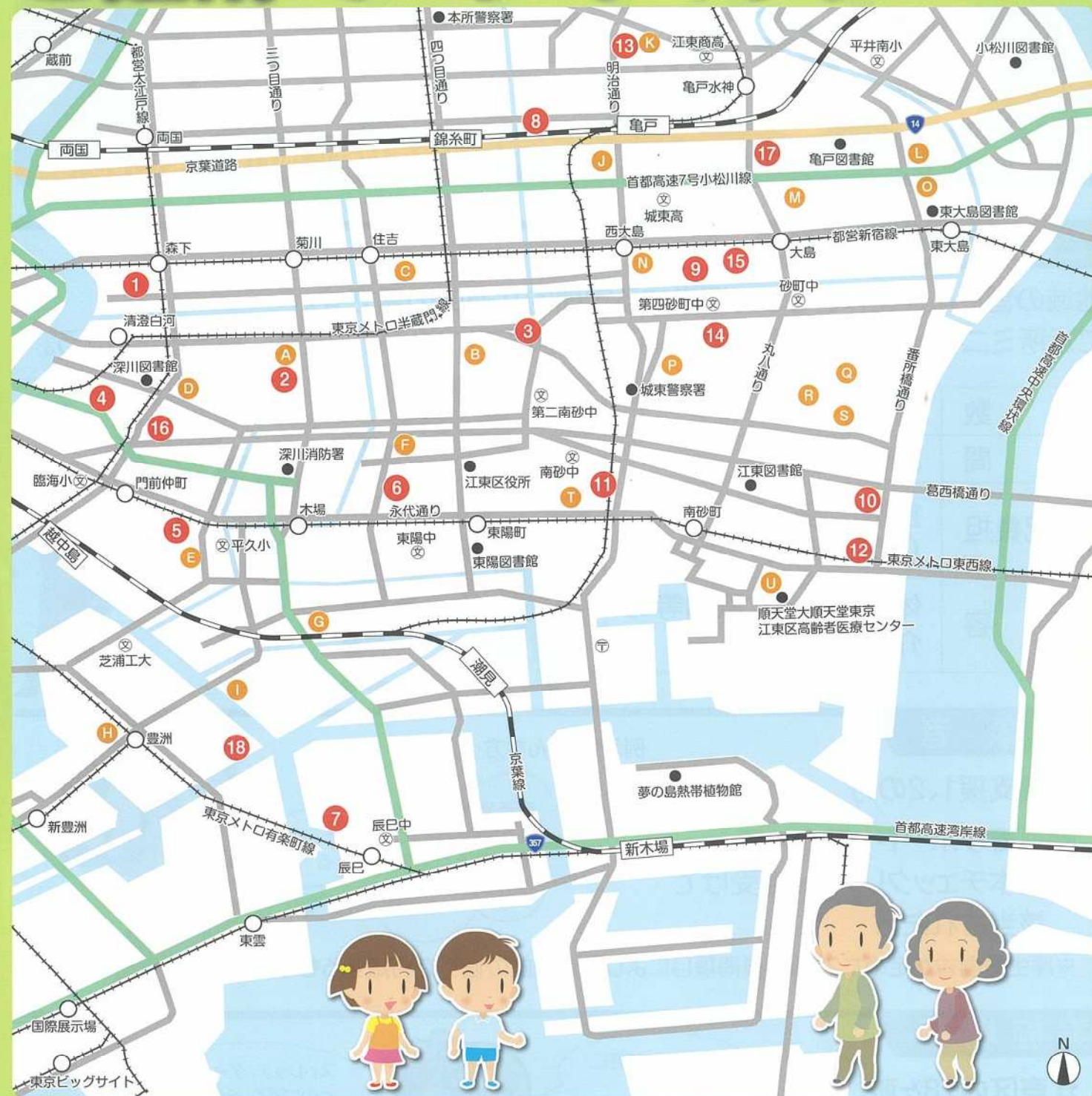
※ご相談の結果、他サービスをご案内する場合があります。



江東区

ご近所ミニデイマップ

●ミニデイ
●長サポ



1 大地 高橋14-20 毎週水曜・10時～	2 みんなのおうち はつらつコミュニティ 三好3-8-5 深川資料館通り商店街 協同組合集会所 毎週月曜・9時30分～	3 かめさん 扇橋7-2 障害者福祉センター 毎週土曜・11時～ R6.9月移転予定
4 なかよしサロン 福住2-4-1 毎週木曜・10時～	5 えがおカフェ深川 富岡1-16-12 富岡区民館 毎週水曜・10時～	6 ご近所ミニデイ 三木青雲堂 東陽3-15-2 毎週水曜・10時～
7 辰巳「パルの家」 辰巳1-1-34 パルシステム 東京辰巳ビル2F 毎週木曜・11時～	8 ゆらり 亀戸2-1-22 UR都市機構 アーバンライフ亀戸集会所 毎週火曜・11時～	9 サロン大島 大島4-1-6 UR都市機構 大島四丁目団地3号棟集会所 毎週木曜・10時～

