

東区 いまいき お出かけマップ

富士

2・3ページ

桜丘

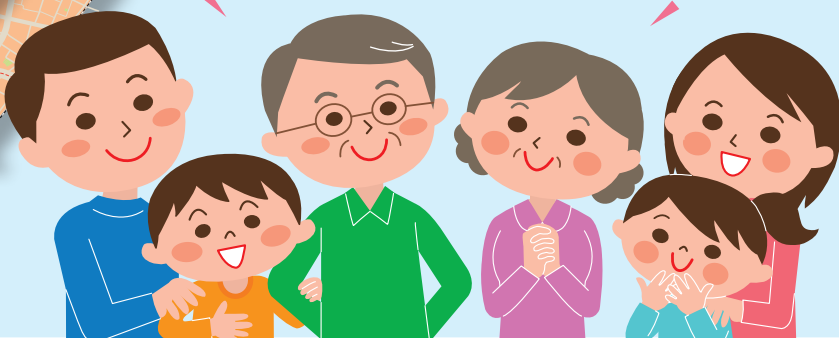
6・7ページ

あずま

4・5ページ

矢田

8・9ページ

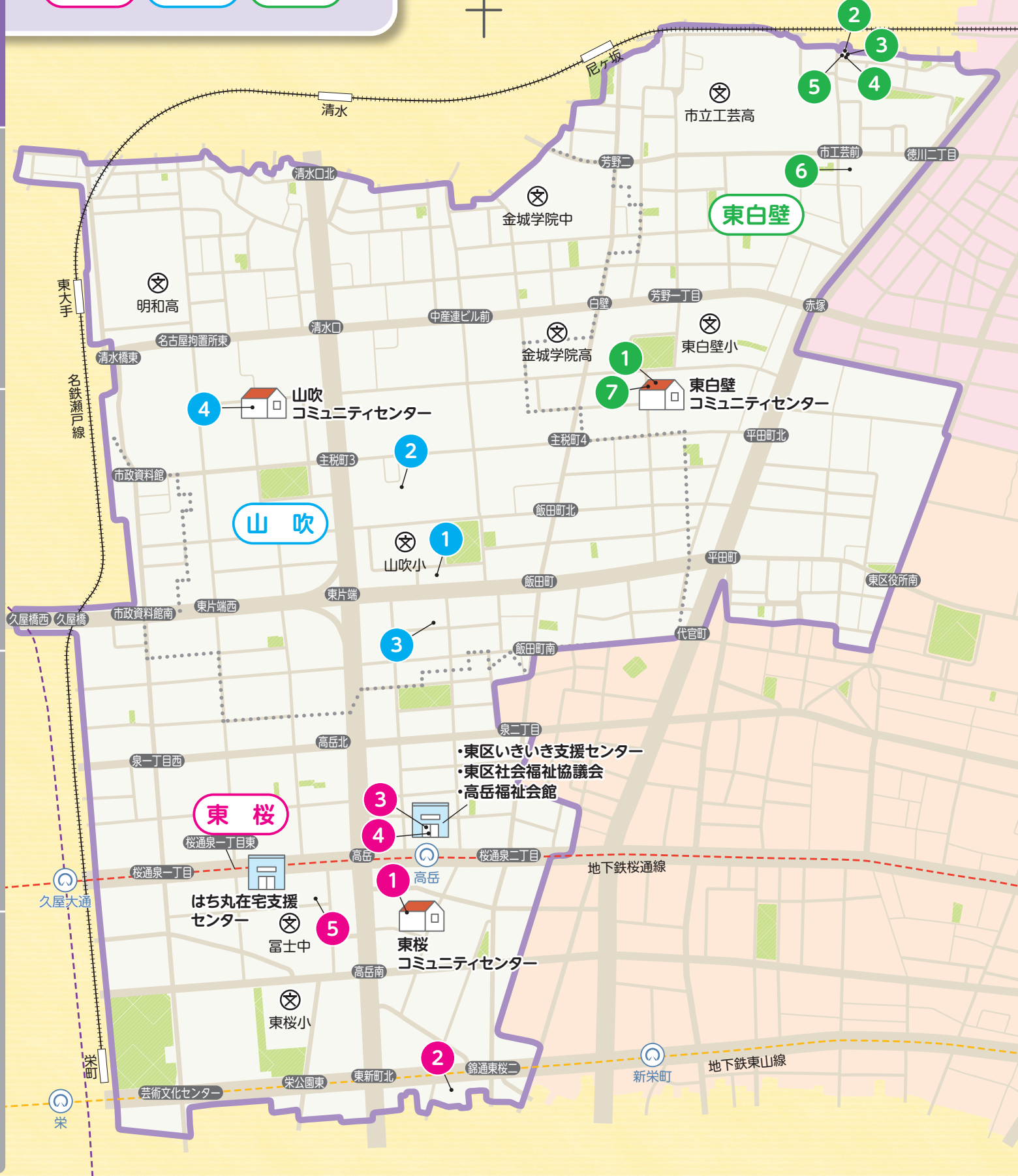


- 東区いきいき支援センター 14
- 東区社会福祉協議会 15
- 高岳福祉会館 15
- 東生涯学習センター 16
- 東保健センター 16
- 東スポーツセンター 17

- 東図書館 17
- 東文化小劇場・市民ギャラリー矢田 18
- なごやかクラブ東（東区老人クラブ連合会） ... 18
- 名古屋市シルバー人材センター北部支部 19
- 名古屋市高齢者就業支援センター 19
- お出かけ先・生きがづくり等のお問い合わせ先 ... 裏表紙

