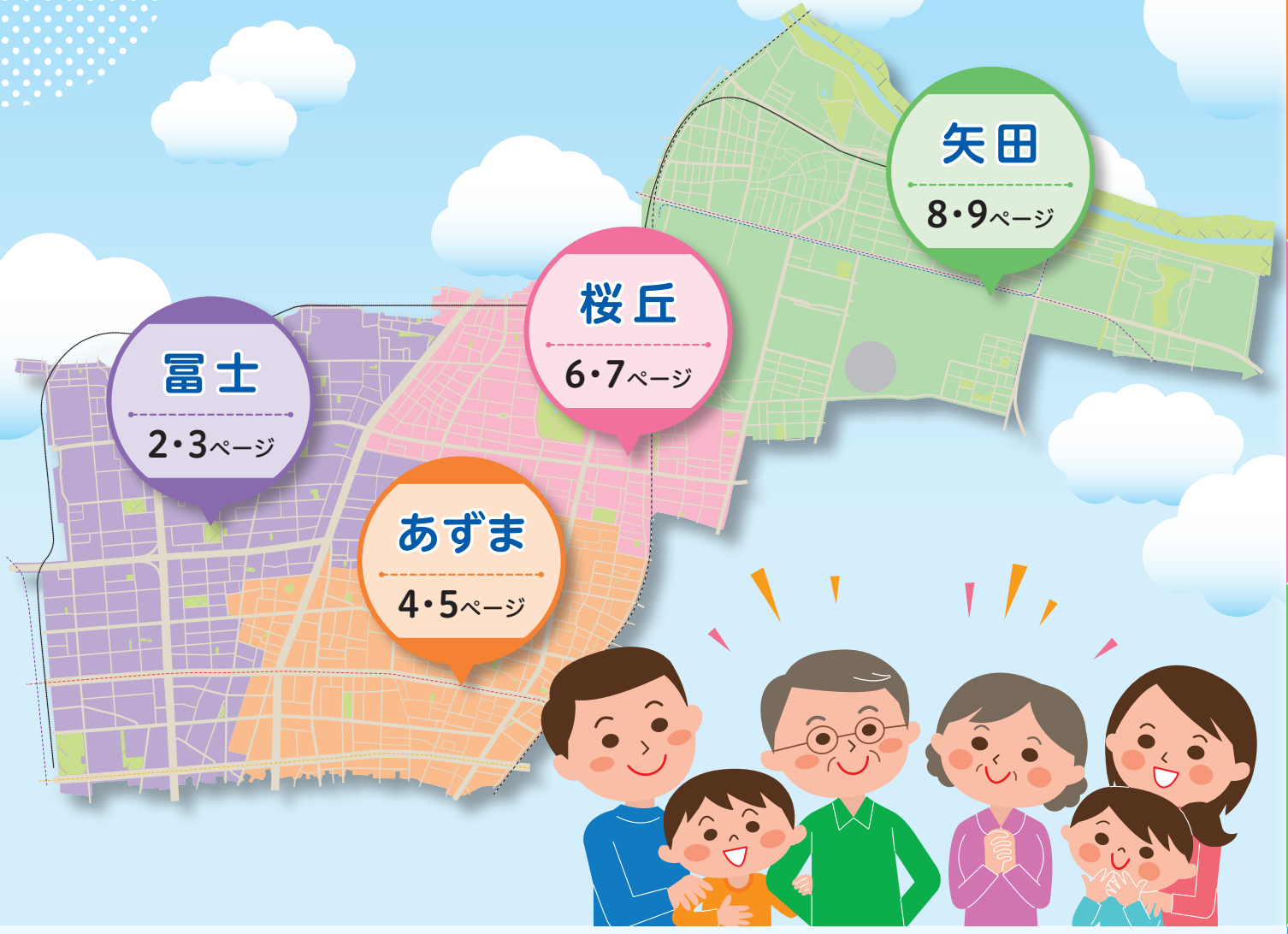
