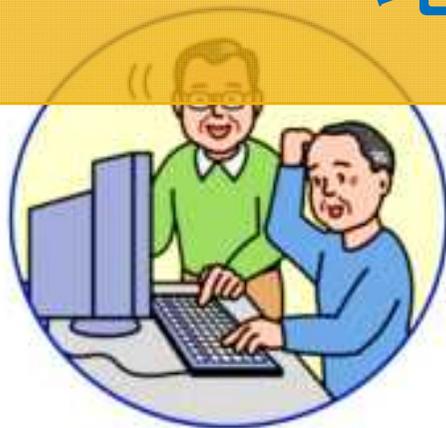


# 国土交通省 政策課題勉強会



## 多世代の共創と持続可能な 地域づくり



2018/12/5  
中央合同庁舎 2号館  
共用会議室2A・B

東京都健康長寿医療センター研究所  
社会参加と地域保健研究チーム  
藤原佳典

# 本日の話題

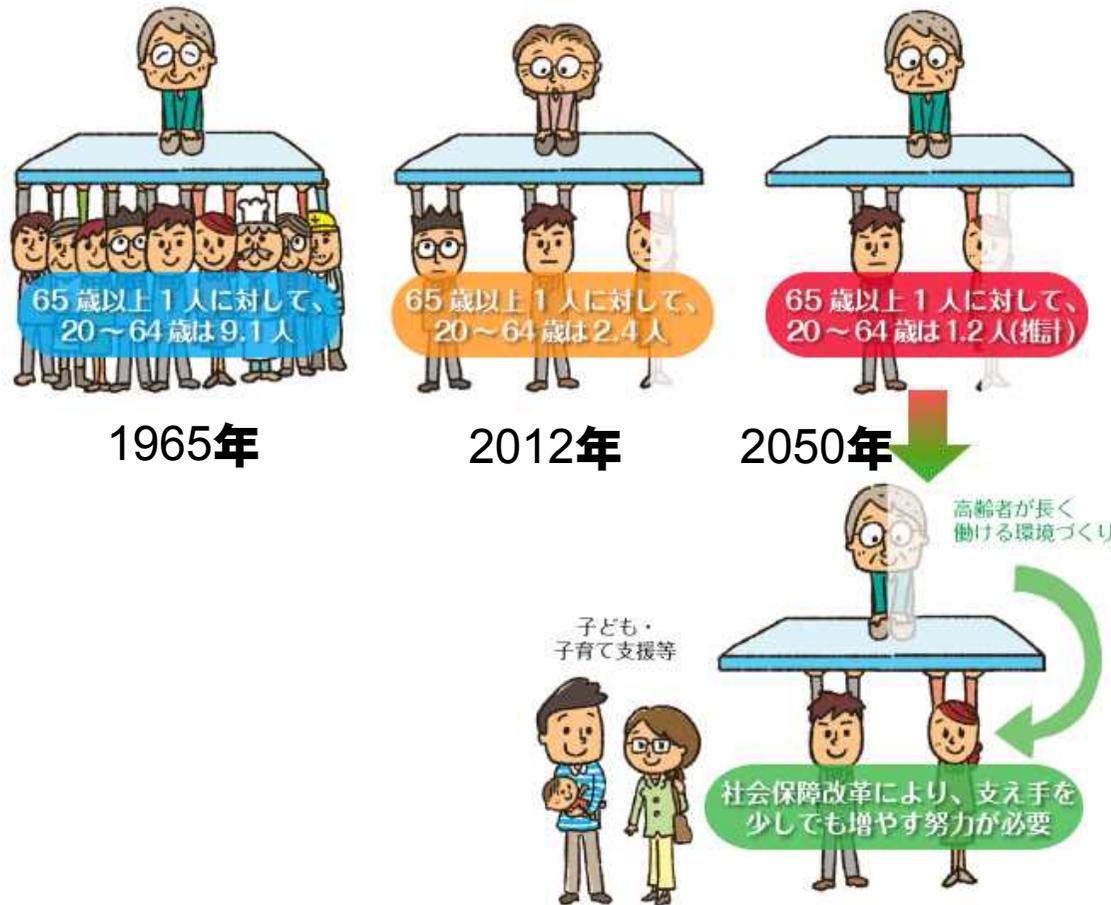
- 少子超高齢社会は、「三方良し」で乗り越える
- 交流が社会参加の源
- 交流を線から面へ  
=地域のカ「ソーシャルキャピタル」
- 事例から学ぶ 「三方良し」の地域づくり

近江商人「売り手良し、買い手良し、世間良し」  
(論語と算盤)



澁澤榮一  
東京都養育院(当センター)の創設者

# 「量」の問題 増える現役世代の負担



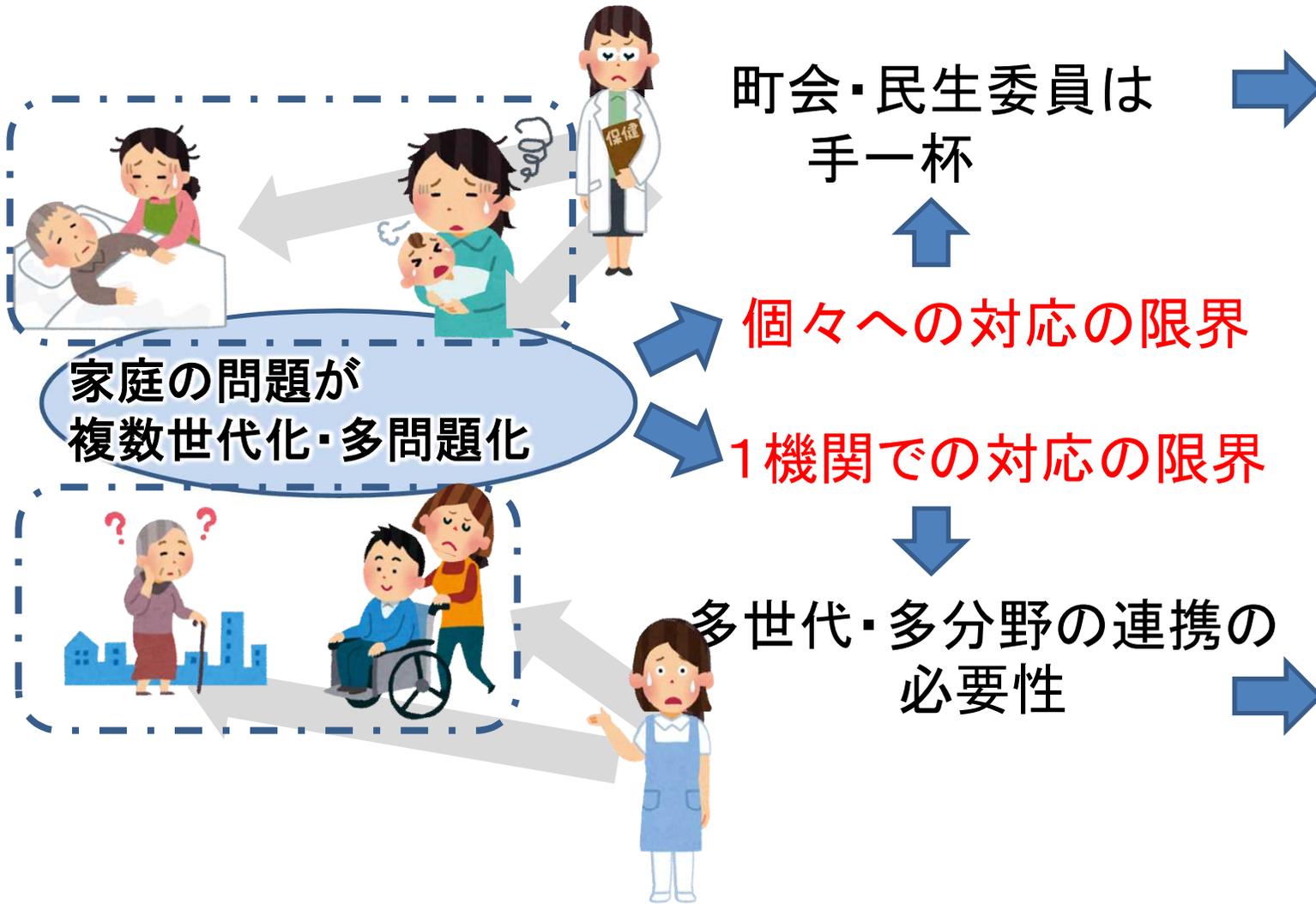
**世代間対立から  
相互支援へ**

政府広報オンライン

<http://www.gov-online.go.jp/tokusyu/201208/naze/henka.html>

# 「質」の問題

# 複雑化する地域の課題





# 歴史は語る、地域包括ケアは外堀力で乗り越える



**多勢に無勢、もはや援軍は期待できない**

- **外堀【住民・地域資源】**なく、**内堀強化【多職種連携】**だけでは**落城**
- **多国籍軍のかけひき**
- **砦「地域包括支援センター」が生命線**
- **ピンチこそ野戦【アウトリーチ→介護予防・孤立予防】**
- **大将が先陣きらなければ士気は消沈【市区町村の支援】**



# あなた自身のため！・・・健康長寿の条件

## 健康長寿の10か条 (2000)

### 老化予防

栄養状態良好

足が丈夫  
(体力)



最近の記憶力が良い

主観的健康感が高い

社会参加が活発



### 生活習慣病予防

太り方は中程度

禁煙

酒はほどほど

血圧は高からず，低からず

血清コレステロールは高からず，低からず



## (2017)

### 健康長寿新ガイドライン エビデンスブック

編・著：東京都健康長寿医療センター研究所  
健康長寿新ガイドライン策定委員会

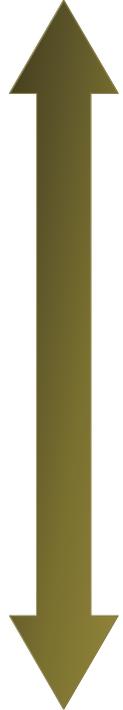


1. 食生活
2. 口腔
3. 体力・身体活動
4. **社会参加**
5. こころ(心理)
6. 事故予防
7. 健康食品
8. **地域力**
9. フレイル
10. 認知症
11. 生活習慣病
12. 介護・終末期

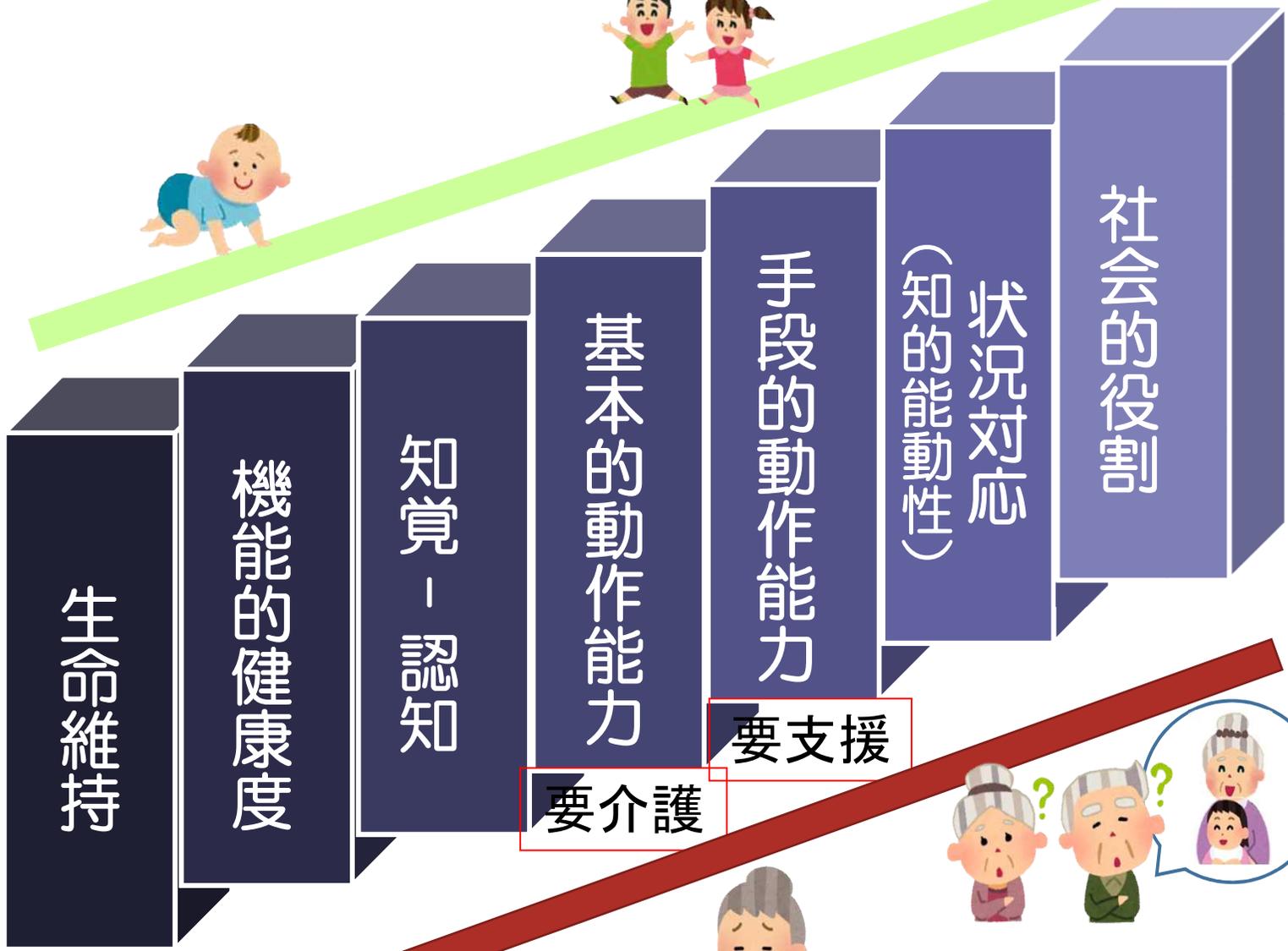
# 社会的役割は人の最高能力！



複雑



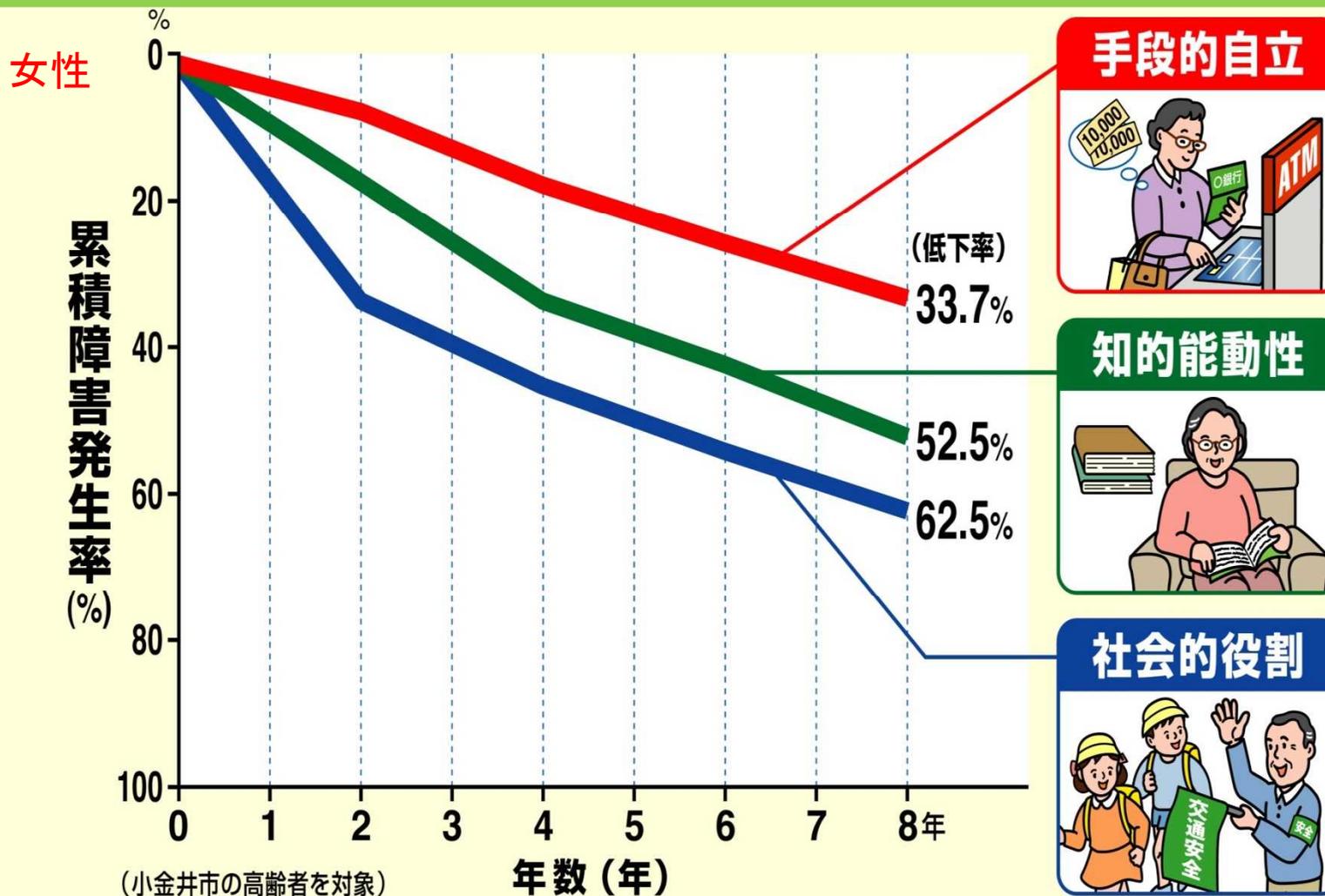
単純



(Lawton, 1972)

# なぜ、社会参加か？

## 高齢者の高次生活機能の加齢変化



Fujiwara Y, et al. Arch. Gerontol. Geriatr. 2003;36:141-153.