富士

東桜 山吹 東白壁



MAP 番号	サロン・カフェ名	PR	対象者	開催場所	開催日時	参加費	問合せ
1	土曜コーヒーサロン	楽しく歓談・リトミック体操・手芸・折り紙等を行います。	学区の一人暮らし高齢者	東桜コミュニティセンター (東桜2-9-18)	第1土曜日 10:00~11:30	無料	東区社会福祉協議会 (☎052-932-8204)
2	東桜フレッシュ体操サロン	簡単な運動とストレッチ	65歳以上	特別養護老人ホーム 東桜の里 (東桜2-22-2)	第1・3月曜日 14:00~15:30 (祝祭日と年末年始は休み)	200円/回	特別養護老人ホーム 東桜の里 サロン担当 (052-939-3303)
3	ひまわりサロン	だれでも集えるサロンです、パンの販売、リサイクル本のコーナー、ポッチャ体験コーナーがあります。	どなたでも	高岳げんき館 (泉2-28-5)	第2木曜日 11:00~13:00頃	無料	東区社会福祉協議会 (☎052-932-8204)
4	ひだまりカフェ (要予約)	ちょっとひと息、お気軽にお立ち寄りください。みなさまのご参加をお待ちしております!	どなたでも		年5回 (隔月) 14:00~15:30	無料	東区いきいき支援センター (☎052-932-8236)
5	なもなもカフェ	老後のこと、認知症について知らないこと、嬉しいこと、辛いこと、疑問に思っていること…。みんなで楽しくわいわい、がやがやおしゃべりしましょう!	どなたでも	メゾン富士 1階 (東桜1-4-24)	第2木曜日 (8月のみ) 第1木曜日 14:00~16:00	100円/回	運営者:駒田 (☎090-3587-2270)
1	山吹荘ふれあい喫茶	お茶を飲みながらのおしゃべり。	65歳以上	市営山吹荘 集会所 (東片端54)	毎月火・金曜日 10:00~13:00	100円/回	東区社会福祉協議会 (☎052-932-8204)
2	ちからまち健康サロン	ポッチャ・スポーツ吹矢・健康体操。	どなたでも	浪川宅 (主税町3-22)	第2・4水曜日 10:00~12:00	100円/回	
3	Caféあおい (要予約)	病院内で活動している認知症サポートチームが企画・運営しているカフェです。介護や認知症についているんなテーマのミニ講座で情報提供しています。	どなたでも	AOI名古屋病院 (泉2-2-5)	第1土曜日 10:00~12:00	300円/回	AOI名古屋病院 (☎052-932-7152)
4	さくらクラブ・もみじクラブ (山吹)	詳細は15ページへ	市内在住 65歳以上の方	山吹コミュニティセンター (白壁1-52-2)	毎週月曜日 10:00~12:00	無料 (実費負担あり)	東区社会福祉協議会 (☎052-932-8204)
1	楽しいクラブ白壁	手芸、ゲーム、歌などを楽しめます。	65歳以上	東白壁コミュニティセンター (主税町4-41)	水曜日 (月3回) 10:00~12:00	500円/月	
2	絵本カフェ☆楽読会	絵本を読み感想を話しあう。	どなたでも		第3金曜日 13:30~15:30	330円/回 (ドリンク付)	
3	歌声喫茶むちゃや	歌うことによる脳の健康保持、脳の活性化、仲間づくり。	どなたでも		第4金曜日 13:30~15:30	500円/回 (ドリンク付)	
4	麻雀クラブ夢茶や	初心者も気兼ねなく参加できる麻雀サロンです。ゲームの後は、お茶しておしゃべりを楽しみましょう!	どなたでも	コミュニティスペース「夢茶や」 (芳野3-13-2 後藤ビル1階)	第2・4水曜日 10:00~12:00 13:30~15:30	500円/回 (ドリンク付)	夢茶や (☎052-931-8909)
5	ちくちく倶楽部	参加者の手持ちの布・ボタン・毛糸などを活用し、作品づくりする。初心者にも気軽に参加してもらえる自分のペースで仕上げるカンタン手芸。	どなたでも		第1・3曜日 9:30~15:00	330円 (ドリンク代)	
6	B-café	長年の訪問診療、介護の経験を活かして楽しく穏やかな時間を過ごしてもらいます。毎月色々な催し物をしています。お楽しみに!!	どなたでも	ばんの歯科 (芳野3-2-8)	第3又は第4火曜日 13:00~15:00	無料	ばんの歯科 (☎052-932-2001)
7	さくらクラブ・もみじクラブ (東白壁)	詳細は15ページへ	市内在住 65歳以上の方	東白壁コミュニティセンター (主税町4-41)	毎週水曜日 13:30~15:30	無料 (実費負担あり)	東区社会福祉協議会 (☎052-932-8204)