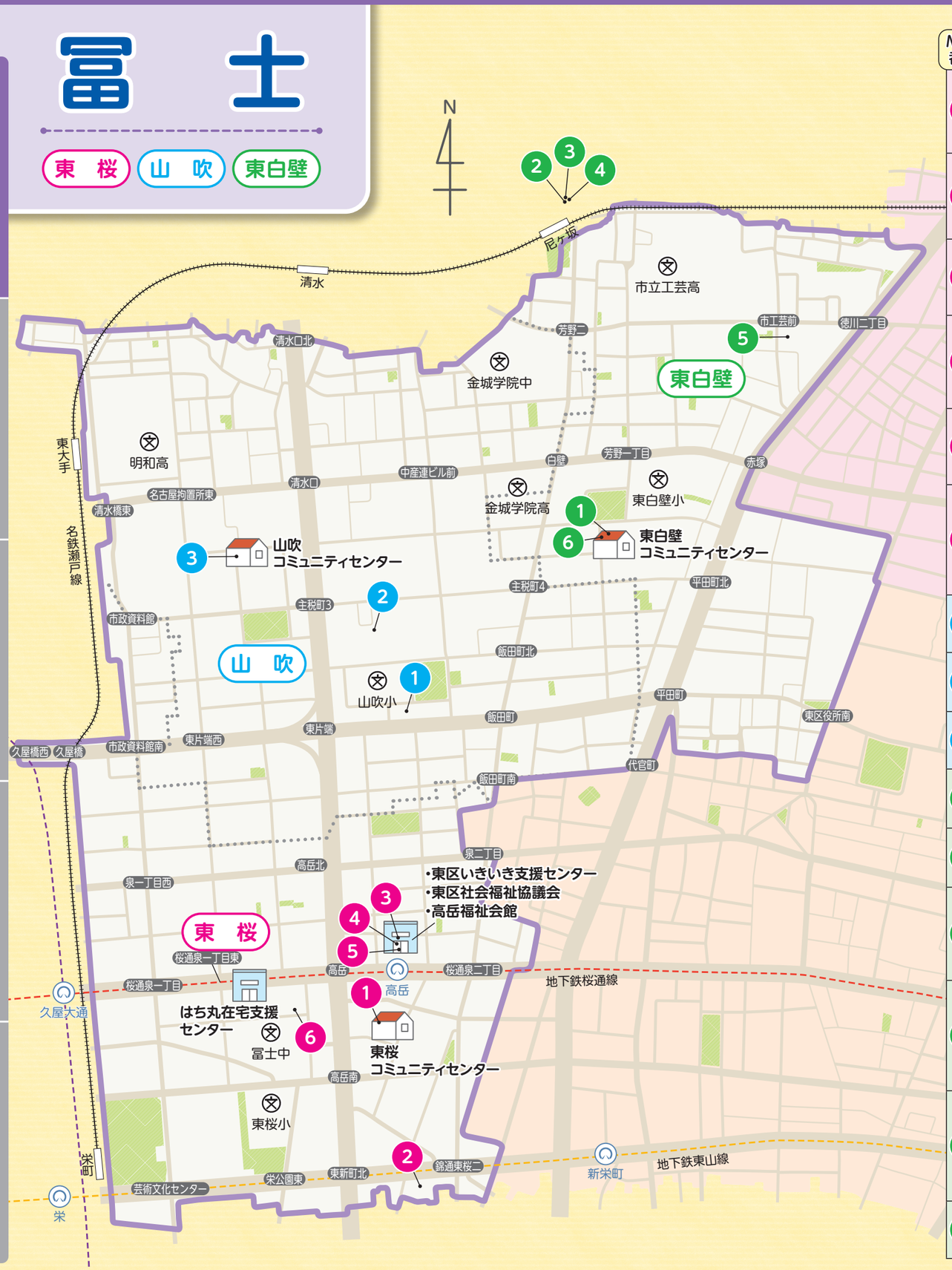
東区 いきいき おでかけマップ