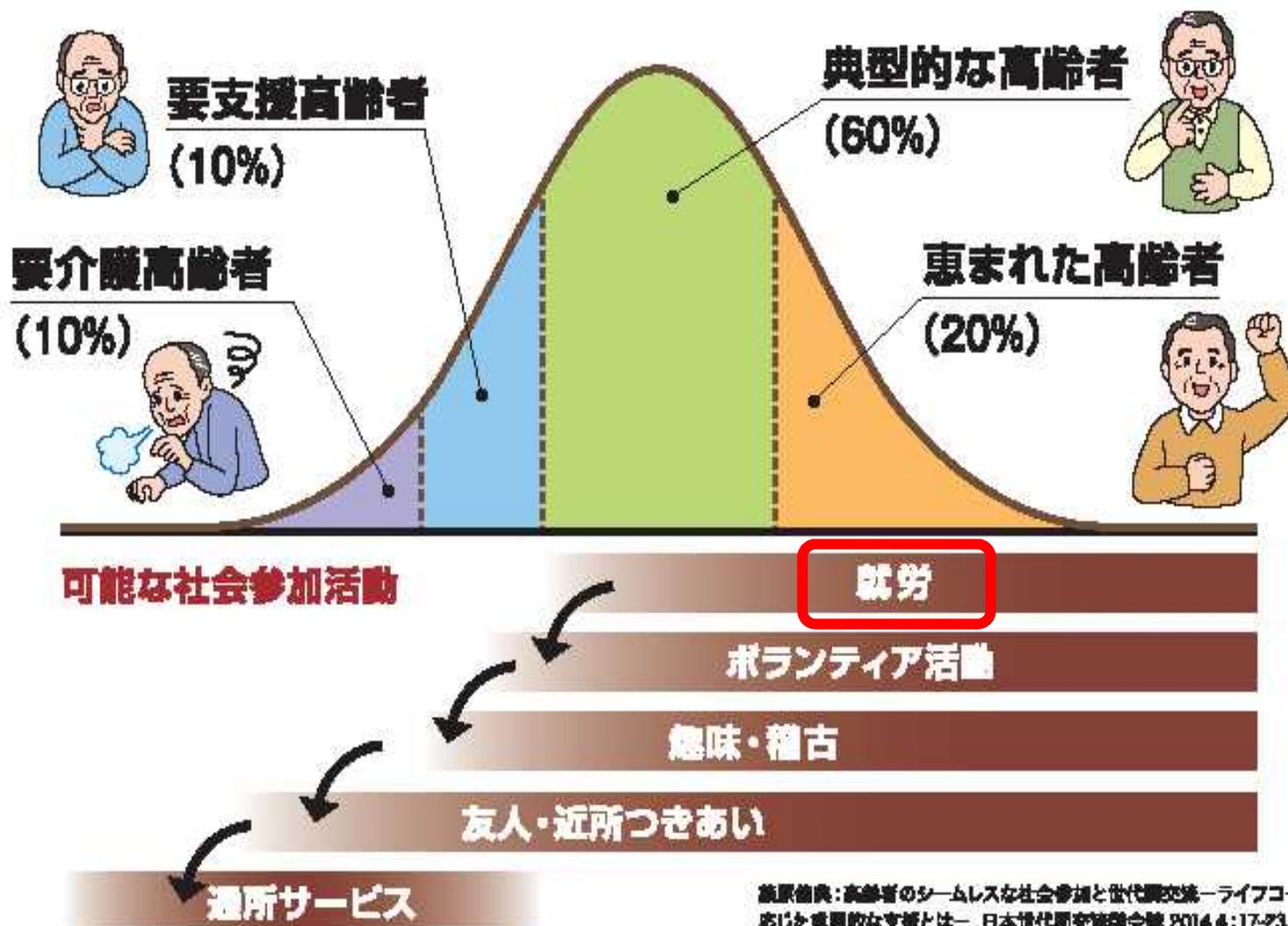
# 本日の話題

- 少子超高齢社会は、「三方良し」で乗り越える！
- **それぞれの社会参加・交流と健康**
- 交流を線から面へ＝地域のカ「ソーシャルキャピタル」
- 事例から学ぶ 「三方良し」の地域づくり



**澁澤栄一「論語と算盤」**

# 高齢者の機能的健康度による分布と社会参加活動の枠組み



# 高齢者就労がもたらすメリット



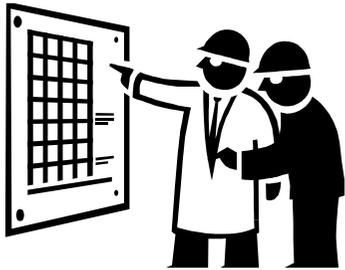
体力維持



就労



外出頻度



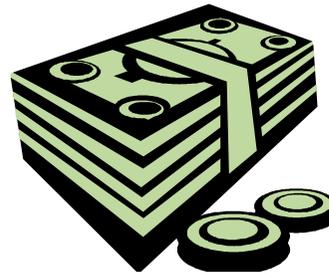
知的活動



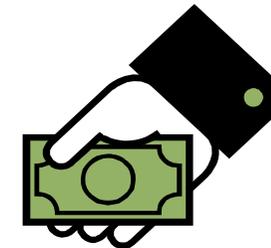
社会との  
つながり



自己効力感  
いきがい

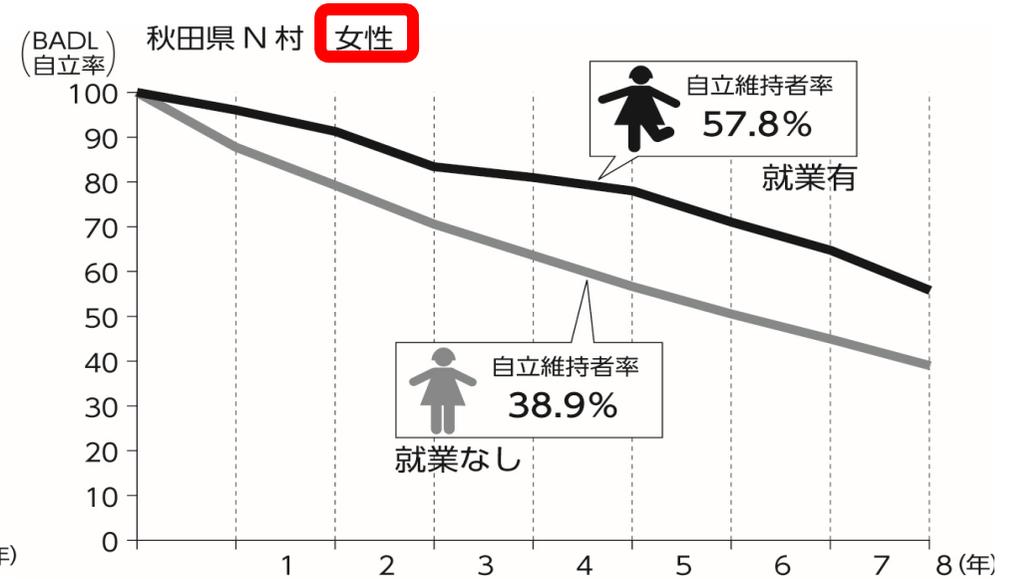
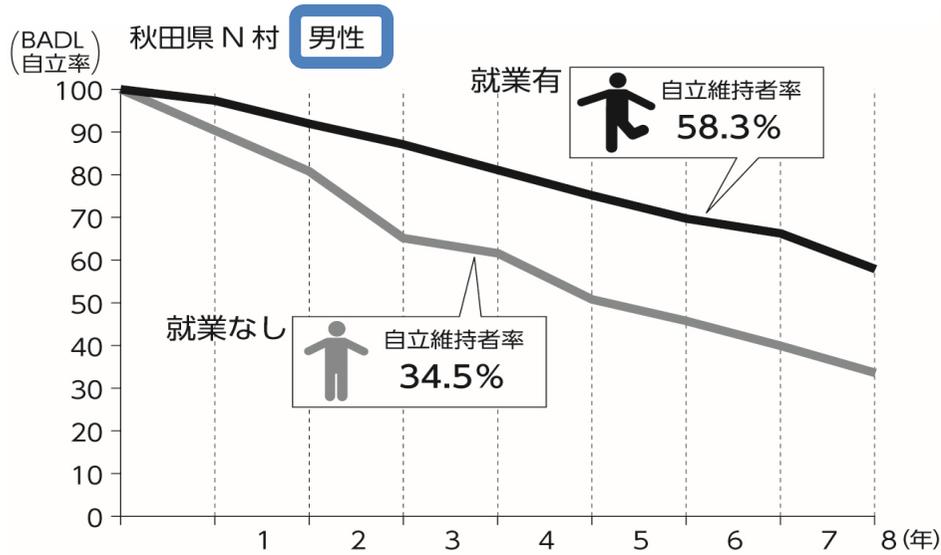
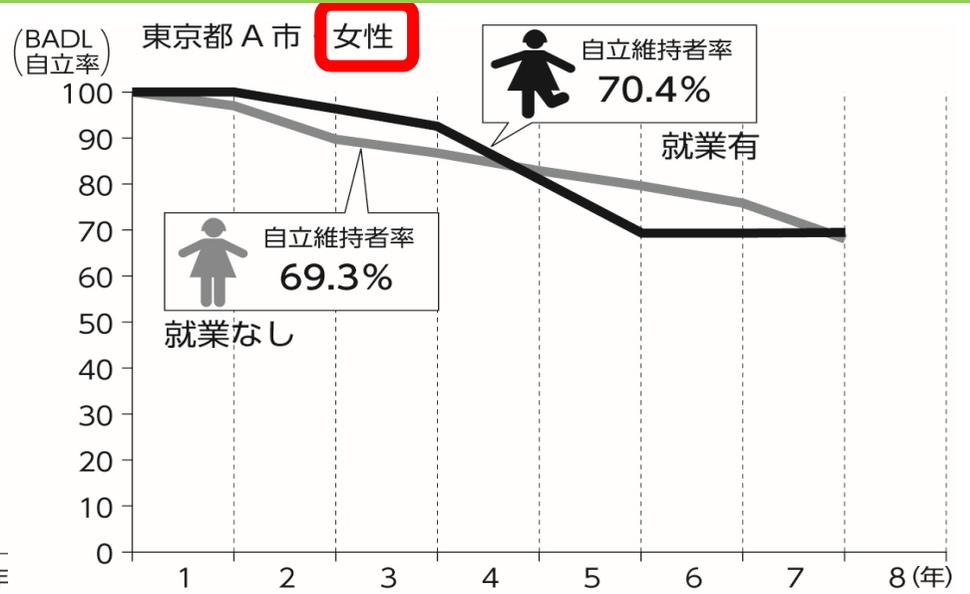
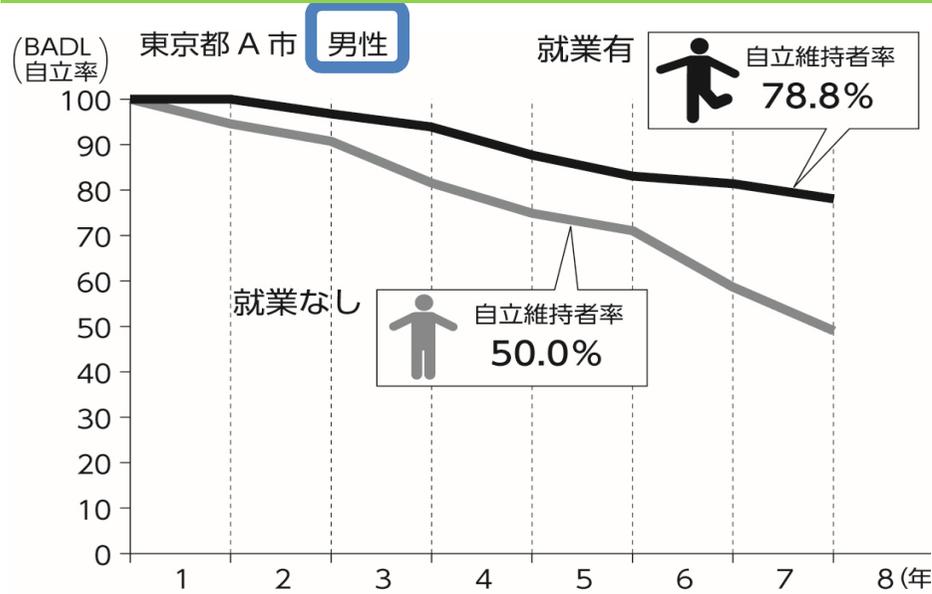