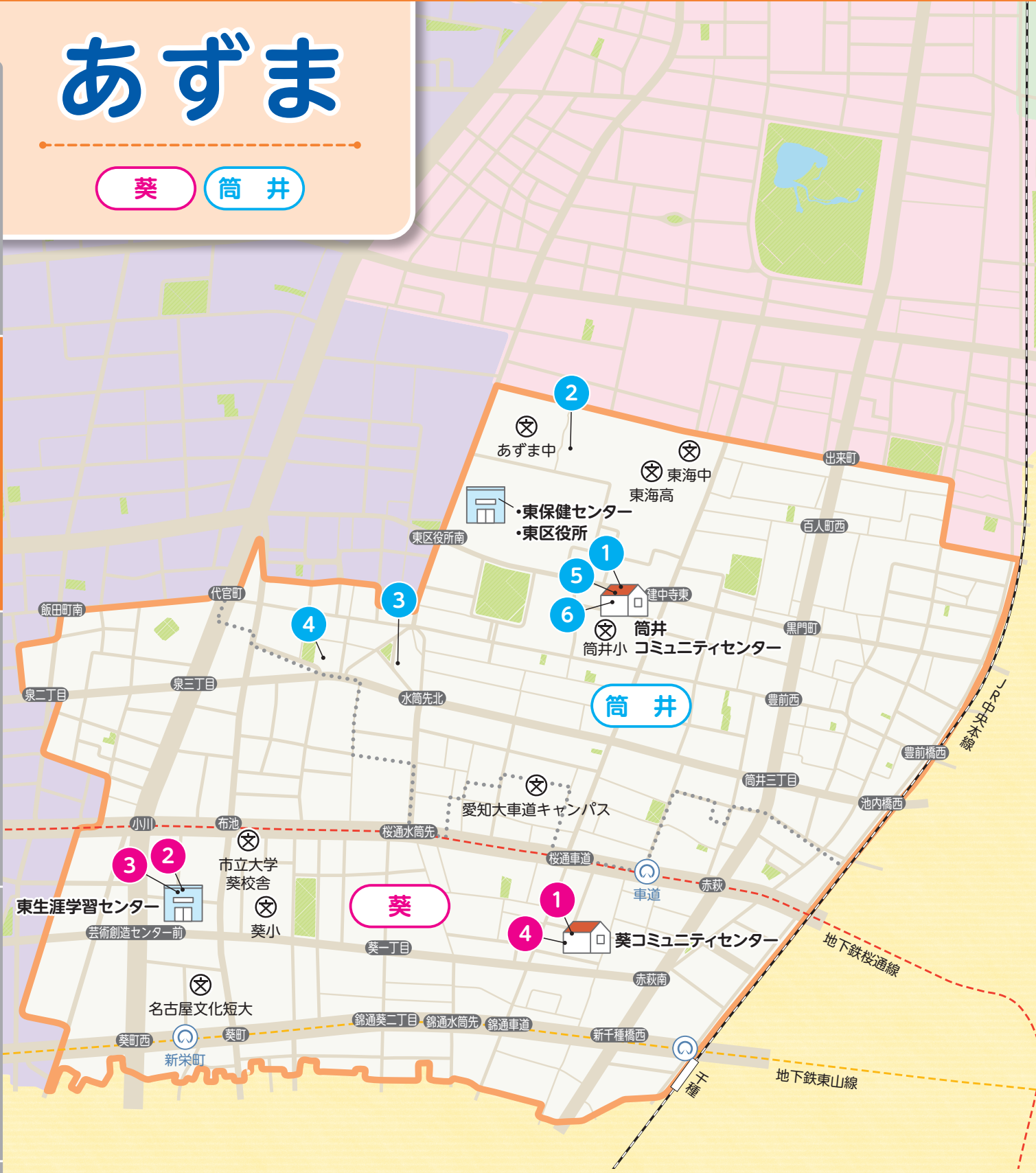
☉ は、認知症カフェです。専門職に相談したり、情報交換ができます。

富士 (東桜・山吹・東白壁)
あずま (葵・筒井)
桜丘 (旭丘・明倫)
矢田 (矢田・砂田橋)
お出かけ先・生きがいづくり等一覧

富士 (東桜・山吹・東白壁)
あずま (葵・筒井)
桜丘 (旭丘・明倫)
矢田 (矢田・砂田橋)
お出かけ先・生きがいづくり等一覧

あずま

葵 筒井



MAP 番号	サロン・カフェ名	PR	対象者	開催場所	開催日時	参加費	問合せ
1	葵いきいきサロン	軽い体操やリハビリ教室、輪投げなどのゲーム、茶話会で交流します。	65歳以上	葵コミュニティセンター (葵3-2-9)	第2・4火曜日 14:00~16:00	無料	葵コミュニティセンター (☎052-932-5778)
2	歌いましょう♪ひがし	歌を通じて幸せを分かち合いたい!一人でさびしくならないで!歌いましょう!心に太陽を!くちびるに歌を!	どなたでも	東生涯学習センター (葵1-3-21)	第2火曜日 10:00~12:00	500円/回	東区社会福祉協議会 (☎052-932-8204)
3	ごらく(棋倶楽)	囲碁、将棋、オセロなどを行っています。	どなたでも		金曜日 13:00~16:30	500円/月	
4	さくらクラブ・もみじクラブ(葵)	詳細は15ページへ	市内在住 65歳以上の方	葵コミュニティセンター (葵3-2-9)	毎週水曜日 10:00~12:00	無料(実費負担あり)	
1	筒井ひばり会	カラオケ	65歳以上	筒井コミュニティセンター2階 (筒井1-14-24)	金曜日 10:00~11:30	無料	東区社会福祉協議会 (☎052-932-8204)
2	筒井コーヒーサロン	コーヒーを飲みながらのおしゃべり。	どなたでも	市営筒井荘集会所 (筒井1-2-2)	第2・第4 金曜日 14:00~15:30	100円/回	
3	仲よしカラオケクラブ	歌詞を見ながら全員で楽しく合唱、会話。	65歳以上	代官町会館 (代官町25-18)	第1~第4 木曜日 13:30~15:30	1,000円/月	金城教会 (☎052-936-9090)
4	名古屋城お調べ塾	名古屋城検定実行委員会「名古屋城」をテキストとして名古屋城ボランティアガイドの方を講師として学ぶ。	どなたでも	日本キリスト教団金城教会集会所 (代官町22-12)	第1土曜日 14:00~15:30	無料	
5	音楽の集い	ギターなどの演奏に合わせて、懐かしい歌を歌って楽しむ。	どなたでも	筒井コミュニティセンター (筒井1-14-24)	第4土曜日 13:00~16:00	100円/回	東区社会福祉協議会 (☎052-932-8204)
6	さくらクラブ・もみじクラブ(筒井)	詳細は15ページへ	市内在住 65歳以上の方		毎週月曜日 13:30~15:30	無料(実費負担あり)	

☎は、認知症カフェです。専門職に相談したり、情報交換ができます。

富士(東桜・山吹・東白壁)

あずま(葵・筒井)

桜丘(旭丘・明倫)

矢田(矢田・砂田橋)

お出かけ先・生きがいづくり等一覧

富士(東桜・山吹・東白壁)

あずま(葵・筒井)

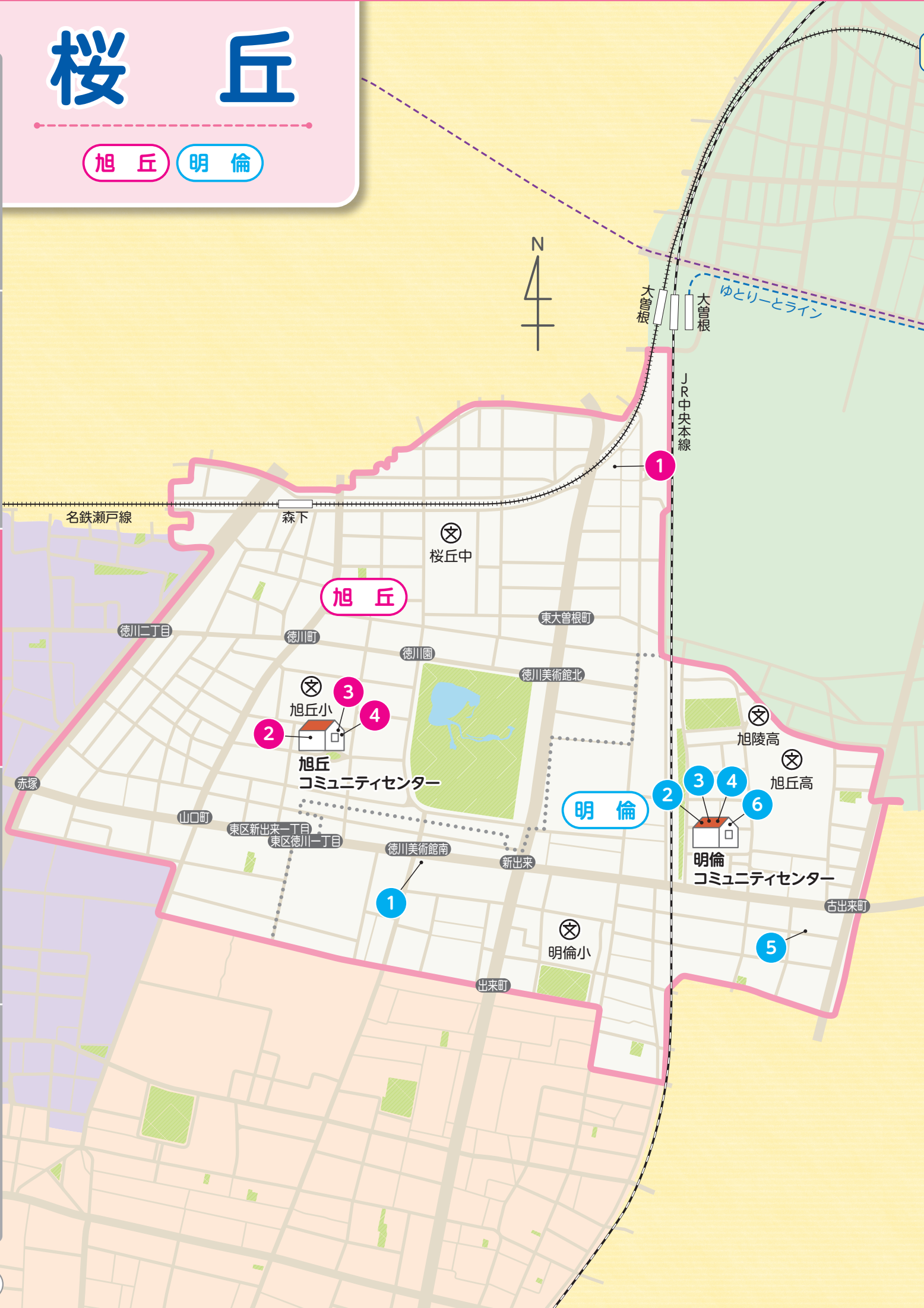
桜丘(旭丘・明倫)