●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・生きがいづくり等のお問い合わせ先 … 裏表紙

富　士

東桜　山吹　東白壁

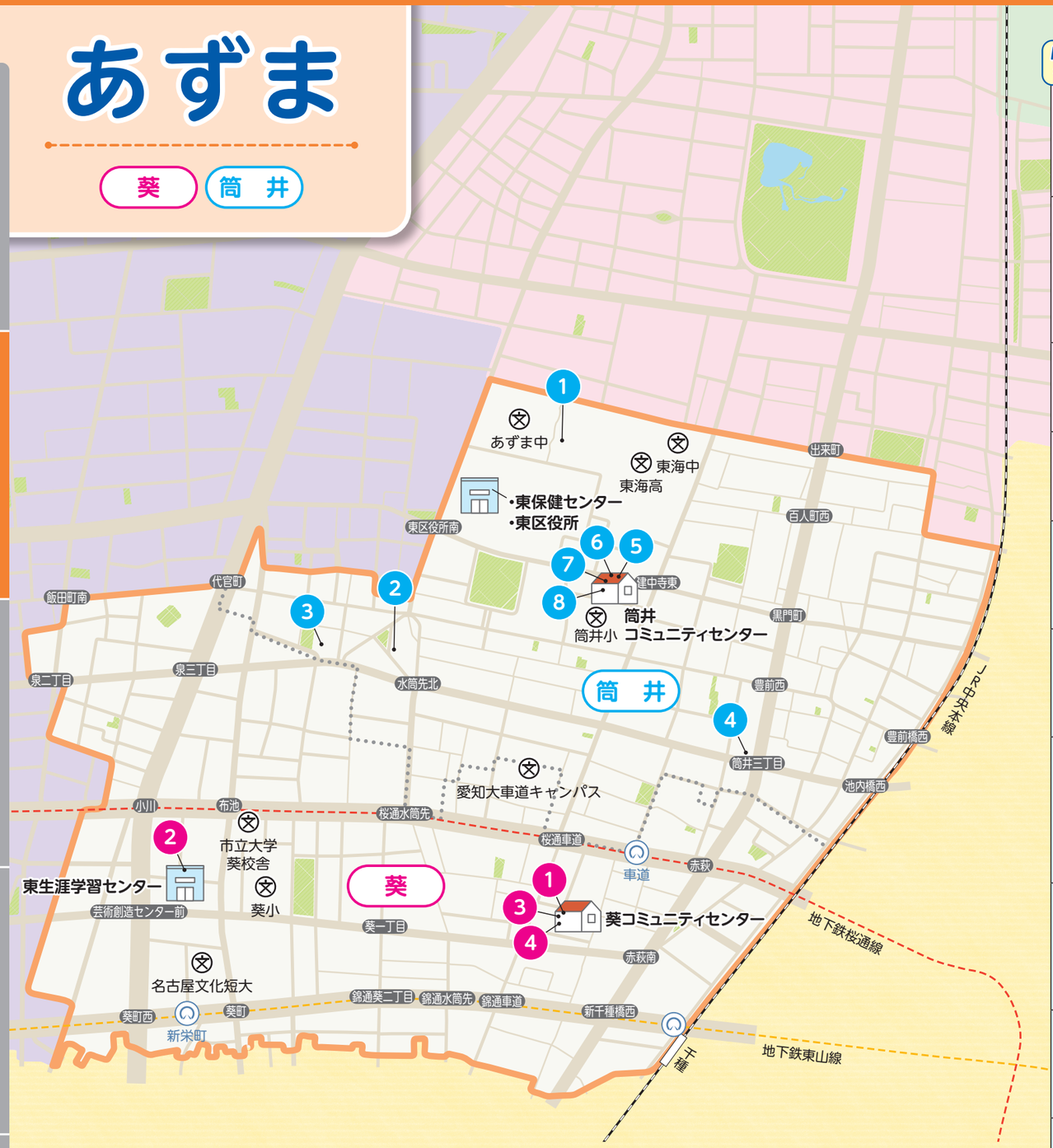


MAP番号	サロン・カフェ名	PR	対象者	開催場所	開催日時	参加費	問合せ
1	土曜コーヒーサロン	楽しく歓談・リトミック体操・手芸・折り紙等をします。	学区の65歳以上	東桜コミュニティセンター（東桜2-9-18）	第1土曜日（11月は富士中）・第2火曜日 10:00～11:30	無料	宮地（☎052-971-7537）
2	東桜フレッシュ体操サロン	健康体操とお茶を飲みながらのおしゃべり交流会。	65歳以上	特別養護老人ホーム 東桜の里（東桜2-22-2）	第1・3月曜日 14:00～15:30（祝祭日と年末年始は休み）	200円/回	特別養護老人ホーム 東桜の里 サロン担当（☎052-939-3303）
3	サロンたかおか	おしゃべりしたり、ゲームしたりで、みんなで楽しむ。（事前申込が必要です）	福祉会館利用証をお持ちの方	高岳福祉会館（泉2-28-5）	奇数月の第3月曜日 10:00～11:30	無料	高岳福祉会館（☎052-931-8174）
4	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、ボ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 10:30～12:30頃	無料	東区社会福祉協議会（☎052-932-8204）
5	ひだまりカフェ	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 14:00～15:30	無料	東区いきいき支援センター（☎052-932-8236）
6	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	ボッチャ・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	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、歌などを楽しみます。	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	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	コミュニティスペース「夢茶や」※北区大杉2-16-17へ移転しました。	第4金曜日 13:30～15:30	600円/回（ドリンク付）	夢茶や（☎052-931-8909）
3	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		第2・4水曜日 10:00～12:00 13:30～15:30	600円/回（ドリンク付）	
4	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土曜日 9:30～15:00	400円（ドリンク代）	
5	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水曜日（曜日の変動あり） 13:00～15:00	無料	ばんの歯科（☎052-932-2001）
6	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。