所得

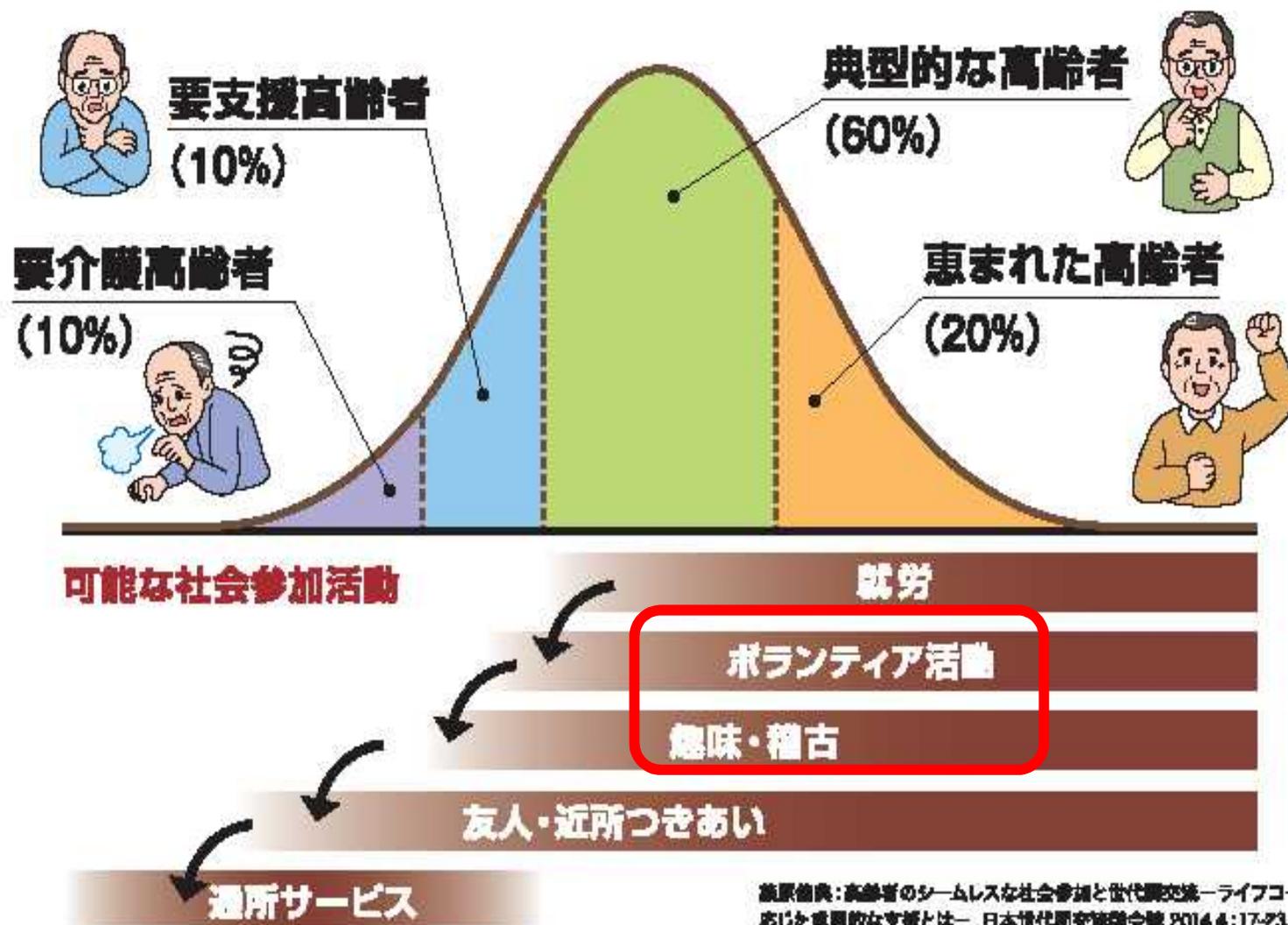


消費・納税・働き手

# 就業が生活機能の維持に及ぼす意義

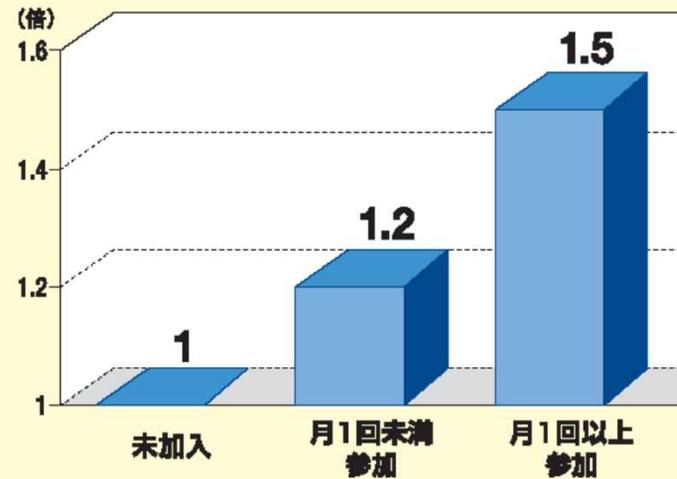


# 高齢者の機能的健康度による分布と社会参加活動の枠組み



## 趣味活動するなら、月1回は参加しよう!

4年後の生活機能\*「維持」への効果



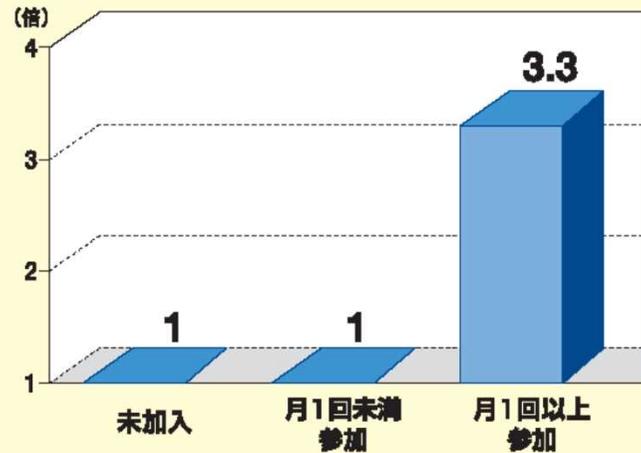
埼玉県W市在住65歳以上高齢者2528名を4年追跡(2008-2012年)

※研式活動能力指標、健康度自己評価、暮らし向きを調整、※老研式活動能力指標維持点

Nonaka et al. Plos-one. 2017

## ボランティアするなら、月1回は参加しよう!

4年後の生活機能\*「維持」への効果

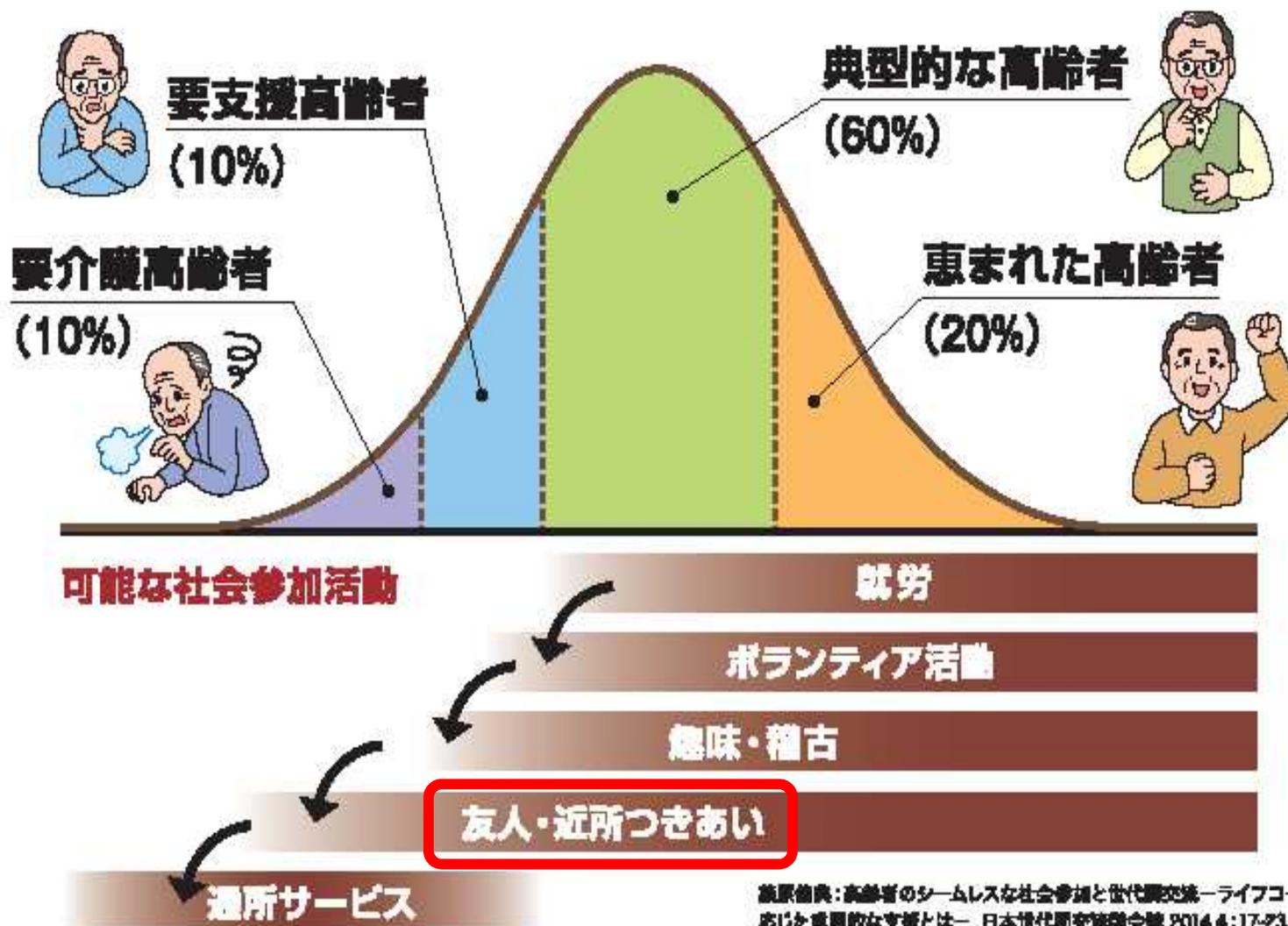


埼玉県W市在住65歳以上高齢者2528名を4年追跡(2008-2012年)

注) 性、年齢、教育歴、老研式活動能力指標、健康度自己評価、暮らし向きを調整、※老研式活動能力指標維持点

Nonaka et al. Plos-one. 2017

# 高齢者の機能的健康度による分布と社会参加活動の枠組み



参照文献：高齢者のシームレスな社会参加と世代間交流—ライフコースに応じた重点的な支援とは—、日本世代間交流学会誌、2014、4：17-23

# 孤立とは

同居家族以外との接触頻度が極端に少ない

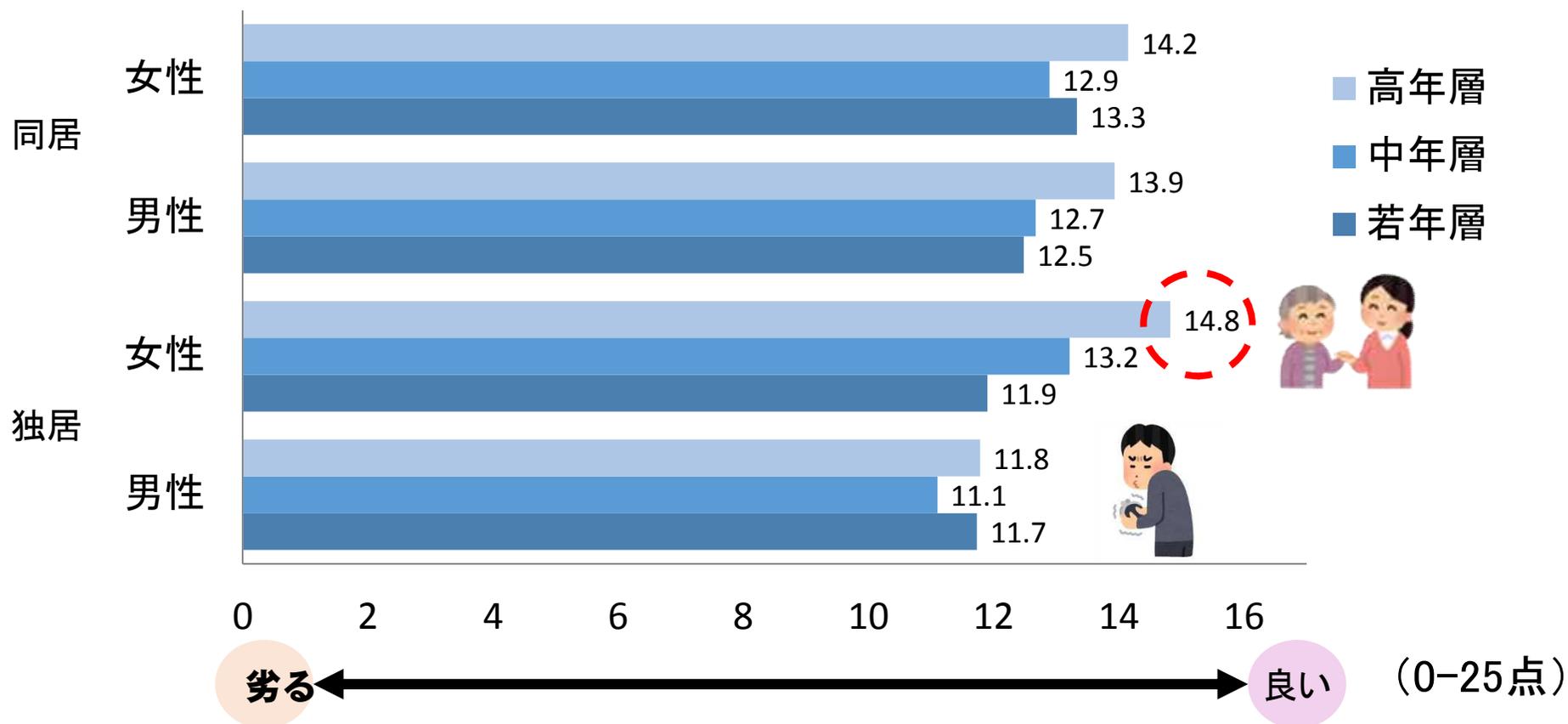
- 別居親族との接触  
友人・近所の人との接触
- 対面接触（会ったり、一緒に出かけたりする）、  
非対面接触（電話、電子メール、fax）

どちらも週に1回未満



# 高齢者の精神的健康は良好、若者は？

## 精神的健康尺度（WHO-5）

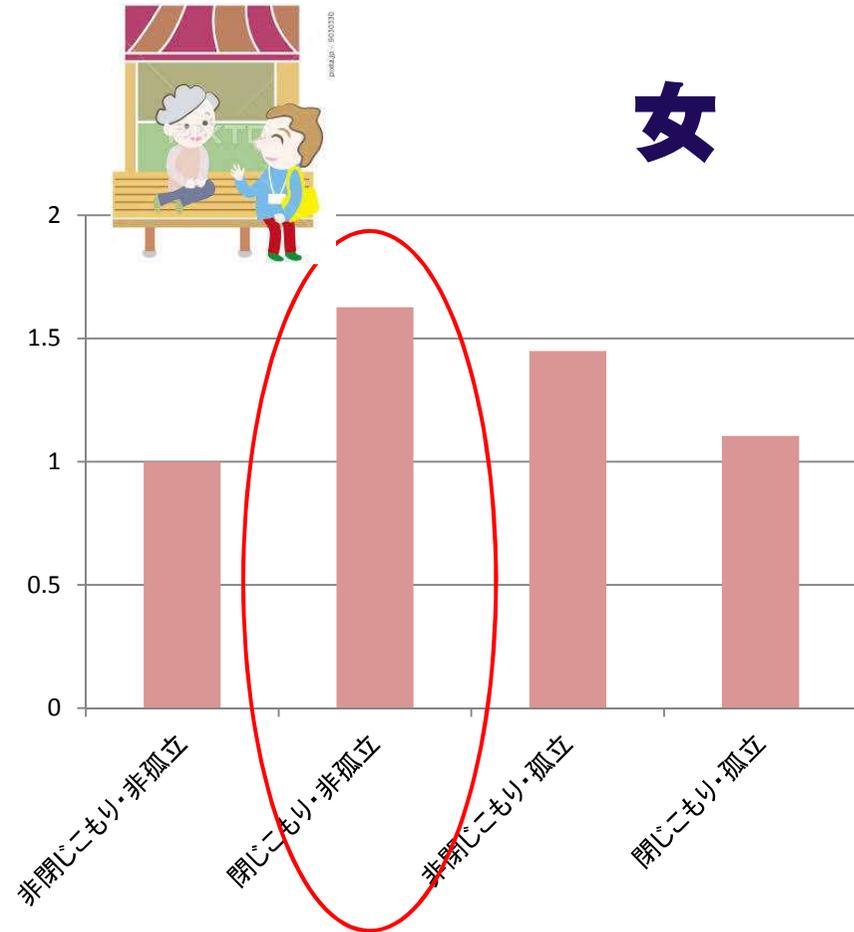
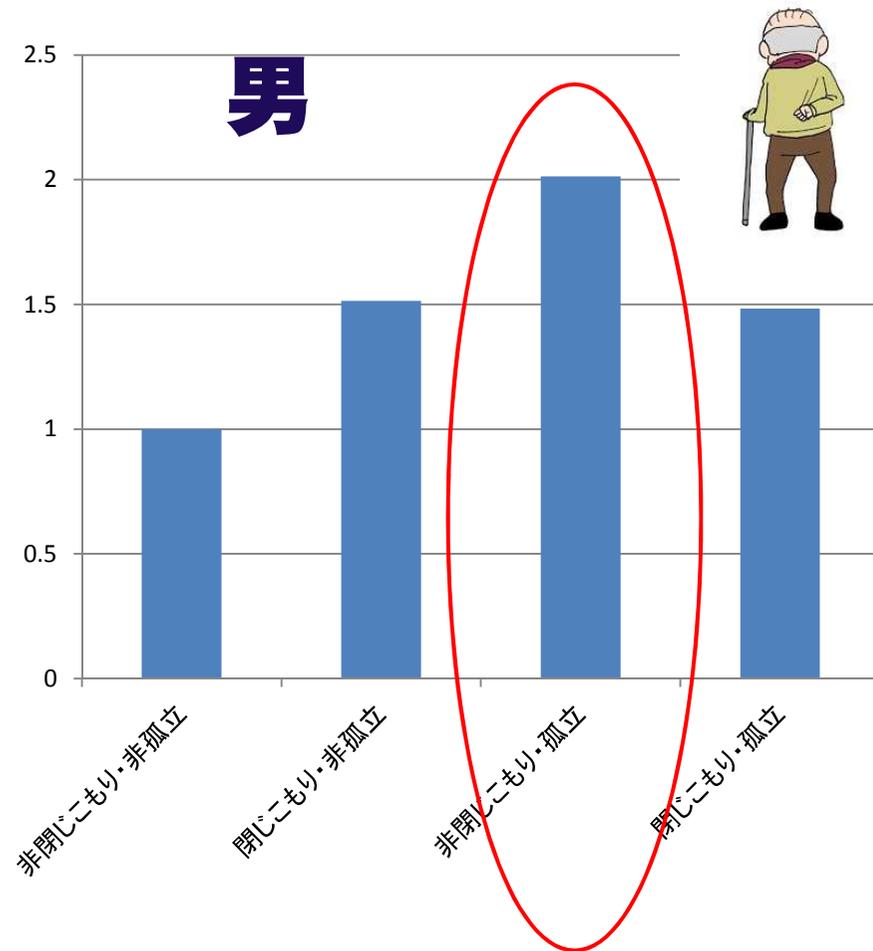