矢田(矢田・砂田橋)

お出かけ先・生きがいづくり等一覧

桜丘

旭丘 明倫



MAP 番号	サロン・カフェ名	PR	対象者	開催場所	開催日時	参加費	問合せ
1	東大サロン	脳トレ・体操・おしゃべり	どなたでも	東大曽根町 公民館 (東大曽根町42)	第2水曜日 10:00~12:00	100円/回	東区社会福祉協議会 (☎052-932-8204)
2	あさひお元気体操	フレイル予防体操	65歳以上	旭丘コミュニティセンター (徳川町1303-2)	第3水曜日 10:00~11:30 (8月・1月休み) 開催日変更の 場合あり	無料	旭丘コミュニティセンター (☎052-908-2621)
3	旭丘若がえりサロン	クロリティー(偶数月)・ポッチャ(奇数月)	65歳以上		第2・4水曜日 13:30~15:30	無料	
4	さくらクラブ・ もみじクラブ(旭丘)	詳細は15ページへ	市内在住 65歳以上 の方	新出来シティ 住宅 1階集会室 (新出来2-1-1)	毎週火曜日 10:00~12:00	無料(実費 負担あり)	東区社会福祉協議会 (☎052-932-8204)
1	ふれあい広場明倫	健康維持・介護予防活動。	どなたでも		第1木曜日 13:30~ 15:30 (8月休み)	200円/回	
2	みんなの広場 コミセン	第1金曜日…おりがみ 第3金曜日…ポッチャを楽し むサロン	どなたでも	明倫コミュニ ティセンター (出来町3-7-10)	第1金曜日 10:00~12:00 第3金曜日 13:00~15:00	実費負担 (第1金曜日 のみ)	明倫コミュニティセンター (☎052-770-1591)
3	十人十色	季節感のある絵やオブジェを 楽しく製作します。	どなたでも		第2水曜日 (変更有) 13:30~15:30	500円/回	
4	サロン・ つくりましょう!	おしゃべりを楽しみながら不 要になった着物をリメイクし ます。	どなたでも	明倫コミュニ ティセンター (出来町3-7-10)	第2・4水曜日 10:00~12:00	無料	明倫コミュニティセンター (☎052-770-1591)
5	ふれあいサロン しんめい	健康麻雀を通して高齢者の引 きこもり防止、認知症予防。	65歳以上		旧レストブラウン (古出来1-6-6)	火曜日・金曜日 9:00~16:00	
6	さくらクラブ・ もみじクラブ(明倫)	詳細は15ページへ	市内在住 65歳以上 の方	明倫コミュニ ティセンター (出来町3-7-10)	毎週火曜日 13:30~15:30	無料(実費 負担あり)	東区社会福祉協議会 (☎052-932-8204)

☎ は、認知症カフェです。専門職に相談したり、情報交換ができます。

富士(東桜・山吹・東白壁)

あずま(葵・筒井)

桜丘(旭丘・明倫)

矢田(矢田・砂田橋)

お出かけ先・生きがいづくり等一覧

富士(東桜・山吹・東白壁)

あずま(葵・筒井)

桜丘(旭丘・明倫)

矢田(矢田・砂田橋)

お出かけ先・生きがいづくり等一覧

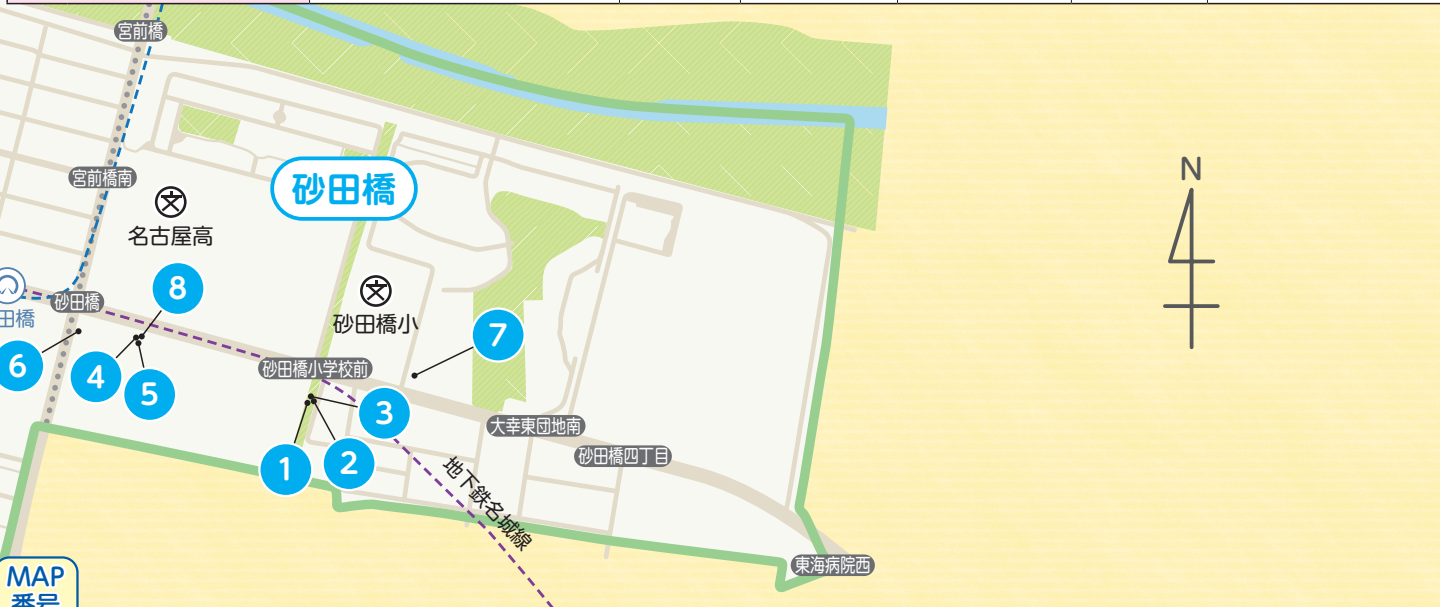
矢田

矢田 砂田橋



MAP番号	サロン・カフェ名	PR	対象者	開催場所	開催日時	参加費	問合せ
1	やだほいくえんシニアカフェ	お茶をのみなから、おしゃべりや脳トレ、手づくりや体操など、やりたいことを出しあって、参加者の声で運営しています。	どなたでも	やだ保育園 ゆうぎ室 (矢田3-3-44)	第2又は第3水曜日 (8月休み) 13:00~15:00	100円/回	やだ保育園 (☎052-768-6510)
2	矢田パソコンサロン	パソコン・スマホに関するQ&A、使い方支援。	65歳以上	矢田第2集会所 (矢田2-17-22)	【Zoom】第2木曜日 14:00~15:00 【集会所】第4木曜日 14:00~15:30	300円/回	東区社会福祉協議会 (☎052-932-8204)
3	健康いきいきサロン	脳トレゲームであそんだり、姿勢をよくする体操をします。	どなたでも	あおば接骨院 (大幸3-16-20)	第1・3火曜日 13:30~15:00	300円/回	あおば接骨院 (☎052-723-5626)
4	サロン・笑い宿	お笑いDVDや歌の他、散歩・カードゲーム・将棋・グラウンドゴルフなど。	どなたでも	矢田コミュニティセンター (矢田南4-5-26)	第4日曜日 13:30~15:30	100円/回	矢田コミュニティセンター (☎052-723-7785)
5	ぼちぼち亭	お茶を飲みながら楽しくおしゃべりしましょう。困りごとでも相談可。	どなたでも		毎月最終金曜日 9:00~12:00	無料	