あずま

葵　筒井

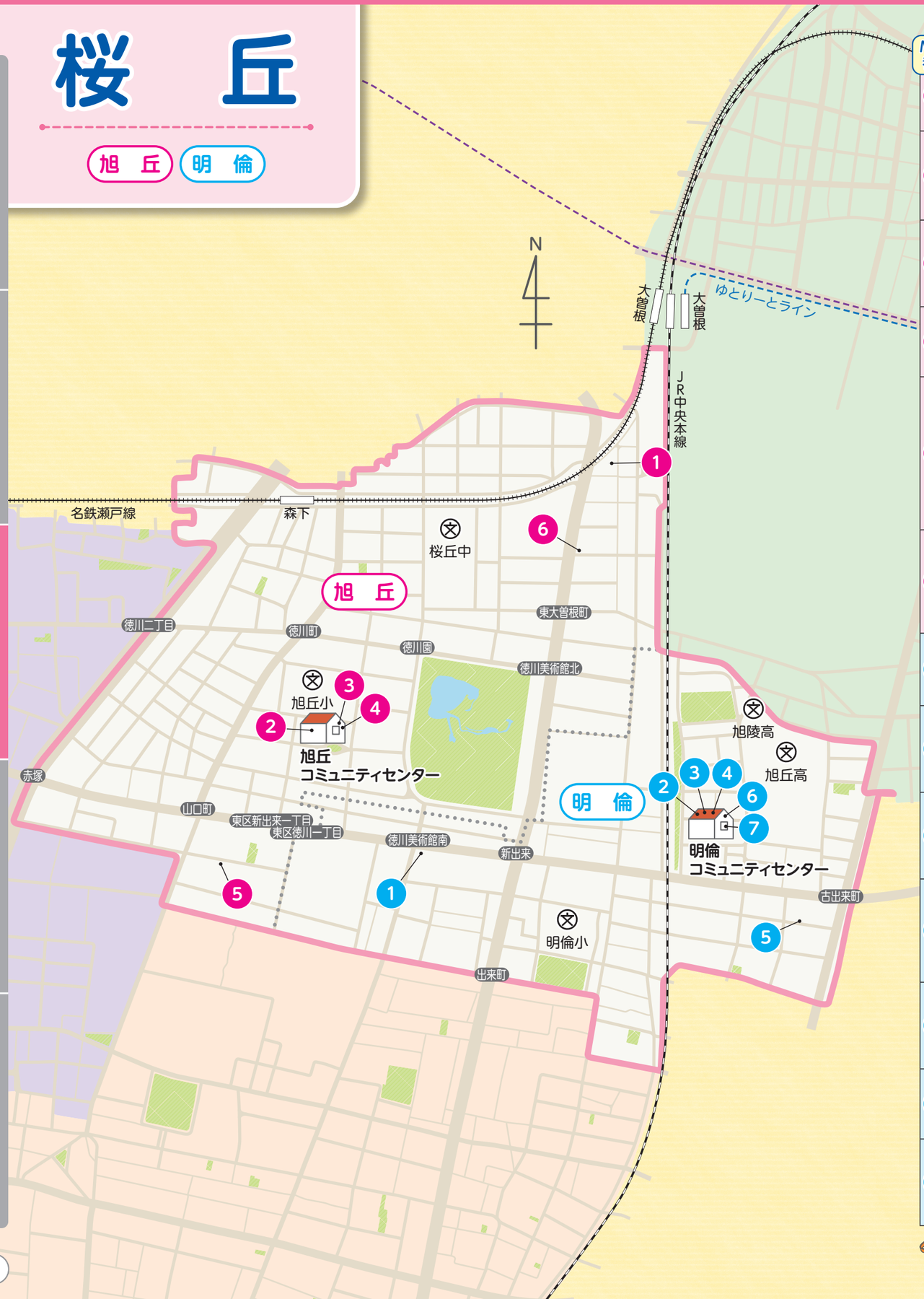


MAP番号	サロン・カフェ名	PR	対象者	開催場所	開催日時	参加費	問合せ
1	葵いきいきサロン	軽い体操やリハビリ教室、輪投げなどのゲーム、茶話会で交流します。	65歳以上	葵コミュニティセンター（葵3-2-9）	第2・4火曜日 14:00～16:00	無料	葵コミュニティセンター（☎052-932-5778）
2	歌いましょう♪ ひがし	歌を通じて幸せを分かち合いたい!一人でさびしくならないで!歌いましょう!心に太陽を!くちびるに歌を!	どなたでも	東生涯学習センター（葵1-3-21）	第2火曜日 10:00～12:00	500円/回	運営者:堀（☎090-1098-1018）
3	雀の会	健康麻雀	65歳以上	葵コミュニティセンター（葵3-2-9）	毎週月曜日 13:00～16:00	1,000円/回	東区社会福祉協議会（☎052-932-8204）
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		毎週水曜日 10:00～12:00	無料（実費負担あり）	
1	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。	65歳以上	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	
2	仲良しカラオケクラブ	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	
3	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。	65歳以上	日本キリスト教団金城教会集会室（代官町22-12）	第1土曜日 14:00～15:30	無料	金城教会（☎052-936-9090）
4	サロンこもれび	もの作り、花やお抹茶等で芸術に触れ健康長寿をはかり、交流する。	65歳以上	名古屋療院2階（筒井3-4-17 MOA名古屋会館2階）	第3木曜日 10:30～12:00	300円/回	名古屋療院（☎052-936-5621）
5	筒井カラオケサロン	健康維持のためカラオケでストレス発散。	65歳以上	筒井コミュニティセンター（筒井1-14-24）	毎週金曜日 9:30～11:30	100円/回	東区社会福祉協議会（☎052-932-8204）
6	筒井カラオケ愛好会サロン	カラオケ	65歳以上		毎週木曜日 18:00～21:00	100円/回	
7	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		第4土曜日 13:00～16:00	無料	
8	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。