速報「世代間の助け合いの意識と実態に関する調査」(平成27年3月実施)住民基本台帳より無作為抽出した20～84歳のA区民2,500人(回収率 39.2%)

# 交流なき外出と外出なき交流の弊害

## 4年後に健康状態が悪化しやすい人は？

倍

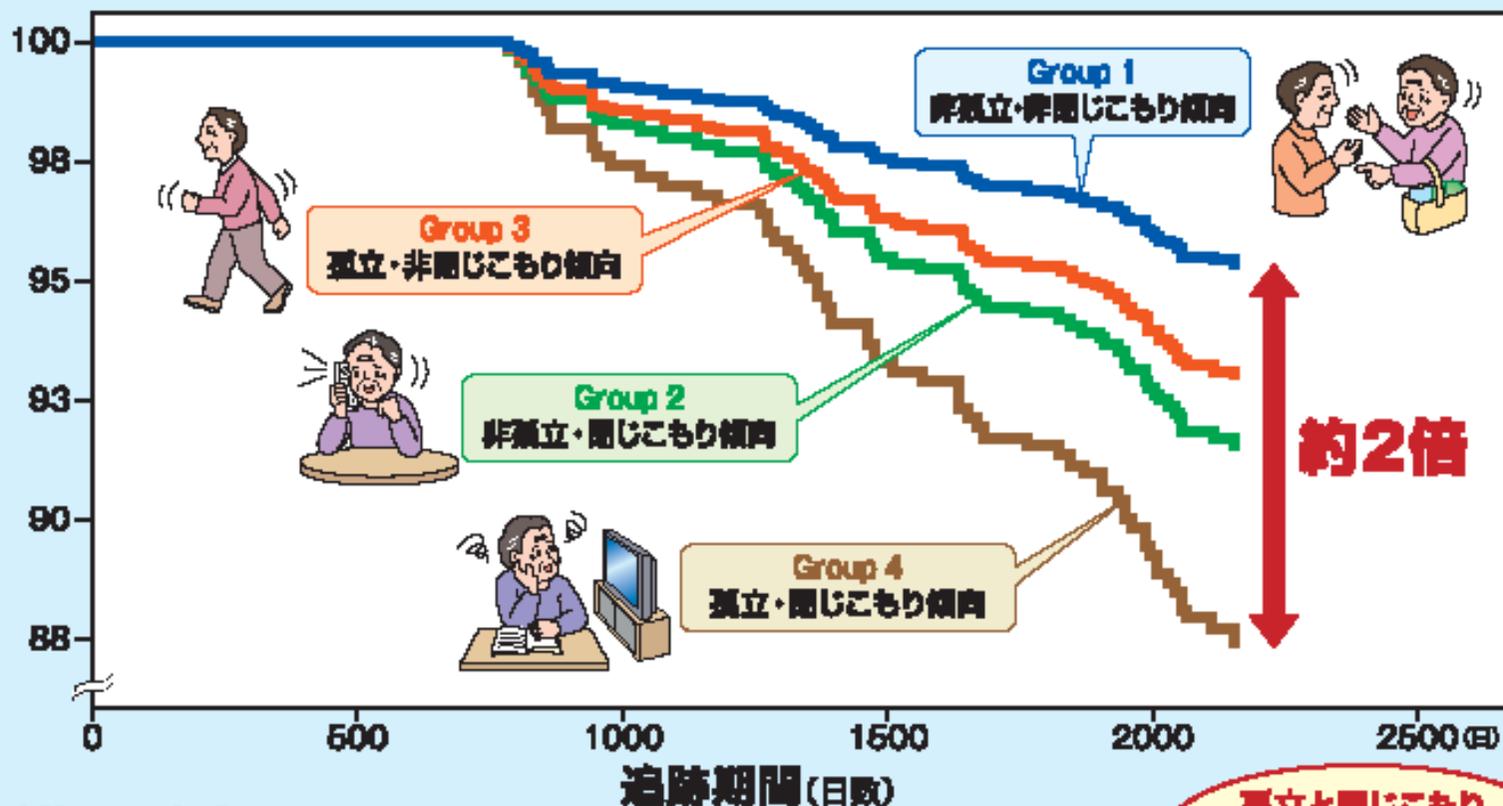


埼玉県W市、年齢、同居者有無、健康度自己評価、年収、抑うつ、初回の生活機能を調整

# 外出頻度低下と孤立の重層効果

生存者割合(%)

Sekurai et al., *Int Psychogeriatr*, 2015



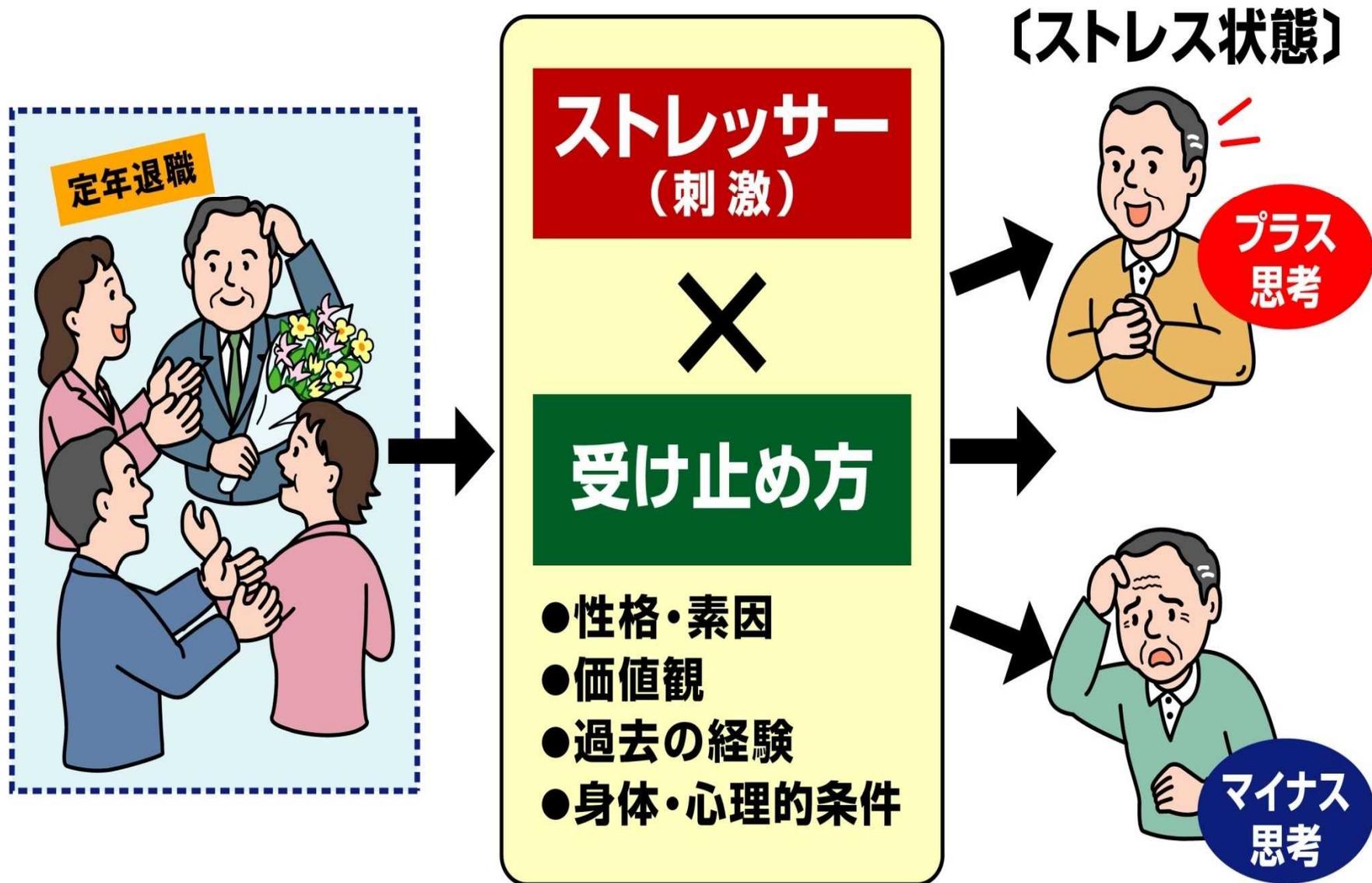
## 相乗効果は存在するか?

1023名の高齢者を6年追跡、4つのグループの死亡率を調査

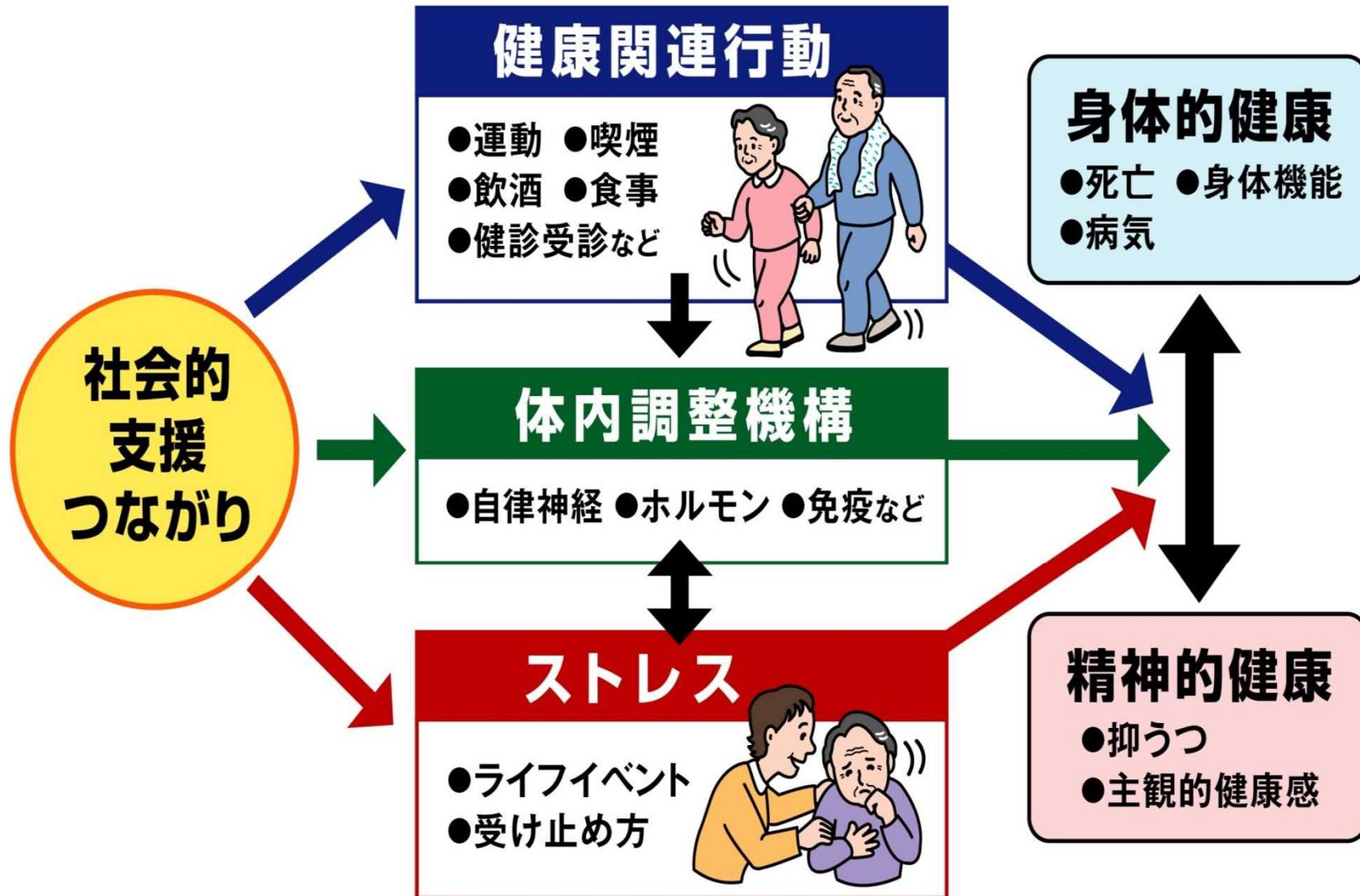
- ① 閉じこもり傾向: 1日1回未満の外出頻度
- ② 社会的孤立: 週1日未満の同居家族以外との交流(対面および非対面)

孤立と閉じこもり傾向が重積している者ほど死亡リスクが高い!

# ストレス状態にいたる要因



# 社会的支援・つながりと健康の関連



引用：岸玲子，他 日本公衛誌2004；51：79-93より改変

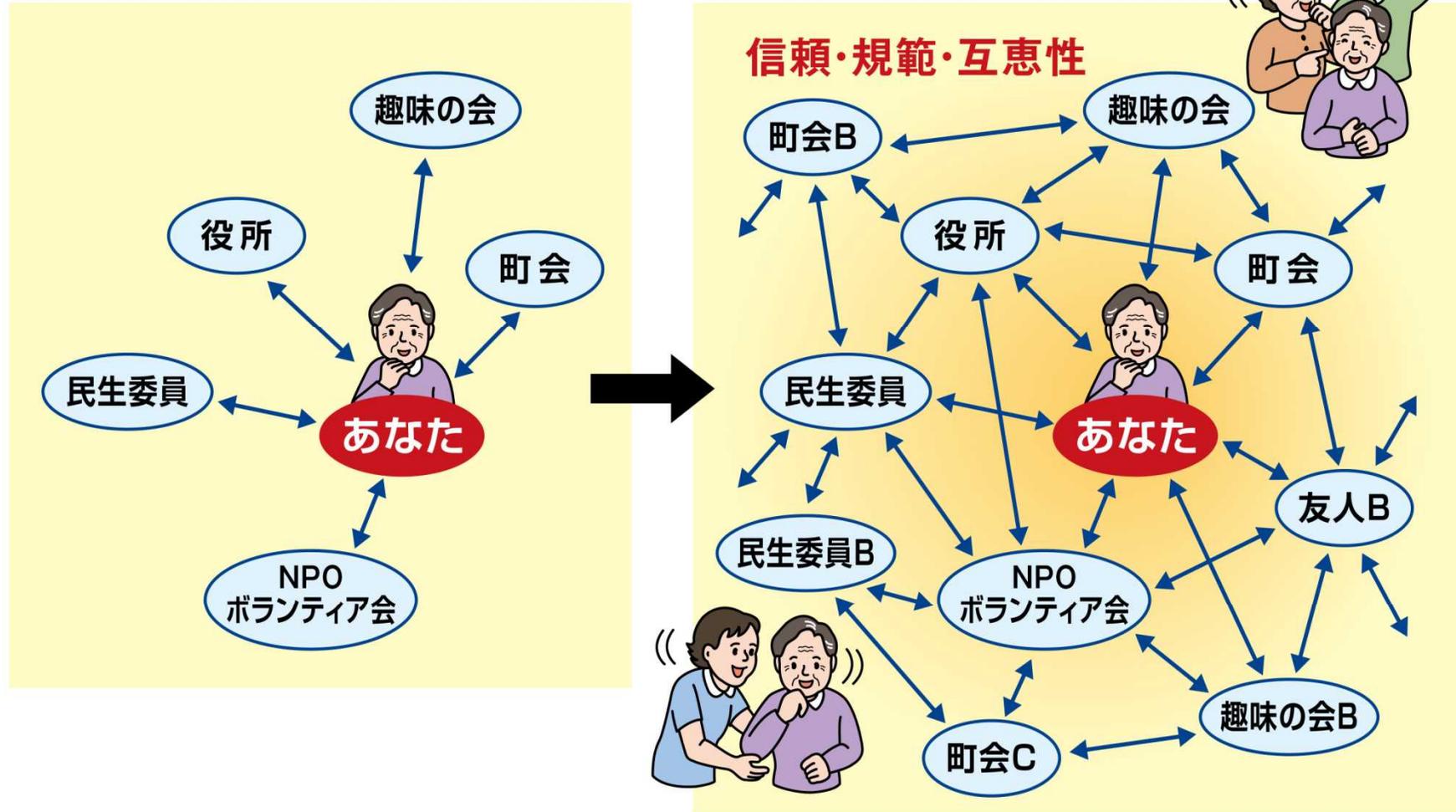
# 本日の話題

- 少子超高齢社会は、「三方良し」で乗り越える！
- それぞれの社会参加・交流と健康
- 交流を線から面へ＝地域のカ「ソーシャルキャピタル」
- 事例から学ぶ 「三方良し」の地域づくり