MAP番号	サロン・カフェ名	PR	対象者	開催場所	開催日時	参加費	問合せ
6	矢田健康麻雀	高齢者の麻雀	65歳以上		火曜日 13:00~17:00	300円/回	東区社会福祉協議会 (☎052-932-8204)
7	スマホ・パソコンサロン	スマホ、パソコンの使い方を学び合い、交流することで、生活の幅が広がるような場を目指します。	どなたでも	矢田コミュニティセンター (矢田南4-5-26)	第1水曜日 10:00~12:00 (2時間) 第3水曜日 13:30~16:30 (3時間)	100円/回	運営者:椿 (☎090-8471-5494)
8	わくわく折り紙サロン	折り紙の作成を通して交流の場を広げる。	どなたでも		第4金曜日 13:30~15:00	300円/回	運営者:青山 (☎090-8133-7055)
9	みんなのフィットネス	全身運動・ストレッチ・コグニサイズ・ボール体操。	65歳以上		毎月第1・第3土曜日 13:30~15:00	300円/回	運営者:古賀 (☎080-5164-6500)
10	さくらクラブ・もみじクラブ (矢田)	詳細は15ページへ	市内在住 65歳以上の方		毎週金曜日 10:00~12:00	無料 (実費負担あり)	東区社会福祉協議会 (☎052-932-8204)



MAP番号	サロン・カフェ名	PR	対象者	開催場所	開催日時	参加費	問合せ
1	砂田橋ふれあいサロン	体操やDVD鑑賞などで楽しみます。	どなたでも		第2火曜日 10:00~11:30	100円/回	
2	和やか将棋サロン	将棋を通じての地域交流	どなたでも	砂田橋会館 (砂田橋1-1-21)	第1・第3土曜日 13:00~17:00	100円/回 (子供・学生は無料)	東区社会福祉協議会 (☎052-932-8204)
3	ふれあい健康麻雀	高齢者の麻雀	65歳以上		水曜日 13:00~17:00	300円/回	
4	さくらのki	ダンス・創作 (カレンダー作りなど)	どなたでも	サンコート砂田橋集会所 (砂田橋1-1)	各月1回【ダンス】第1土曜日 13:30~14:30 【創作】第3水曜日 13:30~14:30	【ダンス】600円 【創作】100円 + 材料費	運営者:高瀬 (☎090-9458-1046)
5	kiZnaクラブ	健康麻雀	どなたでも		月曜日 13:00~17:00	100円/回	運営者:稲垣 (☎052-854-6538)
6	サンサンカフェ 砂田橋店	地域の皆様が情報共有したり、困りごとを話したり、交流できる場です。また、生活に役立つミニ講座やイベントも企画しています。	どなたでも	社会福祉法人サンビジョン ジョイフル砂田橋 1階アンサンブル (砂田橋1-1-1)	第3木曜日 14:00~16:00	100円/回	社会福祉法人サンビジョン ジョイフル砂田橋 (☎052-723-3111)
7	だるまカフェ東団店	フリースタイルの交流の場作り。飲み物・軽食あり。	どなたでも	大幸東団地内集会所 (砂田橋3-2)	第3日曜日 9:00~11:00	100円/回	東区社会福祉協議会 (☎052-932-8204)
8	さくらクラブ・もみじクラブ (砂田橋)	詳細は15ページへ	市内在住 65歳以上の方	サンコート砂田橋集会所 (砂田橋1-1)	毎週金曜日 13:30~15:30	無料 (実費負担あり)	

☎は、認知症カフェです。専門職に相談したり、情報交換ができます。

はちまる なごや八〇フレイルテスト



フレイルの可能性を手軽にチェック!
下の表の質問に、八つ〇がつくかな?
全部〇がつかないと、フレイルの可能性があるよ。

番号	質問	はい〇
一	あなたの現在の健康状態はおおむね良好である	
二	毎日の生活に満足している	
三	ふだんから友人や近所の人との付き合いはある	
四	地域活動に参加している	
五	口の渇きは気にならない	
六	転倒に対する不安はない	
七	階段を手すりや壁をつたわずに昇ることができる	
八	この6ヶ月間の体重の減少(2~3kg)はない	

ココロへ

社会参加へ

口腔へ

運動へ

栄養へ

そもそもフレイルってなに?

フレイルとは加齢によって気力・体力が徐々に落ち、要介護状態の一步手前の状態のことです。放置すると、簡単に介護が必要な状態に至ります。

フレイルの3つの要素

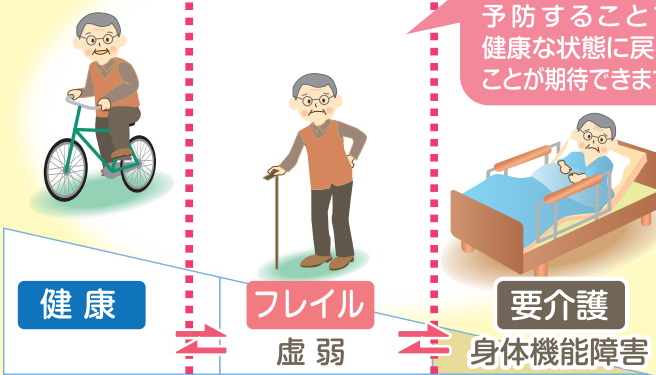
社会的フレイル
フレイルには、閉じこもり、社会的交流の減少などの社会的フレイル、筋力低下や口腔機能低下、低栄養などの

身体的フレイル
筋力低下、口腔機能低下、低栄養

精神的フレイル
認知機能低下、うつ

最重要ゾーン

でも大丈夫! 早く気がついて予防することで健康な状態に戻ることが期待できます。



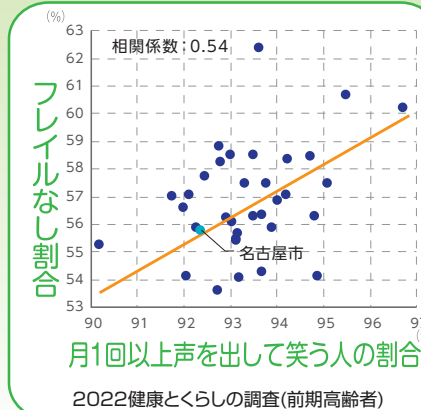
こころの健康が大切です

こころ



月1回以上声を出して笑う人が多い都市は、フレイルの人が少ない傾向にあることが分かりました。

声を出して笑う人はフレイルになりにくいんだね!