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	65歳以上	東大曽根町公民館（東大曽根町4201）	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）・ボッチャ（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		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）
5	とっくとりばーのいるカフェ	気軽に珈琲を愉しむ以外に、介護の相談をしたり、介護予防体操をしながら、参加者同士の交流として過ごす場所です。是非お気軽にご連絡ください。	どなたでも	SOMPOケアラヴィーレレジデンス徳川園（徳川1-605）	毎週木曜日 13:30～15:00	無料	SOMPOケアラヴィーレレジデンス徳川園（☎052-908-4165）
6	みつばカフェ・徳川	リハビリ体操、歌の会、認知症に関するミニ講座など、毎月異なる催しをしています。	どなたでも	リハビリホームグランダ徳川1階ラウンジ（東大曽根町36-3）	第3木曜日 13:00～15:00	無料	リハビリホームグランダ徳川（☎052-908-2283）
1	ふれあい広場明倫	健康維持・介護予防活動。	65歳以上	新出来シティ住宅1階集会室（新出来2-1-1）	第1木曜日 13:30～15:30（8月休み）	200円/回	東区社会福祉協議会（☎052-932-8204）
2	みんなの広場コミセン	ボッチャをしながらおしゃべりや交流を楽しむ。	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水曜日・第3金曜日 13:00～15:30	200円/回	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	運営者:田内（☎052-932-8205）
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		第2・4水曜日 10:00～12:00	300円/回	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）	毎週火曜日・金曜日 9:30～16:30	600円/回	運営者:日比野（☎090-3833-6638）
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）
7	明倫健康麻雀	みなさんで安全に楽しく麻雀しましょう。	65歳以上		毎週木曜日 13:00～17:00	500円/回	

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。

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	お茶をのみながら、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) 13:30～15:00	100円/回	やだ保育園 (☎052-768-6510)
2	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。困りごとも相談も可。	どなたでも	矢田コミュニティセンター (矢田南4-5-26)	毎月最終金曜日 9:00～12:00	無料	矢田コミュニティセンター (☎052-723-7785)
3	矢田健康麻雀	みなさんで安全に楽しく麻雀しましょう。	65歳以上	矢田コミュニティセンター (矢田南4-5-26)	毎週火曜日 13:00～17:00	500円/回	東区社会福祉協議会 (☎052-932-8204)
4	スマホ・パソコン サロン	お休みすることがありますので、初めての方は一度連絡ください。	どなたでも		第1水曜日 10:00～12:00 第3水曜日 13:30～15:30	100円/回	運営者:椿 (☎090-8471-5494)
5	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)
6	お気軽サロン はじめの一歩	シニア向けスポーツや脳トレ・ゲームを通して交流します。	65歳以上		毎週第2水曜日 13:30～15:00	500円/回	矢田コミュニティセンター (☎052-723-7785)

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	高齢者のフレイル予防（体操・ゲーム・脳トレ・カラオケ）	65歳以上	砂田橋会館 (砂田橋1-1-21)	第2火曜日 (8月を除く) 10:00～11:30	100円/回	東区社会福祉協議会 (☎ 052-932-8204)
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		第1・第3土曜日 13:00～17:00	100円/回 (子供・学生は無料)	
3	ふれあい健康麻雀	みなさんで安全に楽しく麻雀しましょう。	65歳以上		毎週水曜日 13:00～17:00	500円/回	
4	楽寿 ザ・サロン砂田橋	ボッチャ(偶数月)、クロリティ(奇数月)を通じて地域の人との交流を図る。	65歳以上		第2金曜日 13:30～16:00	無料	運営者:本田 (☎052-711-0649)
5	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)
6	kiZnaクラブ	健康麻雀。火曜日のみお喋り会。	どなたでも		毎週月曜日 13:00～17:00 毎週火曜日 10:00～12:00	100円/回 ※お喋り会は無料	運営者:稲垣 (☎ 052-854-6538)
7	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)
8	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)
9	カラフル折り紙	楽しく折り紙作品を作りながら交流。	どなたでも	ジョイフル砂田橋 (砂田橋1-1-1)	第1・4木曜日 13:00～15:00	200円/回	運営者:伊藤 (☎ 080-5106-5543)
10	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)	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。