澁澤栄一「論語と算盤」

# 「つながり」を線から面へ広げる、 ソーシャルキャピタルの…つなぎ屋さん



# ソーシャル・キャピタル(SC, 社会関係資本) **お宝**とはなにか

- ◆ パットナム(1993): 協調的行動を容易にすることにより社会の効率を改善しうる信頼、規範、ネットワークなどからなる社会的仕組み

- ◆ 信頼
- ◆ 規範
- ◆ 互惠性
- ◆ ネットワーク  
(つながり)

地域で言えば・・・

「外堀力」、「地域力」、「お互い様・まとまり」



個人から地域まで持てる資本



# 「外堀力」やはり重要！

幸福(健康)の決定要因にはレベルがある  
「認知症になっても幸せにくらす」



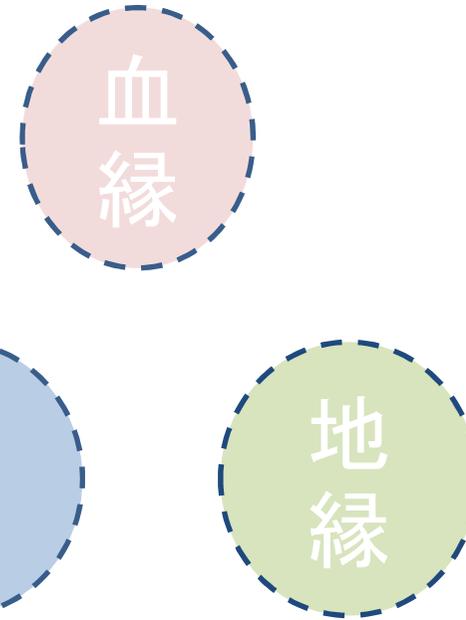
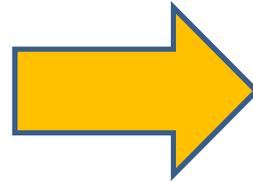
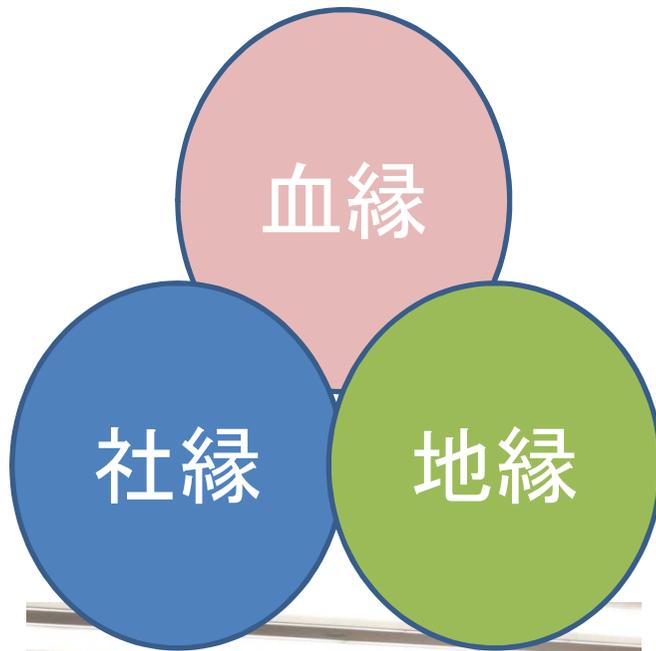
# 本日の話題

- 少子超高齢社会は、「三方良し」で乗り越える！
- それぞれの社会参加・交流と健康
- 交流を線から面へ＝地域のカ「ソーシャルキャピタル」
- 事例から学ぶ 「三方良し」の地域づくり

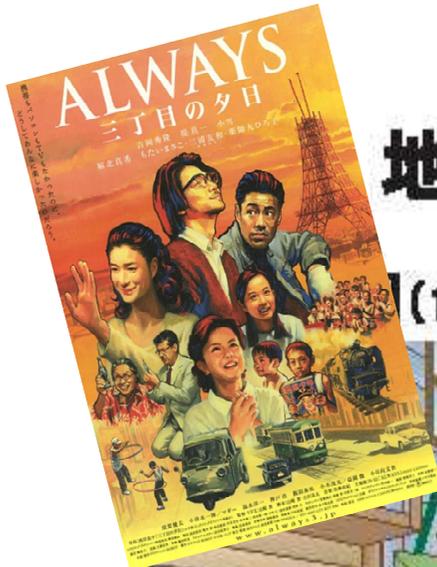


澁澤栄一「論語と算盤」

# 人々の「つながり」とは



旧財関係退職者会にて

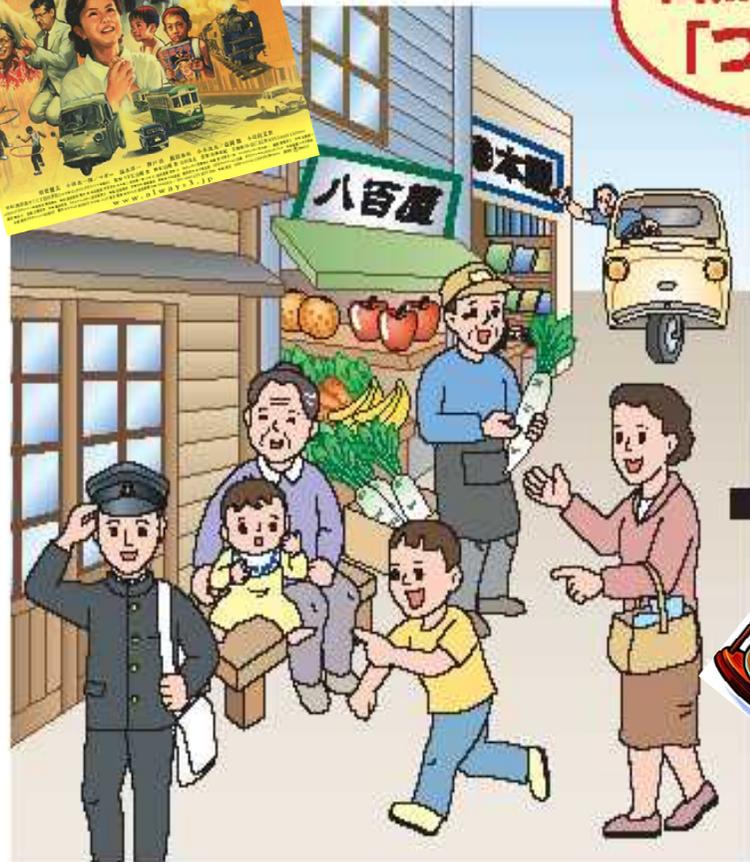


# 地域で「つながり」が生まれるには？

(1960年代)

自然発生的な「つながり」

現在



十分に計画された「つながり」戦術が必要

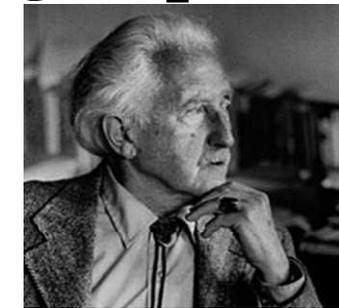
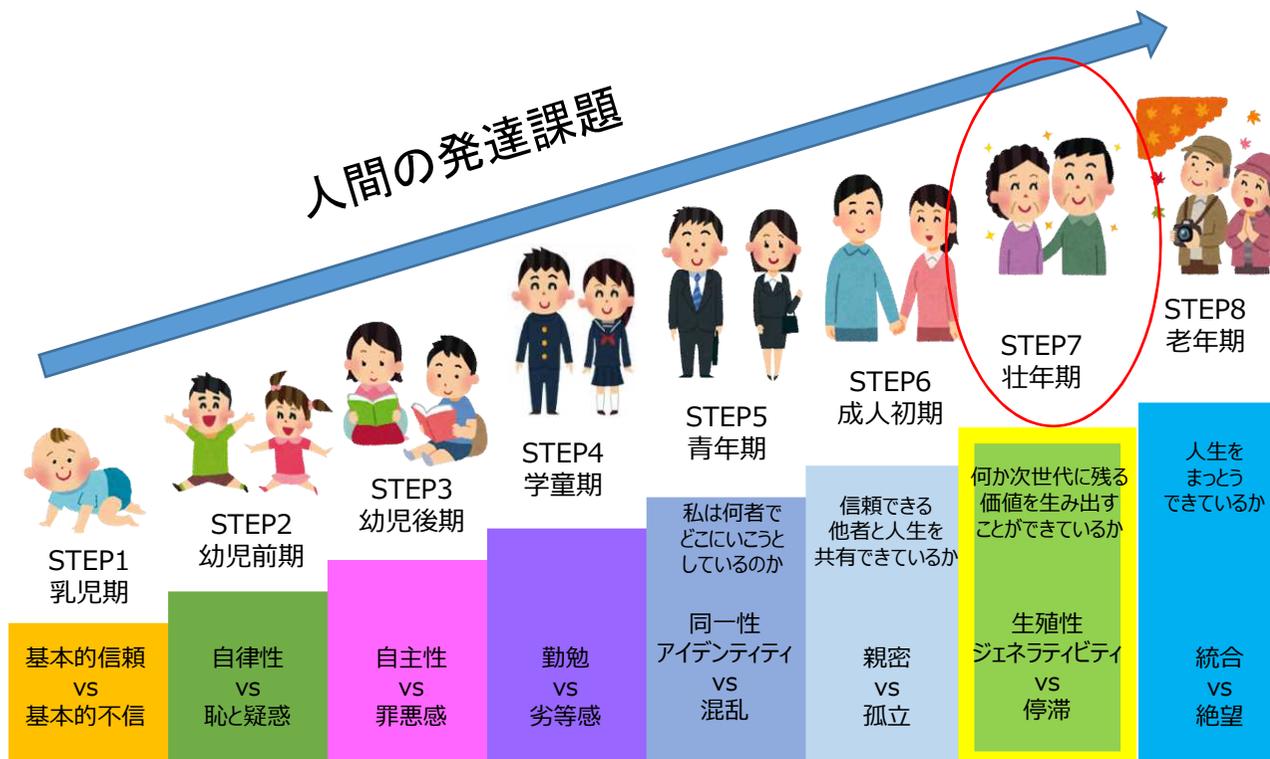
秘訣は三方良し！ モノ十人十場