ご相談・お申し込みはお住まいの地域を担当する長寿サポートセンターへ

名称	所在地	電話番号	FAX	担当地区
A 白河	白河3-4-3-201 イースト commons 清澄白河2F	5646-1541	3630-6598	常盤、新大橋、森下1・2、三好3・4、白河、高橋
B 海辺	海辺12-13 千田福祉会館から東へ徒歩2分	3645-6761	3645-6781	千石、石島、千田、海辺、扇橋
C 住吉	住吉1-9-5 特養・あそか園1F	3635-0646	3632-3617	森下3～5、猿江、住吉、毛利
D 平野	平野1-2-3 深川ふれあいセンター2F	5639-9121	3641-1522	清澄、平野、三好1・2、佐賀、福住、深川、冬木、門前仲町、木場3
E 古石場	古石場2-14-1-101 ウェルタワー深川1F	3641-2801	5621-3545	永代、富岡、牡丹、古石場、越中島、木場2
F 東陽	東陽6-2-17 高齢者総合福祉センター3F	5665-4547	5606-8863	木場4・5、東陽
G 塩浜	塩浜2-7-2 特養・らん花園1F	5617-6213	5617-6050	塩浜、潮見、木場1・6
H 豊洲	豊洲2-2-18 豊洲シビックセンター3F	5859-0566	5547-5400	豊洲、東雲、有明、青海、海の森
I 枝川	枝川1-8-15-101 深川南部保健相談所隣 ※令和6年11月下旬～令和8年1月まで 下記に移転予定 潮見2-8-7 潮見駅から東へ徒歩2分	5634-0158	5632-2036	枝川、辰巳
J 亀戸	亀戸1-30-8 亀戸福祉会館から東へ徒歩2分	5627-2525	5858-8919	亀戸1・2・6
K 亀戸北	亀戸4-21-13 亀戸第四保育園と同じ建物3F	5626-0671	5626-0133	亀戸3～5
L 亀戸東	亀戸9-13-1 東京城東病院2F	5875-3451	5875-3452	亀戸7～9
M 大島	大島6-14-4-103 URシティコート大島4号棟	5628-0541	3638-4515	大島3・5・6
N 大島西	大島4-1-37 UR大島4丁目団地内	3636-9857	5628-5125	大島1・2・4
O 大島東	大島9-6-16 特養・コスモス1F	5836-5301	3638-3585	大島7～9
P 北砂西	北砂3-31-19 砂町銀座通り	3615-4860	6388-9331	北砂1～3、5
Q 北砂東	東砂4-20-17 城東区民農園 みどり館1F ※令和7年5月初旬下記に移転予定 北砂6-20-30 特養・北砂ホーム1F	5606-1744	5683-2440	北砂6、東砂1・2
R 北砂南	北砂7-7-1-101 UR北砂7丁目団地内	6660-2050	6660-2070	北砂4・7、南砂4・5
S 東砂	東砂4-16-12 末広通り商店街	5857-8243	5857-8240	東砂3～7
T 南砂	南砂2-3-5-102 南砂2丁目住宅5号棟1F	3640-9851	3640-9920	南砂1・2
U 新砂	新砂3-3-37 特養・三井陽光苑1F	5653-1735	5632-3212	東砂8、南砂3・6・7、新砂、新木場、夢の島、若洲

10 ご近所ミニデイ よっちゃん家 東砂7-9-13 毎週土曜・10時～	11 江東「パルの家」 南砂2-36-1 パルシステム 東京江東センター2F 毎週金曜・11時～	12 はなまる倶楽部 東砂8-18-22 ライオンズステージ キャピタルイースト2F集会所 毎週水曜・9時30分～
13 太陽の駅 亀戸4-21-18 亀戸北地区集会所 毎週水曜・10時～	14 えがおカフェ北砂 北砂5-20-1 UR都市機構 北砂五丁目団地1号棟第1集会所 毎週木曜・10時～	15 輝きサロン 大島5-12-14 大島中央地区集会所 毎週木曜・9時30分～
16 ご近所ミニデイ 深川万年クラブ 深川2-16-14 深二北会館 毎週木曜・12時～	17 ご近所ミニデイ 心音 亀戸7-41-16 青少年交流プラザ 毎週金曜・10時30分～	18 えがおカフェ豊洲 第1・5週目/豊洲4-5 都営住宅豊洲4丁目集会所 第2～4週目/豊洲4-10 UR豊洲4丁目団地4号棟集会所 毎週土曜・10時～