なごや八〇（はちまる）フレイルテスト

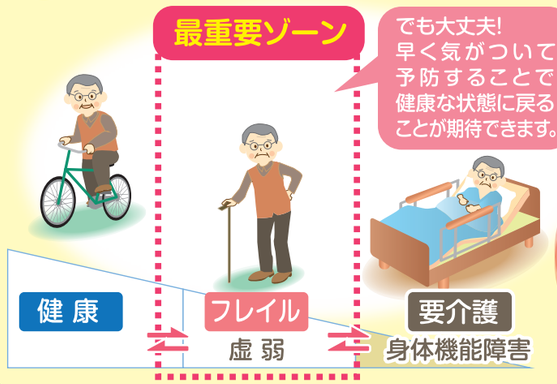


フレイルの可能性を手軽にチェック!
下の表の質問に、八つ〇がつくかな?
全部〇がつかないと、フレイルの可能性があるよ。

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		こころへ
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		社会参加へ
四	地域活動に参加している		
五	口の渇きは気にならない		口腔へ
六	転倒に対する不安はない		運動へ
七	階段を手すりや壁をつたわら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		栄養へ

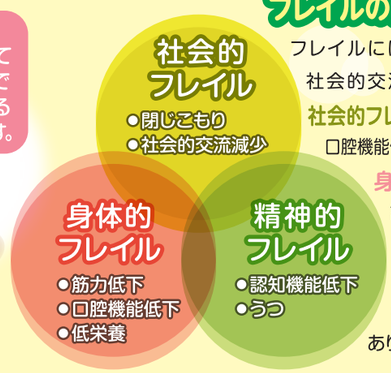
そもそもフレイルってなに?

フレイルとは加齢によって気力・体力が徐々に落ち、要介護状態の一歩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

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**、認知機能の低下やうつなどの**精神的フレイル**の3つの要素があります。

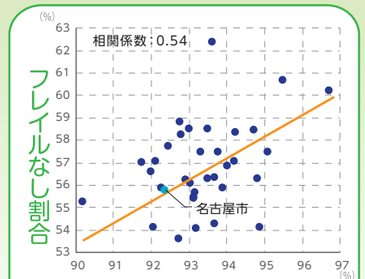


こころの健康が大切です

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。



2022健康とくらしの調査(前期高齢者)

声を出して笑う人はフレイルになりにくいんだね!

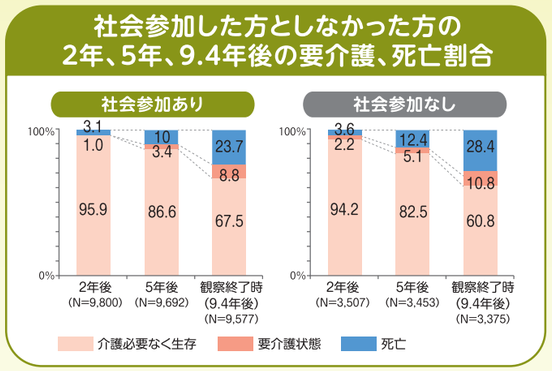


社会とのつながりを持ち続けることが大事です

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ます。



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

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。

高齢者サロン
高齢者の身近な場所でおしゃべりを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ません。



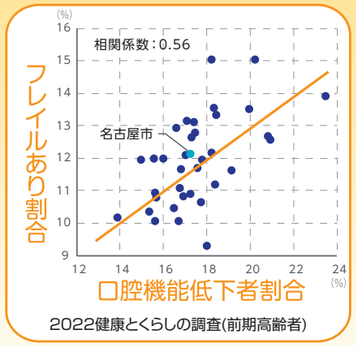
お口の機能低下ってなに？



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



2022健康とくらしの調査(前期高齢者)