# 地域は社会活動の宝庫



# 大人の本能—ジェネラティビティとは…次世代継承への意識・行動

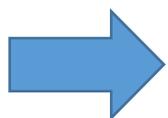
「次世代の価値を生み出す行為に積極的に関わること」



▲ E.H.エリクソン



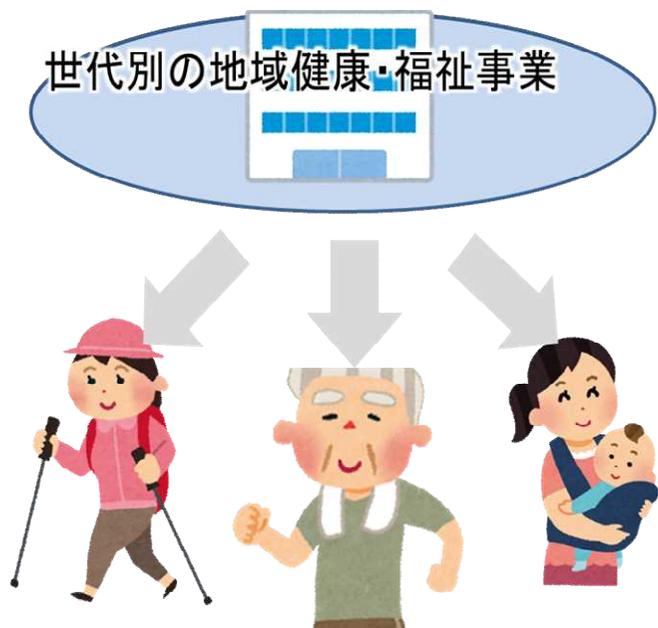
Erikson心理社会的段階目録検査



英知、思い、技術、経験、文化、環境…何かを伝える

# 次なる一手、多世代型アプローチのメリット

- ・事業やグループ活動が先細り
- ・地域への波及効果が低い



厚労科研費 健康安全・危機管理対策総合研究事業「地域保健事業におけるソーシャルキャピタルの活用に関する研究」（平成25年度 研究代表者 藤原 佳典）

# 認知症予防発！世代間交流ボランティア シニア読み聞かせボランティア「りぷりんと」

- 復刻本
- 現役生活の復刻

## 2004～モデル版

- 東京都中央区（都心部）27名→40名
- 川崎市多摩区（住宅地）22名→57名
- 滋賀県長浜市（地方小都市）21名→100名



<http://www2.tmig.or.jp/healthpromotion/reprints/about.html>

## 2006～普及版

杉並区、横浜市青葉区  
豊島区、文京区、大田区

## 2015～

北区、板橋区、府中市  
練馬区、千代田区、

## 2017～

狛江市  
北秋田市

## 2018～

新宿区  
立川市



# 生涯学習型・認知介入プログラム

第1回 今読まれている絵本について



知る

- 絵本の記憶の掘り起こし、伝えるという技術に



第4回 読み聞かせに必要な体づくり

- 柔軟体操から呼吸法、発声と滑舌



読み聞かせ技術



第5-6回 読み聞かせの練習

- 読解と表現、文章理解と感情移入



記憶トレーニング



第7-8回 読み聞かせ発表会

- 個別発表会、自己採点・講評

読み聞かせ実践



第9回以降 グループ発表会の準備、実演

# ボランティア活動の実際



幼稚園でのお話会

- 6～10 人/1チームで施設担当
- 訪問頻度は1～2日/週
- 訪問施設は計3校、4園～



小学校での朝の読み聞かせ

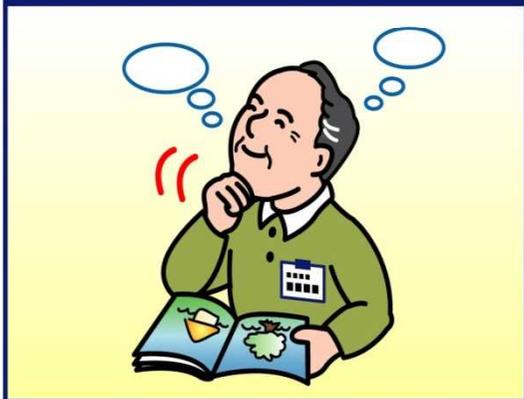


中学校での朝の読み聞かせ

# シニアへの効果



## 心理的効果



- 自尊心
- 自己効力感
- 社会的サポート・ネットワーク
- 絵本から受ける感受性

## 身体的効果



- 定期的な参加による  
身体活動の増進
- ウォーミングアップ軽体操(手遊び)
- 発声法

## 認知機能効果



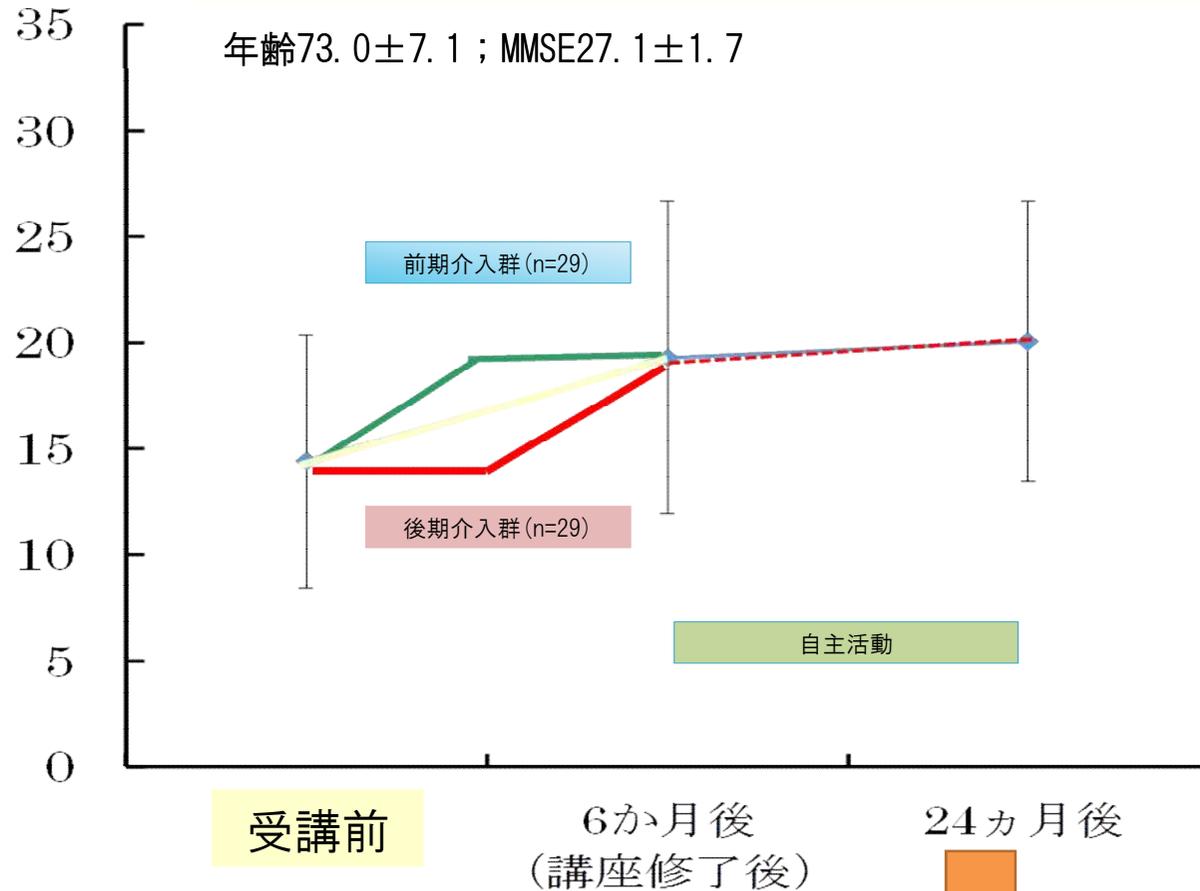
- 記憶力
- 実行機能
- 言語能力

## WMS-R検査

物語の30分後の遅延再生

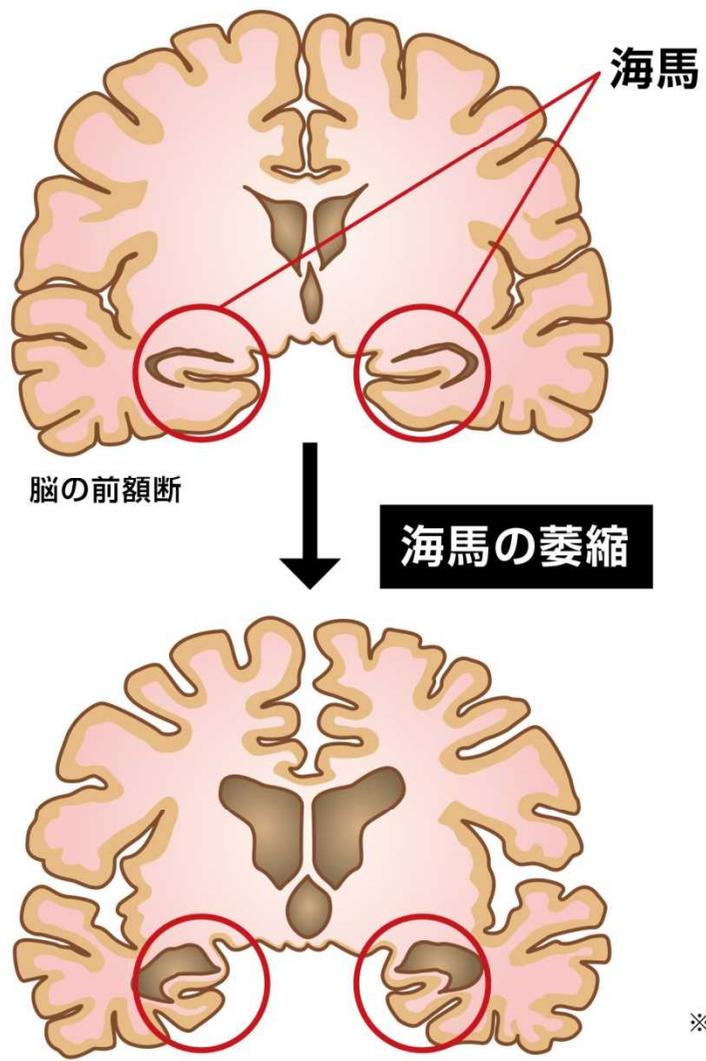
### 自主活動（ボランティア）70%継続へ

年齢73.0±7.1；MMSE27.1±1.7

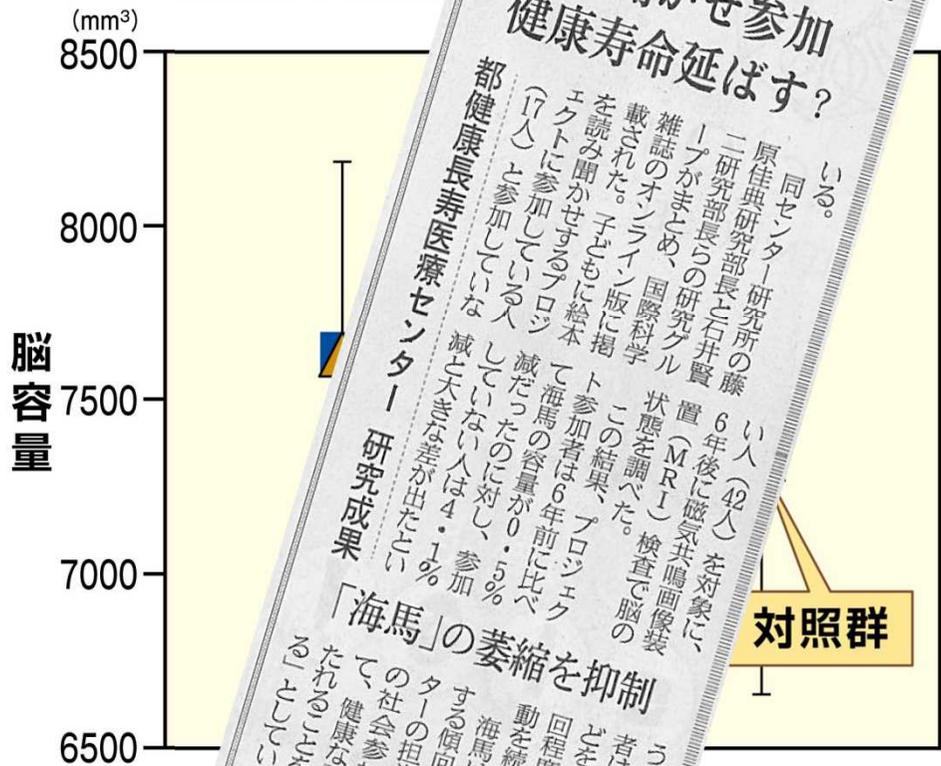


24か月後時点においても維持

# 海馬容量の6年間の変化



## 「読み聞かせ」に海馬萎縮抑制効



※性、年齢、教育年数、現病

東京都健康長寿医療センター（板橋区）は、子どもの絵本の読み聞かせのボランティア活動に「馬」の加齢に伴う「海馬」の萎縮を抑制する可能性があるとの研究成果を明らかにした。高齢者の社会参加で重要な要素と指摘している。

**読み聞かせ参加 健康寿命延ばす?**

同センター研究所の藤原佳典研究部長と石井賢二研究部長らの研究グループがまとめ、国際科学雑誌のオンライン版に掲載された。子どもに絵本を読み聞かせするプロジェクトに参加している人（17人）と参加していない人（42人）を対象に、6年後に磁気共鳴画像装置（MRI）検査で脳の状態を調べた。この結果、プロジェクト参加者は6年前に比べて海馬の容量が0.5%減ったのに対し、参加していない人は4.1%減と大きな差が出たという。

**「海馬」の萎縮を抑制**

プロジェクトの参加者は読み聞かせの参加程度、ボランティア活動に継続していた。海馬は加齢に伴い萎縮する傾向がある。同センターの社会参加活動は「高齢期で、健康な認知機能が保たれる」ことを示唆している。

開始6年後

遺伝子型、追跡期間を調査

Int J Geriatr Psychiatry, 2018

日経新聞 2017/9/20

# 文化活動だけど体力も維持！ — 7年間の長期効果 —



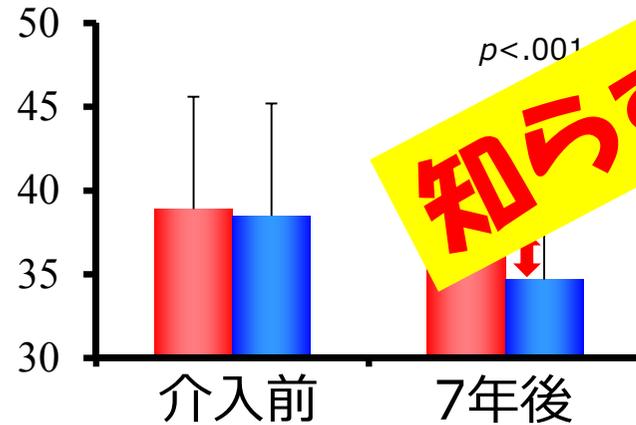
介入群(ボランティア)62名、対照群(非ボランティア)62名、7年間追跡

■ 介入群 ■ 対照群

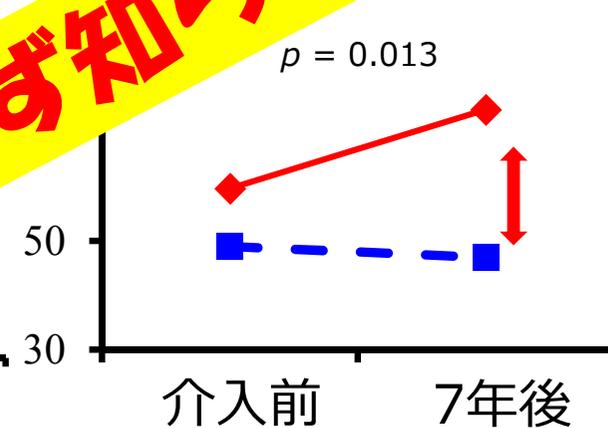
— 介入群

※交絡因子を調整

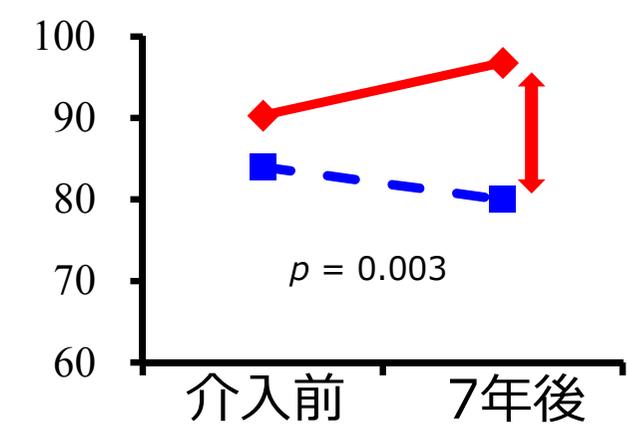
前のめりバランス(cm)



近隣交流頻度 (%)



知的能動性維持・向上者 (%)



**知らず知らずに一日1万歩!**

**【結論】 動的バランス能力、世代間交流頻度、知的活動能力が維持・改善**

「シニア読み聞かせボランティア」の一週間

## 読む練習

記憶力

言語能力

発声練習



「シニア読み聞かせボランティア」の一週間

## よい絵本を選ぶ・吟味する

生涯学習

知的活動

感性をみがく



# ボランティア の1週間

「シニア読み聞かせボランティア」の一週間

## 「読み聞かせ」の実演

緊張感

子供へのメッセージ



「シニア読み聞かせボランティア」の一週間

## 反省会（ミーティング）

生涯学習

反省から学ぶ

仲間づくり



# 受け手への効果



## 子供への効果



- 活字・文学離れ予防
- 集中力
- シニアへの尊敬・感謝
- 教師、保護者以外の第三者の介在

## 保護者への効果



- シニアへの尊敬・感謝
- PTAの負担軽減
- 地域の見守りの一助

## 教職員への効果

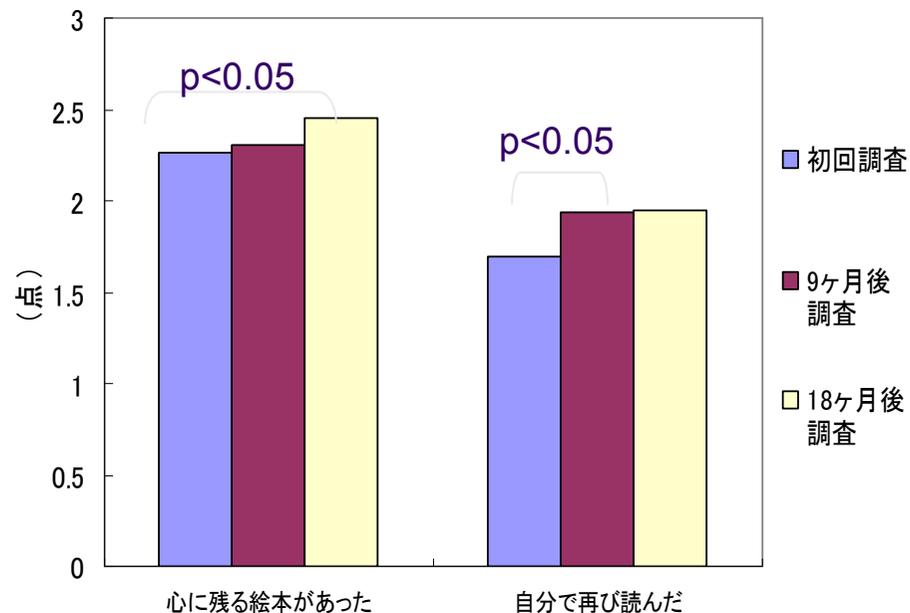


- 開かれた学校のモデル
- 重層的な地域との連携のモデル

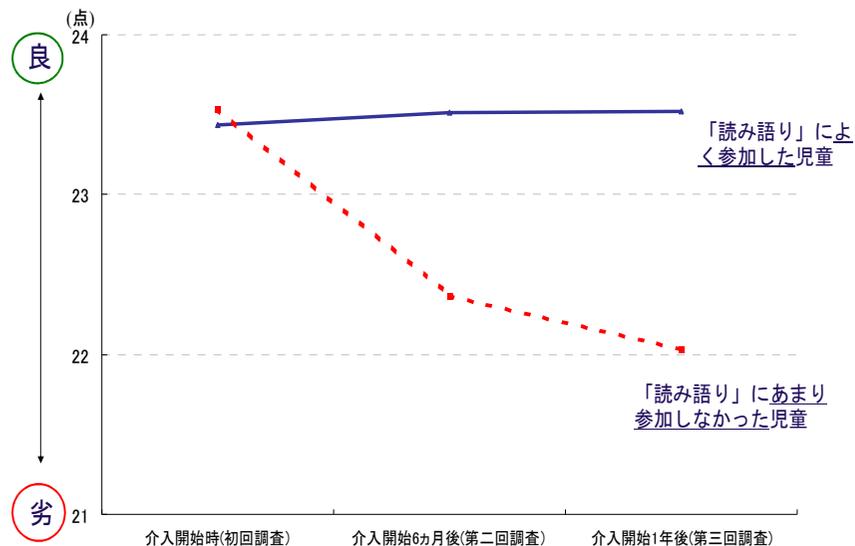
# 子どもへの効果



読書教育への効果(中央区立豊海小学校2-6年生)