社会とのつながりを持ち続けることが大切です

社会参加



町内会活動や趣味の会などの「社会参加」をすると、要介護や死亡を遅らせる可能性があると言われています。

用事をつくって1日1回は外出し、友達や近所の人との会話を楽しむといいんだね。感染症の感染拡大防止にも気を付けてね。

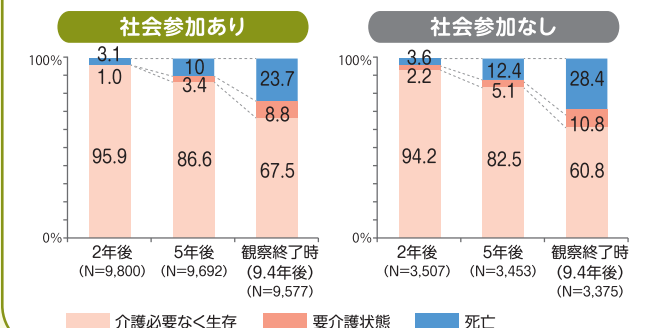


身近な地域には「高齢者サロン」や「なごやかクラブ(老人クラブ)」があります。



外出が難しいときは、電話やメール、オンラインで友達や近所の人と交流してみよう。

社会参加した方としない方の2年、5年、9.4年後の要介護、死亡割合



出典:高橋 世(京都大学) 社会参加する高齢者は9年後の要介護リスク0.8倍、死亡リスクも0.8倍(オッズ比). JAGES Press.Release No:202-19-36

高齢者サロン

高齢者の身近な場所でおしゃべりする地域のたまり場です。高齢者サロンの検索はこちら▶



なごやかクラブ(老人クラブ)

地域で社会奉仕活動や健康づくり見守り活動などを行っています。活動内容や入会方法はこちら▶



健康コラム ● 名古屋の健康ご長寿の皆さんの五つの特長

- 一 本屋・書店・図書館を利用している
- 二 服用している薬が何の薬か分かっている
- 三 月1回以上、収入のある仕事をしている
- 四 特技や経験を他者に伝える活動に月1回以上参加している
- 五 通いの場等へ参加意向がある・参加している(サロン・自主グループ・老人クラブ・認知症カフェ等)

名古屋市健康とくらしの調査(2022年度)分析結果から見えてきた名古屋の健康ご長寿さんの傾向です。



定期的な歯科検診と毎日のお口の体操が大事です

口腔



口の渇きが気になる人はお口の機能が低下しているのかもしれない。

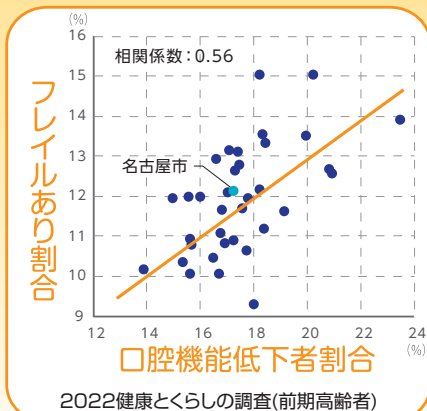
お口の機能低下ってなに？



食べものがかみづらい・むせやすくなる・口が渇く・滑舌が悪くなるなどです。これらの症状を放置し、身体の衰えに影響を与える状態をオーラルフレイルといいます。



愛知はっきりことばをやってみよう



生活の中に運動を取り入れることが大切です

運動



名古屋市の介護が必要となった原因は転倒・骨折が第1位!予防には、運動習慣が大切です。

毎日散歩をしているよ。



坂道や階段を取り入れると、筋力アップにつながり、より効果的です。

外出が難しいときは、自宅でも簡単にできる **ホームエクササイズ** を試してみませんか？

愛知はっきりことば

★表情いきいき はつらつ生活★



- ◎ 言葉をはっきり発音することは、噛む力や飲み込み働きを高めます。
- ◎ 美しい口元や表情をつくる筋肉を柔らかくします。



顔全体を使いながら発声してみましょう!

出典:公益社団法人 愛知県歯科衛生士会資料

ぱりぱり
てばさき
パピプペポ

めいじに
トリップ
マミムメモ

あまいよ
いちじく
アイウエオ

やきもの
ゆうやく
ヤユエヨ

カツは
みそカツ
カキクケコ

たなばた
たんざく
タチツテト

れんこん
シャキシャキ
ラルルレロ

ドアラが
でらすき
ダヂヅデド

なごやは
にこみだ
ナニヌネノ

ホームエクササイズ^{バージョン2}

運動するときは、8~10秒かけてゆっくり行いましょう。

7つの注意点

- 1 ゆっくりと
- 2 がんばり過ぎない
- 3 はじめる前に準備運動をする
- 4 体調が悪いときや痛みがあるときは無理をしない
- 5 こまめに水分をとる
- 6 トレーニング中は息を止めない
- 7 体調で不安や心配があるときはかかりつけ医に相談する

3 腹筋

手を前に出し、ゆっくり後ろに下がります。



4 背筋

手を前に出し、背筋を伸ばしたままゆっくりと前に倒します。



5 骨盤底筋(尿漏れ予防)

手を太ももに置き、上体を少し前傾しお尻に力を入れます。



6 ひざ伸ばし(左右)

ひざを伸ばし、つま先を上に向けます。



7 あしの横上げ(左右)

椅子に片手を添えて立ちます。腰に手を当てて、上体が傾かないようにして、あしを真横に広げます。



8 あしの後ろ上げ(左右)

椅子に両手を添えて立ちます。両肘を少し曲げ、前傾姿勢になり、片足を上体と一直線になるように上げます。



9 あし上げバランス

椅子に片手を添えて立ちます。姿勢をまっすぐにして、膝を直角に上げ、もう片方の手は横にまっすぐ伸ばします。足腰の筋力とバランス力を強化します。



1日3食バランスよく栄養を取ることが大切です

栄養

低栄養による体重減少はフレイルにつながります。

ひゃー何を食べたらいいの？

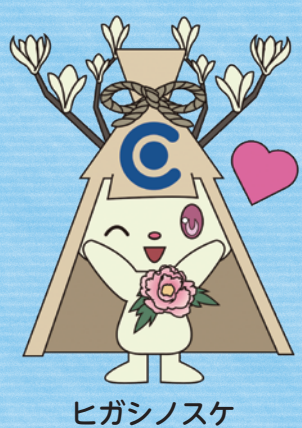
一日に右の表の11種類の食品を少しずつでもいいので食べることを目標にすると良いですよ。

食品種類	穀類	芋	果物	肉	魚
卵	大豆	牛乳	油	海藻	緑黄色野菜

いきいき元気プログラムより

シニアお出かけ情報

お出かけ先・生きがいづくり等一覧



ヒガシノスケ



ひがしくん

問い合わせ先は MAP もしくは裏表紙をご確認ください。

東区いきいき支援センター

MAPは P2 へ

分室の / MAPは P8 へ

高齢者やそのご家族の身近な相談窓口です。住み慣れた地域で、いつまでも安心して暮らせるお手伝いをしています。保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員などの専門職がチームとなって、健康・福祉・介護などさまざまな面から高齢者の皆様を支える機関です。いきいき支援センターの主な事業を紹介します。

