

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

- 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)

例えば、こんな方…

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17ヶ所 (中面をご覧ください)

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。

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

	センター名	所在地	電話番号	FAX	担当地区
A	白河 長寿サポートセンター	白河3-4-3-201	5646-1541	3630-6598	常盤、新大橋、森下1・2、三好3・4、白河、高橋
B	海辺 長寿サポートセンター	海辺12-13	3645-6761	3645-6781	千石、石島、千田、海辺、扇橋
C	住吉 長寿サポートセンター	住吉1-9-5	3635-0646	3632-3617	森下3～5、猿江、住吉、毛利
D	平野 長寿サポートセンター	平野1-2-3	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 長寿サポートセンター	古石場2-14-1-101	3641-2801	5621-3545	永代、富岡、牡丹、古石場、越中島、木場2
F	東陽 長寿サポートセンター	東陽6-2-17	5665-4547	5606-8863	木場4・5、東陽
G	塩浜 長寿サポートセンター	塩浜2-7-2	5617-6213	5617-6050	塩浜、潮見、木場1・6
H	豊洲 長寿サポートセンター	豊洲2-2-18	5859-0566	5547-5400	豊洲、東雲、有明、青海、海の森
I	枝川 長寿サポートセンター	枝川1-8-15-101	5634-0158	5632-2036	枝川、辰巳
J	亀戸 長寿サポートセンター	亀戸1-30-8	5627-2525	5858-8919	亀戸1・2・6
K	亀戸北 長寿サポートセンター	亀戸4-21-13	5626-0671	5626-0133	亀戸3～5
L	亀戸東 長寿サポートセンター	亀戸9-13-1	5875-3451	5875-3452	亀戸7～9
M	大島 長寿サポートセンター	大島6-14-4-103	5628-0541	3638-4515	大島3・5・6
N	大島西 長寿サポートセンター	大島4-1-37	3636-9857	5628-5125	大島1・2・4
O	大島東 長寿サポートセンター	大島9-6-16	5836-5301	3638-3585	大島7～9
P	北砂西 長寿サポートセンター	北砂3-31-19	3615-4860	6388-9331	北砂1～3、5
Q	北砂東 長寿サポートセンター	北砂6-20-30	5606-1744	5683-2440	北砂6、東砂1・2
R	北砂南 長寿サポートセンター	北砂7-7-1-101	6660-2050	6660-2070	北砂4・7、南砂4・5
S	東砂 長寿サポートセンター	東砂4-16-12	5857-8243	5857-8240	東砂3～7
T	南砂 長寿サポートセンター	南砂2-3-5-102	3640-9851	3640-9920	南砂1・2
U	新砂 長寿サポートセンター	新砂3-3-37	5653-1735	5632-3212	東砂8、南砂3・6・7、新砂、新木場、夢の島、若洲

お住まいの担当地区の
長寿サポートセンターに
ご相談ください♪♪



令和4年11月現在

1

大地

高橋14-20
毎週水曜・10時～

2

みんなの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3-7-2 障害者福祉センター
毎週土曜・11時～

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1-24-4 2F メモリアルスタイル
毎週水曜・10時～

6

ラポール

東陽5-29-10
毎週金曜・10時～

7

東陽すこやかクラブ

東陽1-12-1 2F
毎週土曜・12時～

8

ご近所ミニデイ 三木青雲堂

東陽3-15-2
毎週水曜・10時～

9

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～

10

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～

11

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～

12

ご近所ミニデイ よっちゃん家

東砂7-9-13
毎週土曜・10時30分～

13

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～

14

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～

15

太陽の駅

亀戸4-21-18 亀戸北地区集会所
毎週水曜・10時～

16

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～

17

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～

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、食事です!



江東区観光キャラクター コトミちゃん



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

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

調査・審査

要支援・1・2認定

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。

問合せ先

申し込みは中面の
長寿サポートセンターへ



江東区役所長寿応援課地域支え合い係
03-3647-9468