

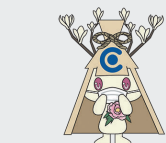
12
2025

\\ 魅力いっぱい //

東区版 HIGASHI-KU NEWS

広報なごや

日曜窓口 | 12/14、1/11 (午前8:45～正午)



東区役所広報マスコットキャラクター
ヒガシノスケ

X (旧Twitter)



Facebook



編集

東区役所地域力推進課 〒461-8640
東区筒井一丁目7番74号 ☎935-2271 (代)

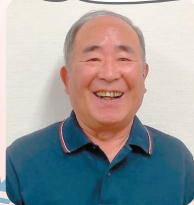
仲間と一緒に「幸齢者」になろう

なごやかクラブ東に参加していきいきと年を重ねてみませんか？



■グラウンドゴルフ

健康長寿には「外に出て
人に関わる」も秘訣の一つです。
皆さんのご参加をお待ちしています！



なごやかクラブ東
殿島征男 会長



■毎日健康教室



■市内散策



■カローリング

なごやかクラブ東(東区老人クラブ連合会)には、東区内在住のおおむね60歳以上の方が入会いただけます。入会についてはお住まいの地域のなごやかクラブ東会員またはなごやかクラブ東事務局にご相談ください。 ※クラブのない地域もあります。

問 合 なごやかクラブ東事務局(東区役所福祉課内) ☎934-1194 FAX936-4303

フレイル(*)予防を体験しよう



(※)フレイルは、加齢によって気力・
体力が徐々に落ちた、要介護状態の
一歩手前の状態のことだよ！



東区いきいき支援センター
キャラクター

「東区元気いきいきフェア2025」を開催します！

参加無料
予約不要

日時 12月14日(日) 午前10:00～午後4:00

場所 イオンモールナゴヤドーム前 1階 サウスコート

主催 東区地域包括ケア推進会議・
東区地域包括ケア推進会議認知症専門部会

ミニ講座ブース

- 薬と上手につきあうコツ 午後2:15～・3:00～(30分間)
東区薬剤師会
- 肌も心もうるおう健康講座 午前11:45～・午後1:30～(30分間)
資生堂ジャパン株式会社

そのほかにも「認知症」、「在宅医療」に関する講座やリハビリ体操を行います。

体験ブース



カラーメイク 体験ブース

フレイル予防に
繋がる化粧を
実践しましょう



eスポーツ 体験ブース

4つのボタンでできる
簡単なゲームで
脳を活性化!!



姿勢診断& リハビリテーション

モーショントレーニング
システム「TANO」を使用
したフレイル予防体験



人生100年 これからゲーム

ゲームで人生の最期
に大切なことを考え
てみましょう！



認知症 チェック

タブレットを使用
してセルフチェック
をしてみましょう！

情報コーナー・相談ブースも有り！

アンケートに答えたら
記念品をプレゼント



東区いきいき支援センター
キャラクター ひがしくん

問 合 東区役所福祉課 ☎934-1196 FAX936-4303

ときめき ステージ・ひがし

入場無料
全席自由

合唱・フラダンス・バレエ・楽器演奏など、
東区内で活躍する各種グループの
皆さんによる楽しいステージです。

■一輪車演技



日時

12月13日(土)
午後1:00～4:30(予定)

12月14日(日)★

午前10:30～午後3:30(予定)

場所

東文化小劇場

詳しくは
こちら



12/14(日)★は2つの
イベントに立ち寄ってね



■ダンス

問 合 東区役所地域力推進課 ☎934-1123 FAX935-5866

東文化小劇場 ☎719-0430 FAX719-0440