- ◆認知症の人を介護する家族向けの支援事業
認知症の家族教室、家族サロン、認知症サポーター養成講座、医師(もの忘れ相談医)の専門相談、
- ◆いきいき支援センター職員による健康相談会
令和6年度は徳川公設市場(月1回)とイオンモールナゴヤドーム前(隔月)で実施
- ◆認知症カフェ
ひだまりカフェ(高岳げんき館 1階研修室)
内容や日時などの詳細はお問い合わせください。



東区社会福祉協議会

MAPは P2 へ

地域住民やボランティア団体、社会福祉施設等の関係者と協力しながら、地域の福祉課題の解決に取り組むことで、誰もが安心して暮らすことのできる「福祉のまちづくり」を推進します。

自分のできることをどこかで活かしたいとき…

- ボランティア活動
どんな活動があるか情報提供や、ボランティア希望の方とのマッチングを行っています。ボランティア保険の加入手続きも可能です。
- 【ボランティア例】
 - 施設利用者さんの囲碁・将棋のお相手
 - 子ども食堂のお手伝い
 - 傾聴・音訳・点訳 など

健康のために定期的に通える先を探しているとき…

- さくらクラブ・もみじクラブ(高齢者はつつ長寿推進事業)
毎週1回、区内8会場にてさまざまなプログラムを行っています。住み慣れた地域で、介護予防をしながら仲間づくりや地域活動への参加を進めています。事前申込み制で、参加期間は前期(4月~9月)、後期(10~3月)の6ヶ月ごとです。その間は毎週通うことができます。
- 【プログラム例】
 - 健康体操、レクゲーム など
 - 脳トレ、創作活動(折り紙・工作)、音楽療法 など
 - 仲間づくり、ボランティア活動 など



高岳福社会館

MAPは P2 へ

市内在住の60歳以上の方がご利用いただける施設です。ご利用には、福社会館利用証が必要です。お持ちでない方は、氏名・住所・生年月日の確認できる証明書をご持参のうえご来館ください。

●講座等 福社会館ではさまざまな講座や自主活動も行っていきます。

趣味の講座	月1~2回の講座 半年コース	健康体操、教養講座等
オープン講座	月3回以上 詳細はお問合せください	事前申込制の単発講座
健康相談	原則第1金曜日 14:00~15:00 受付 14:45 まで	嘱託医による健康相談
卓球	卓球台1台	自由利用
囲碁・将棋・オセロ	囲碁10台、将棋8台、オセロ3台	自由利用
お風呂	5・15日を除く月~土 13:00~14:00	
同好会	詳細はお問い合わせください	体操、教養、趣味等

- 認知症予防教室「なないろ」(対象:65歳以上)
毎週火・水・木曜日のいずれかの曜日。10時~12時。6か月間のプログラムとなっています。
- 認知症予防リーダー養成講座(対象:60歳以上)
地域で認知症予防の普及啓発のための活動を行うリーダーを養成する講座を行っています。

東生涯学習センター

MAPは
P4へ

生涯学習の拠点として、市民の皆さんが利用できる施設です。
趣味や学習を共にする仲間自主学习グループを作り、さまざまな活動が行われています。
名古屋市や当館が主催する講座や教室、体験も数多く開催しています。
秋には「生涯学習まつり」を開催し、自主学习グループの作品展示や活動発表を行います。

●自主学习グループ

スポーツから芸術・文化、健康、趣味などさまざまなグループが活動しています。

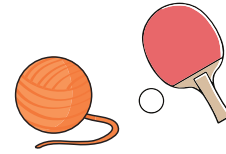
●開催講座

名古屋市が主催する講座の他、当館主催の教室や体験があります。自主学习グループが開設する講座もあります。

講座案内のパンフレットは毎年8月末と3月末に発行予定です。

【過去の講座例】

- 笑顔あふれるテーマパークダンスを踊ってみよう～ダンスではじめる生涯学習～
- 親子で学ぶ国際理解～アジアのおやつ文化を探ろう～
- センターの周りは歴史がいっぱい
- おうちでかんたんお菓子作り



東スポーツセンター

MAPは
P8へ

東スポーツセンターは利用者の約4割が65歳以上の方で、シニアと一緒に運動をする仲間作りにぴったりの場所です。
トレーニング室は、指導員もいるので安心して利用できます。
25mプールにはウォーキングコースもあります。家でゴロゴロするのではなく、運動してみませんか。

安心な料金

敬老手帳お持ちの方は、
トレーニング室・
プールの利用が

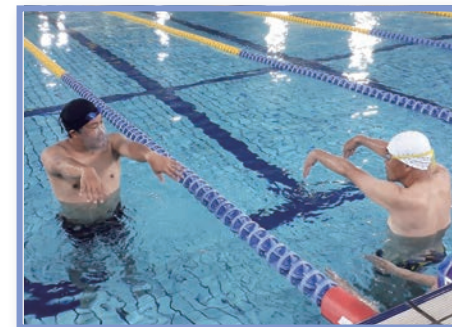
1回 **100円**

お得な回数券・
定期券も
あります。

スポーツ教室



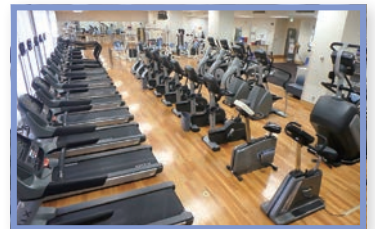
夏も冬も快適な温水プール。



汗をかいて体も気分も軽やかに。



体操・水泳・水中運動などあります。詳しくはお問い合わせください。



東保健センター

MAPは
P4へ

1 いきいき健幸教室(予約制)

- 【対象】 区内在住の65歳以上の方
- 【日程】 年3コース程度
- 【内容】 運動実技、脳トレ、栄養講話、歯科講話等
- 【会場】 保健センター・東スポーツセンター等



2 地域サロン活動等支援事業

保健センターの保健師、管理栄養士、歯科衛生士や外部講師(リハビリテーション専門職等)がお手伝いをしています。

【教室の例】

- サロンに体操の講師を招いて皆でストレッチ
- 手芸サークルで歯科衛生士によるオーラルフレイルチェック
- 老人クラブの集いで栄養講座…等内容は様々!



東図書館

MAPは
P8へ

東図書館には、小説を始めとして、趣味や日々の暮らしに役立つ本、雑誌のほか、CDなども所蔵しています。

大活字本や拡大読書器もありますので、ご利用ください。

地域や文化関連の催し物のチラシ、無料の講座案内など、外に出かけるきっかけづくりにもなる資料も多数配架していますので、ご覧ください。

●例えば、こんなときに…

- 「簡単に、おいしい料理を作りたい」
- 「ムリせず 体を伸ばして、楽に動きたい」
- 「ゆったりした気分で暮らしたい」などなど。

ヒントになる本がきっと見つかります。

主な日刊新聞は1年分所蔵。世の中の動きもキャッチできます!