情緒教育への効果 児童のいなく高齢者イメージの変化

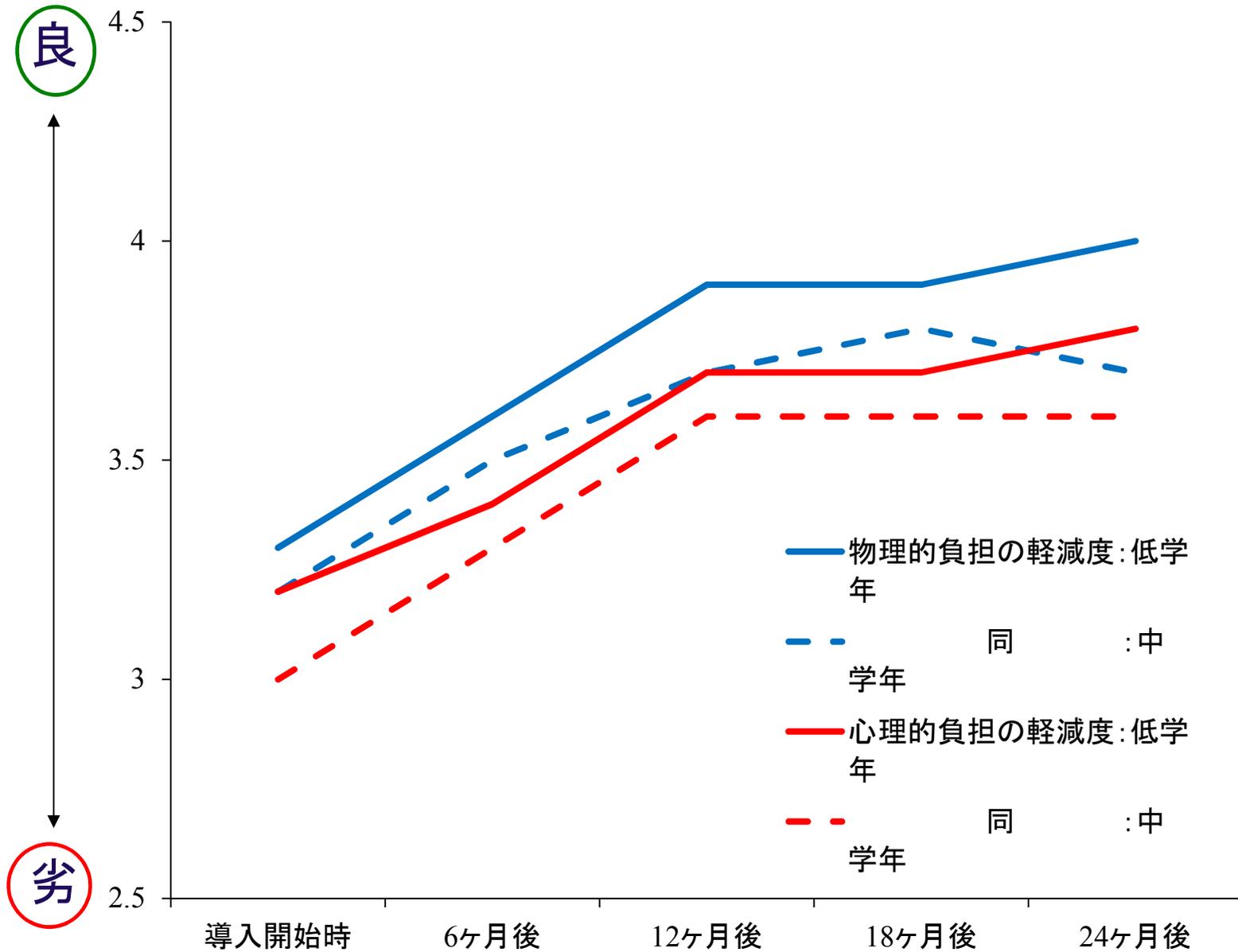


【読書教育への効果】「読み語り」してもらった絵本で心に残る本や、再び、自分で読み直した本が増加。

【情緒教育への効果】「読み語り」に頻回に参加した児童は、高齢者に対する情緒的イメージが1年間以上維持。

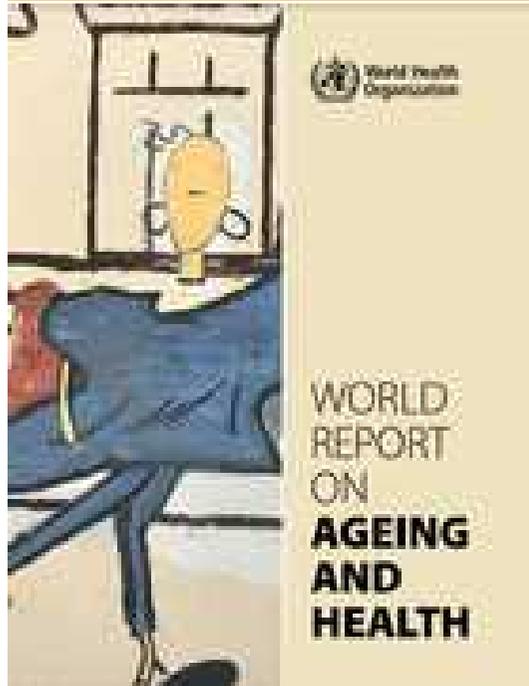
藤原他.日本公衛誌2007&2010

# 学校行事への奉仕・協力に対する保護者の負担感が軽減した



注) 保護者の年齢、学区内居住年数を調整した、二元配置分散分析を用いた。 藤原他、日本公衛誌(2010)

# WHO ワールドレポートにて優良事例として紹介



## Box 6.14. Older people helping children read and learn: the United States

Experience Corps is a volunteer programme in the United States that places older people in schools, giving them meaningful roles that are designed to help schools meet the needs of children as increasing the social, physical, and cognitive activities of the volunteers. The programme has had a significant impact in areas such as improving:

- children's interest in reading and discovering books;
- children's literacy;
- children's ability to solve problems;
- children's ability to play nonviolently;
- school attendance.

Teams of 7–10 volunteers are assigned to each school, thus ensuring that sufficient attention is given to all grades within the school. Volunteers commit to spending at least one hour per week in the school for the duration of the school year; they receive training and a stipend to cover expenses. Volunteers receive 30 hours of skills training that encourages mental flexibility and problem-solving. The volunteers meet regularly to plan, solve problems, and share experiences. The programme is stimulated by virtue of participating in the programme, and includes communication activities around the school, for example, by going up and down the stairs.

This programme has demonstrated positive effects on the health of older people. Researchers have evaluated the impact of participating in Experience Corps. Benefits for participants have shown:

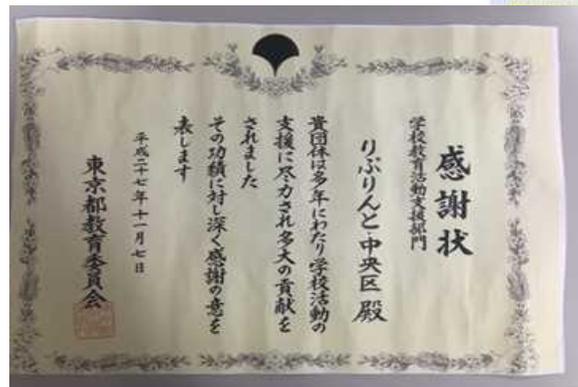
- an increase in physical strength and capacity (173, 174);
- increased cognitive activity;
- maintenance of walking speed;
- improvements in social networks – that is, volunteers had people that they could rely on;
- fewer depressive symptoms (173).

Volunteers are attracted to Experience Corps by the chance to make a meaningful contribution to society and to achieve academic success. Satisfaction levels among volunteers are as high as those of younger people surveyed returned during the following school year (175). Traditional health-promotion programmes that focus explicitly on physical activity tend to have significantly lower retention rates.

Initiated in 1996 in five cities in the United States, the programme has expanded to 17 cities and inspired similar initiatives internationally. For example, in Japan a programme called REPRINTS places teams of 6–8 older volunteers in kindergartens and elementary schools to read to young children. A follow-up assessment found that those who volunteered most intensively had a significantly higher frequency of contact with their own grandchildren and other children in their neighbourhoods, as well as better self-rated health compared with those who did not volunteer or only did so minimally (176).



川崎市社協より表彰(H29)

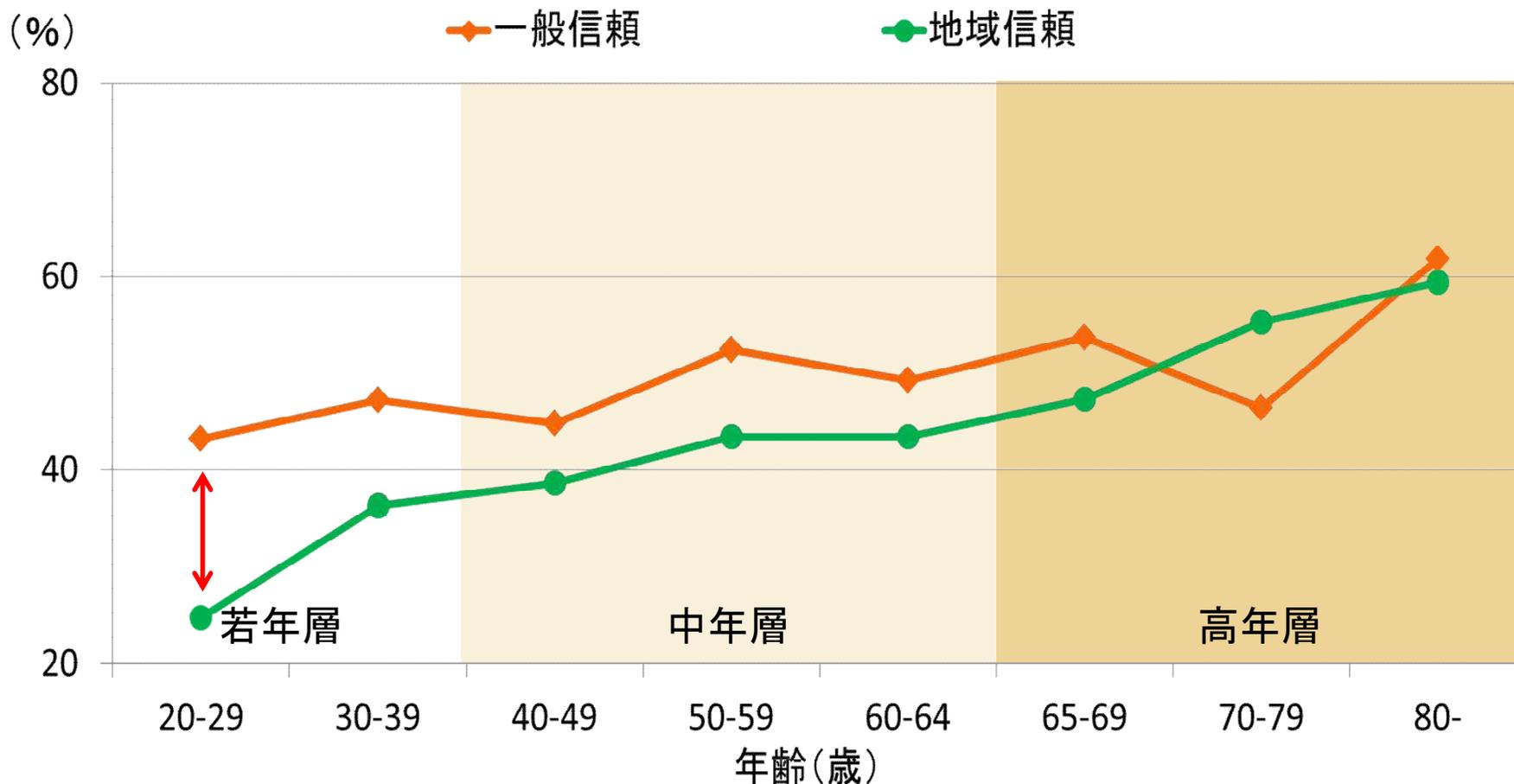


中央区教育委員会より表彰(H27)



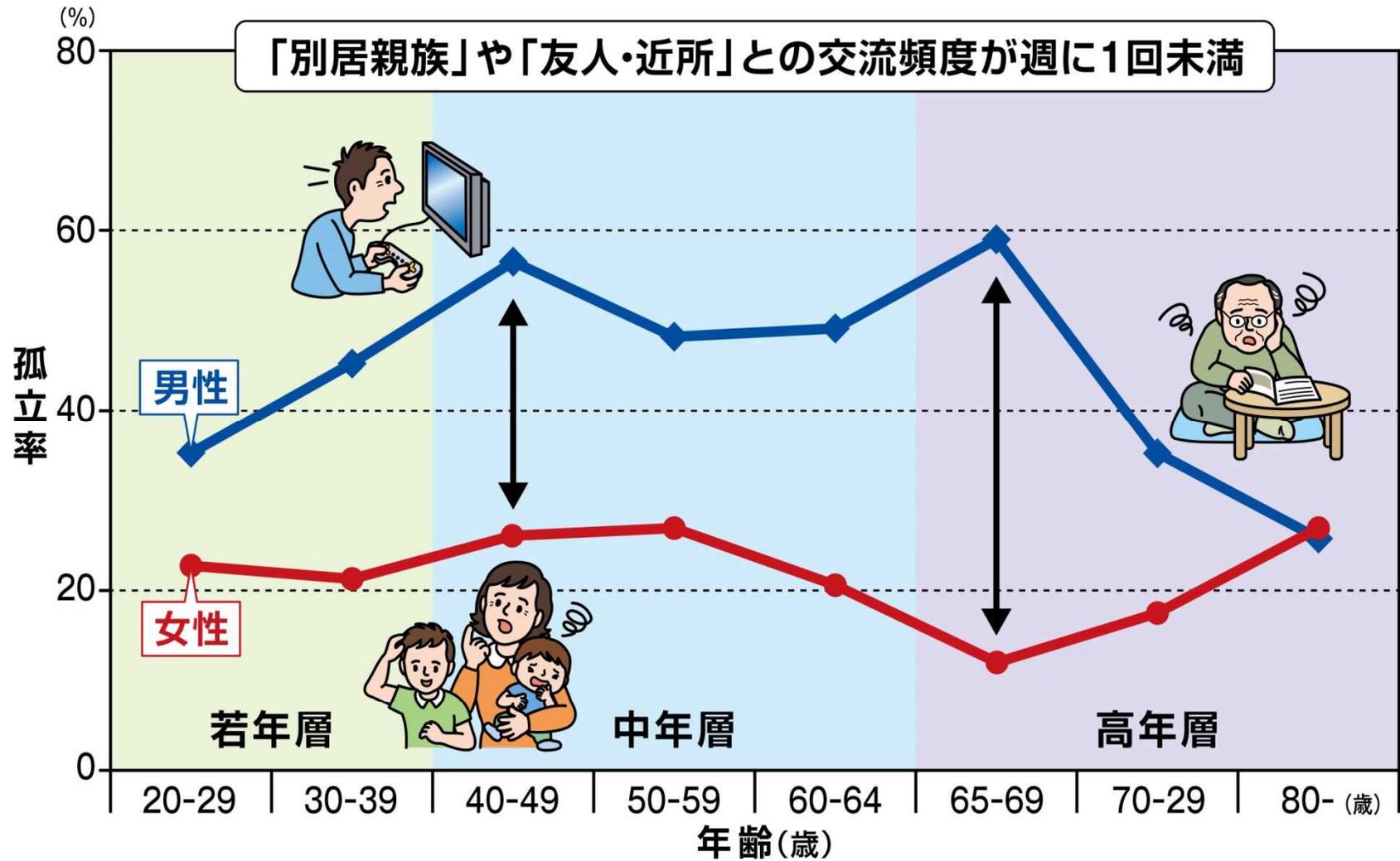
内閣府高齢社会対策サイト(H19)

# 世代別に見た多摩区民のソーシャルキャピタル ～世間一般の人への信頼 vs. 地域の人への信頼



速報「世代間の助け合いの意識と実態に関する調査」(平成27年3月実施)住民基本台帳より無作為抽出した20～84歳の川崎市多摩区民2,500人(回収率 39.2%)

# 性・世代別に見た社会的孤立状況



首都圏A市B区「世代間の助け合いの意識と実態に関する調査」(平成27年3月実施)  
住民基本台帳より無作為抽出した20~84歳のA区民2,500人(回収率:39.2%)

# 世代共通の難題

子育て世代

高齢者世代

「子育て」に関する  
理解・許容不足

緊急時の支援や  
生活支援ボランティア不足

相談の機会の不足

子育て支援・地域づくり  
参加のきっかけ不足

担い手不足による  
支援の不足

財源抑制に伴う  
公的支援の縮小



蓄積

蓄積



**孤立による3つのF (不安・不便・不健康)**

両世代に共通する課題を一挙に解決できる方法はないか？

縦割りではなく、世代をこえて助け合う仕組みづくりを

# 線から面へ＝多世代互助コミュニティプロジェクト 進行中

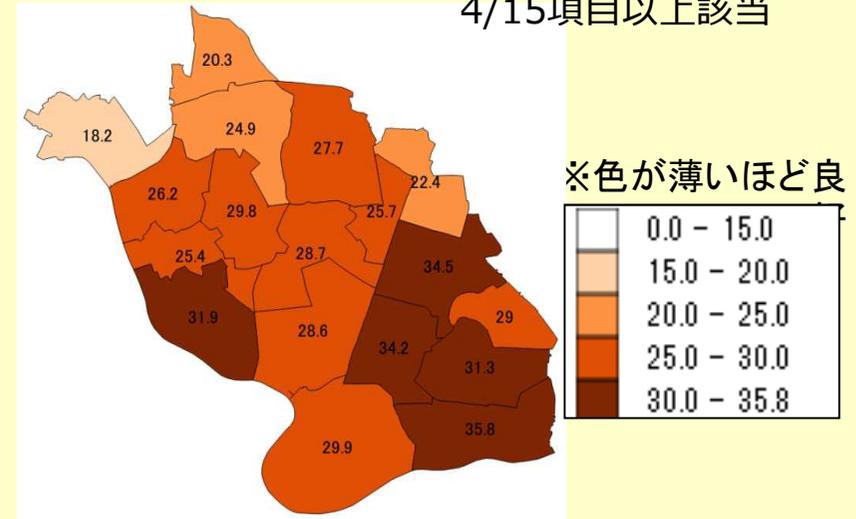
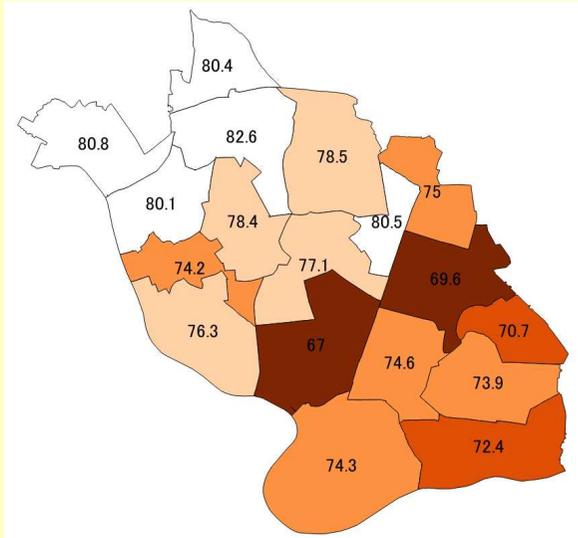