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、より効果的ですよ。



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 ヤイユエヨ	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 ラリルレロ	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

1 ふくらはぎのストレッチ(左右)

片あしを引いてふくらはぎを伸ばします。



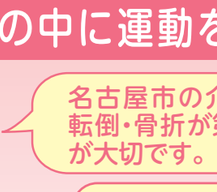
2 胸の筋肉

胸の前で手をあわせ、互いの手を押し合います。



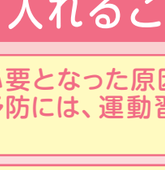
3 腹筋

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事です

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？



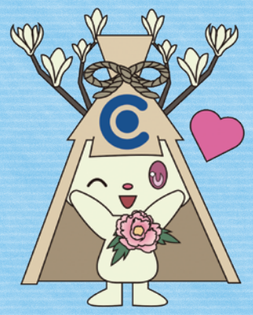
一日に右の表の11種類の食品を少しずつでもいいので食べることを目標にすると良いですよ。

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

高齢者のみなさま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生活できるよう保健師、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みなさまを支える機関です。



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
徳川公設市場（月１回）
サロンめいめい（隔月）

◆認知症カフェ
ひだまりカフェ（高岳げんき館 1階研修室）


ひがしくん


もくちゃん


れんちゃん

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でのできる「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（高齢者はつらつ長寿推進事業）
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





高岳福祉会館

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、福祉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　福祉会館ではさまざまな講座や自主活動も行っています。

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

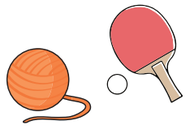
●認知症予防教室「なないろ」（対象：65歳以上）
毎週火・水・木曜日のいずれかの曜日。10時～12時。6か月間のプログラムとなっています。

●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で自主学習グループを作り、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、自主学習グループの作品展示や活動発表を行います。



●自主学習グループ
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。自主学習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

東保健センター

MAPは P4 へ

1 いきいき教室（予約制）
【対　象】区内在住の65歳以上の方
【回　数】コース制3回程度の他、単発教室も開催
【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、シニアが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、
トレーニング室利用が
1回**100円**
プール利用が
1回**200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。


大活字本(書架風景)


拡大読書器

● 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！

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）

老人クラブに加入して、ご近所さんで仲間をつくりましょう！
「遠くの親戚より近くの他人」とはよくいったもので、災害や病気など急を要する事態には、離れている親類では対応できません。
区内には、約1300人の会員が34のクラブで、仲間を作って楽しく活動しています。クラブの会員となることで、なごやかクラブ東が主催するイベントにも参加することができます。
詳しくお知りになりたい方は、事務局（東区役所福祉課内）へ電話052-934-1194や電子メールhigasi-kurouren@tea.odn.ne.jpで気軽にお問い合わせください。

～あなたも、いきいきと年を重ねる「幸齢者」になりませんか？～


グラウンドゴルフ


健康体操


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。

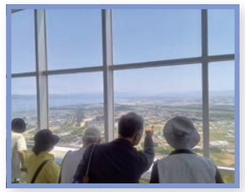
お仕事の内容

- 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


健康マージャン教室

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76歳
- 就業率70％
- 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・除草（手作業）従事者養成講習
・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

問い合わせ先は MAP もしくは裏表紙をご確認ください。

お出かけ先・生きがい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	矢田一丁目3番33号 名古屋大曽根第一生命ビルディング2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

編集・発行　東区地域包括ケア推進会議（事務局：東区役所・東保健センター・東区いきいき支援センター・東区社会福祉協議会）
2026年10月発行