大活字本(書架風景)



拡大読書器

問い合わせ先は MAP もしくは裏表紙をご確認ください。

東文化小劇場・市民ギャラリー矢田

MAPは P8 へ

東文化小劇場では音楽、舞踊、演劇、映画、講演などさまざまな催し物を開催しています。また、市民ギャラリー矢田ではいろいろなジャンルの作品展示やワークショップなどを開催しています。

●開催イベントの例



健康歌声 (東文化小劇場)

懐かしい歌を体を動かしながらピアノ伴奏にのせて、みなさんで大合唱します。



ガラス陶芸新進作家作品展 (市民ギャラリー矢田)

地域の若手陶芸作家、ガラス作家の新作を展示します。展示品の即売会も行います。

なごやかクラブ東 (東区老人クラブ連合会)

「なごやかクラブ東」は区内の高齢者で構成された自主組織で、おおむね60歳以上の方が入会できます。区内には38のクラブがあり、約1,400人の会員が仲間を作って楽しく活動しています。詳しくお知りになりたい方は、お気軽にお問い合わせください！

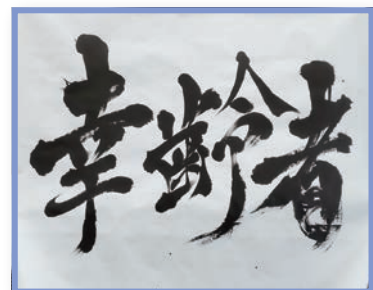
～あなたも「なごやかクラブ東」に入会していきいきと年を重ねませんか？～



カローリング



げんき体操教室



書：愛知商業高等学校 書道部



グラウンドゴルフ



日帰りバス旅行

名古屋市シルバー人材センター北部支部

高齢者(会員)が働くことを通じて生きがいの充実を図り、地域社会に貢献することを目指す団体です。市内にお住いの原則60歳以上で、健康で働く意欲のある方は、シルバー人材センターの会員になることができます。会員には、働いた仕事に応じて報酬が支払われます。

お仕事の内容

- 屋内外軽作業・清掃
- スーパー関連業務
- 植木剪定・機械刈除草
- 筆耕・一般事務



植木手入れ作業の様子



屋内清掃作業の様子

会員互助会活動の様子



日帰り旅行



学習講座「紅茶教室」

会員の親睦会である「会員互助会」もあります。(任意加入) 旅行、趣味の講座や同好会などシルバー会員同士の交流や、多彩な行事を通じて、みなさん、いきいきとしたシニアライフを楽しんでいます。

- 名古屋市内で約7,800名の方が登録
- 登録会員の平均年齢75歳
- 就業率60%
- 入会動機は、「お小遣い」「生きがい社会参加」「健康」理由はさまざまです。
- 健康であれば、長く続けられるお仕事です。

名古屋市高齢者就業支援センター

高齢者のみなさんが人生の第2ステージにおいても、社会の担い手としていきいき活躍できるよう、就業に関する以下の各種サービスを提供します。

●就業相談

職業紹介等の経験豊かな相談員が、相談者の状況や希望に応じてきめ細やかな就業相談を行います。また、相談コーナーに「シニアサポートセンター(ハローワーク名古屋東)」を併設しています。

●技能講習

就業に役立つ知識や技能習得に関する各種講習会を実施します。

- ・介護に関する入門的研修・日常生活支援サポーター養成講座・子育てサポーター講習など

●交流啓発

初心者でも取り組みやすい内容の講座を実施し、高齢者の社会参加を促進します。

- ・就業にも役立つパソコン・いきいき健康体操など

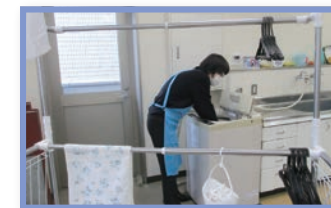
●自主事業支援

高齢者就業支援センターのNPO設立支援講習修了者等で組織した団体を支援します。

- ・熱田神宮ボランティア観光ガイドの会・NPO法人PCマスターズ・なごや竹和会など

●情報提供

最新の求人情報等、就業に関する情報をわかりやすく提供します。



【技能講習】生活援助従事者研修の様子



【情報提供】就業相談コーナーの様子

お出かけ先・生きがづくり等のお問い合わせ先

施設・機関名	電話番号	住所
東区役所 福祉課	☎052-934-1196	筒井一丁目7番74号
東保健センター 保健予防課	☎052-934-1218	筒井一丁目7番74号
東区いきいき支援センター (東桜・山吹・葵・筒井・東白壁・旭丘)	☎052-932-8236	泉二丁目28番5号 高岳げんき館
東区いきいき支援センター分室 (明倫・矢田・砂田橋)	☎052-711-6333	矢田四丁目5番1号 レジデンスアロー1階
東区社会福祉協議会	☎052-932-8204	泉二丁目28番5号 高岳げんき館
高岳福祉会館	☎052-931-8174	泉二丁目28番5号 高岳げんき館
東生涯学習センター	☎052-932-4881	葵一丁目3番21号
東スポーツセンター	☎052-723-0411	大幸南一丁目1番10号 カルポート東
東図書館	☎052-712-3901	大幸南一丁目1番10号 カルポート東
東文化小劇場・市民ギャラリー矢田	☎052-719-0430	大幸南一丁目1番10号 カルポート東
なごやかクラブ東(東区老人クラブ連合会)事務局	☎052-934-1194	筒井一丁目7番74号 東区役所福祉課内
名古屋市シルバー人材センター北部支部	☎052-938-3628	北区萩野通1丁目34番地
名古屋市高齢者就業支援センター	講習等の問合せ： ☎052-842-4691 就業の相談： ☎052-842-4692	昭和区御器所通三丁目12番地の1 御器所ステーションビル4・5階
名古屋市はち丸在宅支援センター (在宅療養に関する相談窓口)	☎052-971-0874	東桜一丁目4番3号 大信ビル2階
東桜コミュニティセンター	☎052-931-1161 (土曜日9:30~11:45のみ)	東桜二丁目9番18号
山吹コミュニティセンター	☎052-953-3400	白壁一丁目52番地の2
東白壁コミュニティセンター	☎052-932-5321	主税町4丁目41番地
葵コミュニティセンター	☎052-932-5778	葵三丁目2番9号
筒井コミュニティセンター	☎052-932-5105	筒井一丁目14番24号
旭丘コミュニティセンター	☎052-908-2621	徳川町1303番地の2
明倫コミュニティセンター	☎052-770-1591	出来町三丁目7番10号
矢田コミュニティセンター	☎052-723-7785	矢田南四丁目5番26号
砂田橋会館	☎052-711-5220	砂田橋一丁目1番21号

富士(東桜・山吹・東白壁)

あずま(葵・筒井)

桜丘(旭丘・明倫)

矢田(矢田・砂田橋)

お出かけ先・生きがづくり等一覧