川崎市 多摩区  
Kawasaki City Tama Ward



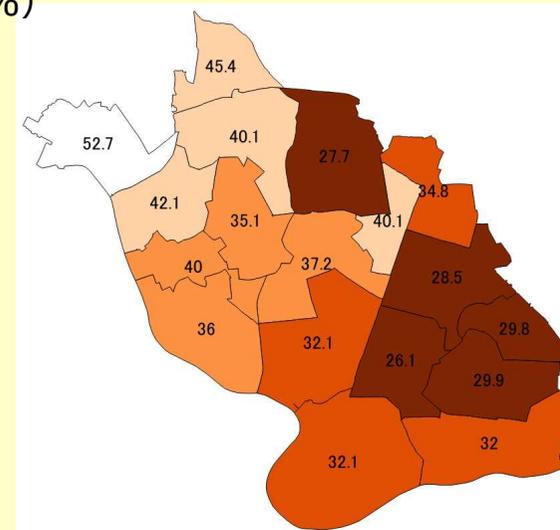
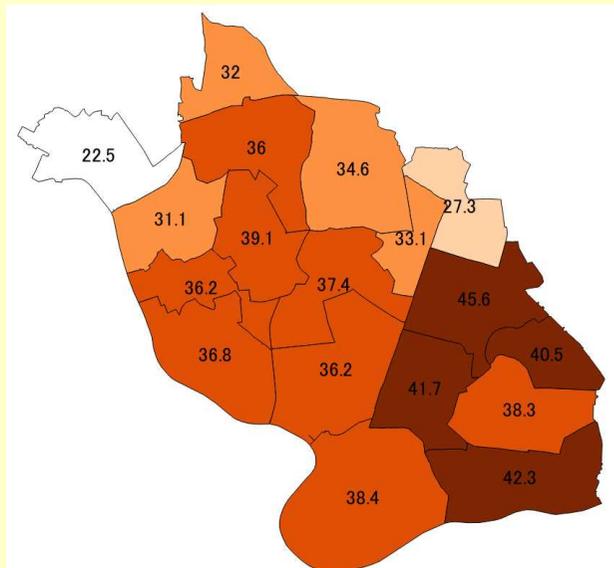
# 健康とソーシャルキャピタルの地域格差 — 65歳以上要介護非認定の男性

ソーシャルキャピタルが高い(%)：近隣の人への信頼感      フレイルの割合(%)：フレイルチェックリスト 4/15項目以上該当



抑うつ傾向あり(%)：GDS-5で2項目以上該当

月1回以上、社会活動に参加している人の割合(%)



平成28年度「大田区シニアの健康長寿に向けた実態調査」より

# 継続の秘訣は？ 楽＋身近＋多世代

地域の魅力再発見！  
志茂二丁目まち歩き



## 志茂ジェネ プロジェクト 進行中

《北区志茂地区》

多世代でつながる・支える  
志茂三丁目防災イベント



◀ ちくわぶを  
使ったおでん

- 子育て世代とシニア世代がグループになって地元の商店街等を散策
- 地元の名産品を食べながら、町会会館で交流



▲ 地元の消防団にも協力を依頼（消火器体験など）

- 一時避難場所指定公園で防災に関するスタンプラリーを開催
- 自治会館で参加者同士が交流

# 継続の秘訣は？ そして「場」 北区

## 空家改造型、子育てサロン共生型



- 子育てママ応援塾「ほっこり〜の」志茂店と連携。
- 多世代交流サロン「よりあい倶楽部 ~かよう広場~」を毎火曜開催。



志茂店外観



志茂ぞうハウス



新たな「場」が誕生



# 「場」 空き店舗改造型(大田区)

H24「第8回 東京商店街グランプリ」準グランプリ受賞



元老舗の下駄屋 (空き店舗)



 **カドヤ建設**

常務取締役・ウィロード山王商店街理事 野口さん設計・施行

# そして「場」NPO委託式敬老館型（杉並区）

—こころ豊かに楽しいサロン—



—住みなれたまちで新しい役割を  
見つけたい人のために—

- 集うサロン : 寂蓮ほっとサロン
- 学びのサロン  
(文学) : 杉並のゆかりの作家を読むサロン/ヘッセの車輪の下を原語で読むサロン/フランスの有名作品を原語で読むサロン  
(語学) : ロザリン先生の英語サロン/学び直そう中学英語サロン  
(日本文化) : 茶道(裏千家)サロン/仏像の魅力を楽しむサロン  
(国際) : 国際交流サロン/世界の歴史サロン / ニュース英語サロン  
(学びあい) : 読み聞かせサロン/サロン英遊会/ITサロン
- 創るサロン : 筆遊友サロン/シャドーボックスを楽しむサロン/楽しくやさしい絵画サロン
- 健康のサロン : 健康ウォーキングサロン/手話ダンスサロン/スポーツ吹矢!フラダンスサロン/気功サロン/健康体操サロン/健康輪踊りサロン
- 歌うサロン : シャンソンサロン/ポップスとカントリーを唄うサロン/日ソクソン



## NPO法人シニア総合研究協会

### イベント派遣講師一覧

RISAが誇る多彩なサロン講師陣が、地域交流に貢献するため、講師をお引受けいたします。  
(RISAとは「杉並区立ゆうゆう寂蓮東館」を運営するNPO法人の団体名です)

## December

### ゆうゆう寂蓮東館

〈協働事業 12月のご案内〉

●詳しくは <http://risa.or.jp> ホームページで (ジャンル内は曜日順に並べてあります)

<h4>学術</h4> <p><b>げんそう世界の歴史サロン</b> 9世紀後半から第2次世界大戦まで 12月18日(火) 午後1時~3時 毎月第3火曜日・参加費600円</p> <p><b>サロン英遊会</b> 12月18日(火) 午後2時~3時30分 毎月第3火曜日・参加費300円</p> <p><b>並ゆかりの作家を読むサロン</b> 井伏鱒二の「寂蓮風土記」 12月18日(火) 午前10時~12時 毎月第3火曜日・参加費600円</p> <p><b>ITサロン</b> 12月11日・25日(火) 午前9時30分~12時 毎月第2、4火曜日・参加費300円</p> <p><b>コザリン先生の英語サロンのクラスも1回2,000円 (3ヶ月分前納)</b> 上級 : 12月11日・25日(火) 午後3時~4時30分 中級 : 12月6日(水) (初) 午後1時30分~3時 (中) 午後3時~4時30分 上級 : 12月11日・25日(火) 午後3時~4時30分</p> <p>日本語で外国の方々と楽しく交わる <b>国際交流サロン</b> 12月15日(土) 午前10時~12時 毎月第3土曜日・参加費600円</p> <p><b>仏像の魅力を楽しむサロン</b> 12月1日(土) 午前10時~12時 12月8日(土) 館外にて見学会 毎月第1、第2土曜日・参加費600円</p> <p><b>学び直そう中学英語サロン</b> 12月8日・22日(土) 上級クラス : 午後1時30分~3時 中級クラス : 午後3時30分~5時 毎月第2、第4土曜日・参加費600円 (別途教材費代あり)</p>	<h4>学術</h4> <p><b>ドイツの名作を原語で読むサロン</b> ヘルマン・ヘッセの「車輪の下」 12月1日(土) 午後1時30分~3時30分 毎月第1土曜日・参加費600円</p> <p><b>フランスの名作を原語で読むサロン</b> サンテグジュペールの「人間の土地」 12月8日・22日(土) 午後2時~4時 毎月第2、第4土曜日・参加費600円</p> <p><b>茶道サロン(裏千家)</b> 12月8日・22日(土) 毎月第2、第4土曜日午後2時~4時30分 参加費1回2,000円(3ヶ月分前納)</p> <p><b>新・やさしいニュース英語サロン</b> 12月1日(土) 午前10時~12時 毎月第1土曜日・参加費600円</p> <p><b>元財界担当記者が語る美術館と実業家</b> 12月9日(日) 午前10時~12時 参加費600円</p> <p><b>寂蓮ほっとサロン</b> 12月14日(金) 午前10時~11時30分 毎月第2金曜日・参加費1,000円 ピアノの演奏を楽しみ、演奏に合わせて季節の歌を音で合唱しましょう</p> <p><b>創る筆遊友サロン</b> 12月25日(火) 午後1時30分~4時 毎月第4火曜日・参加費1,200円</p> <p><b>シャドーボックスを楽しむサロン</b> 12月8日・22日(土) 午前10時~12時 毎月第2、第4土曜日・参加費1,500円</p> <p><b>楽しくやさしい絵画サロン</b> 12月8日・22日(土) 午前10時~12時 毎月第2、第4土曜日・参加費2,000円</p>	<h4>健康</h4> <p><b>健康輪踊りサロン</b> 12月2日(日) 午後2時30分~4時 毎月第1日曜日・参加費1,000円</p> <p><b>健康体操サロン(月替り)</b> 今月はカントリーダンス 12月23日(日) 午後2時~3時30分 毎月第4日曜日・参加費600円</p> <p><b>健康ウォーキングサロン</b> 12月18日(火) 午前9時30分~13時 毎月第3火曜日・参加費500円</p> <p><b>手話ダンスサロン</b> 12月11日(火) 午後1時~4時 25日(火) 午後1時~2時30分 毎月第2、第4火曜日・参加費600円</p> <p><b>スポーツ吹矢サロン</b> 12月4日(火)・15日(土) 午後1時30分~3時 毎週第1火曜日・第3土曜日・参加費600円</p> <p><b>フラダンスサロン</b> 12月4日・18日(日) 午後3時30分~5時 毎月第1、第3火曜日・参加費600円</p> <p>元氣になる<b>気功・ヨガサロン</b> 12月12日・26日(水) 午後5時~6時30分 毎月第2、第4水曜日 参加費600円</p>
--	--	---

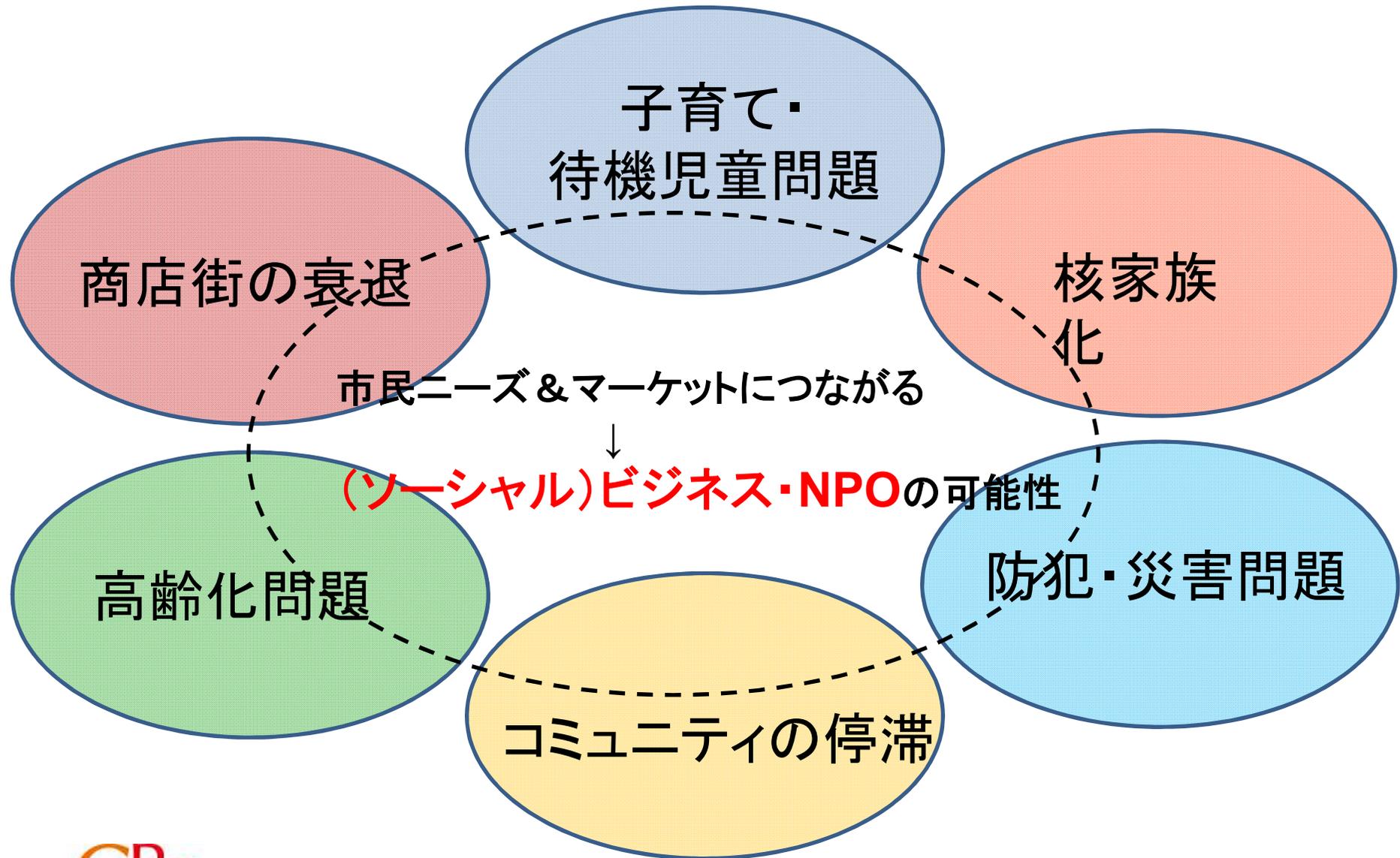
\* サロンは年齢、区内在住に関係なくどなたでも参加できます

読み聞かせサロンは募集しておりません

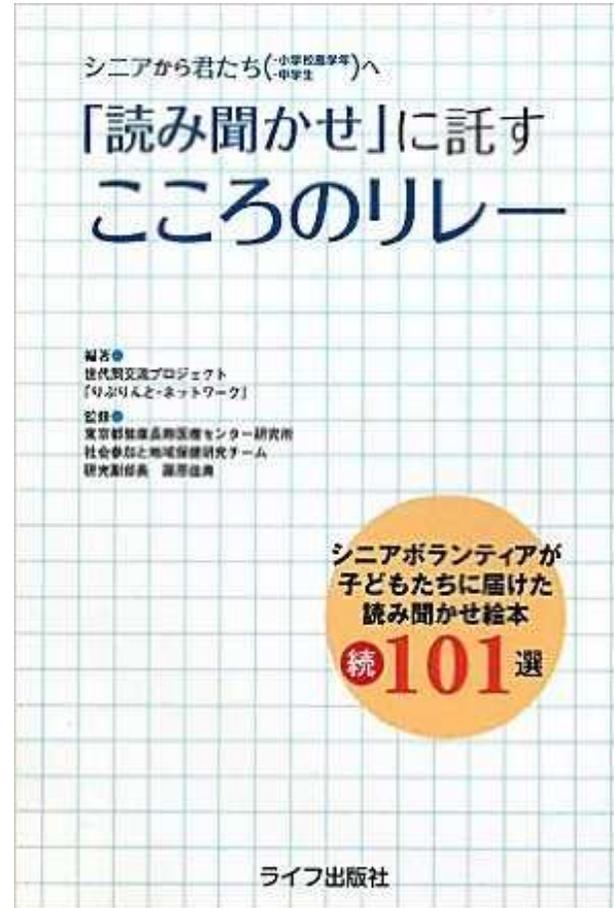
これらのサロンは「募集要項」を参照してください

NPO法人 シニア総合研究協会 〒167-0051 杉並区寂蓮4-23-12  
TEL & FAX : 03-3398-8738 E-mail: info@risa.or.jp

# 多様な地域課題と中間支援組織



# 参考図書・資料



ライフ出版社



ご静聴有難うございました！