

# 介護予防

いつまでも元気で心身ともに健やかに！

いつまでも元気で暮らすために、できる限り体を動かしましょう！  
運動できる施設やおすすめのお出かけスポットを紹介します。



## 体を動かす

### 千種スポーツセンター

TEL782-0700 FAX782-6700

⑤ 千種区星が丘山手121  
⑥ 地下鉄東山線「東山公園」または「星ヶ丘」  
駅から徒歩8分

MAP P30

温水プール、トレーニング室、競技場などがあり、高齢者向けの健康づくり教室も開催しています。



### 香流橋プール

TEL773-5311 FAX773-5805

⑤ 千種区香流橋1-2-35  
⑥ 市バス「香流橋東」駅から徒歩5分

MAP P28

プール内に歩行専用コースがあり、水中健康ウォーキングなどの教室も開催しています。



### 福祉スポーツセンター

TEL835-3881 FAX835-4094

⑤ 瑞穂区弥富町字密柑山1-2  
⑥ 地下鉄名城線「総合リハビリセンター」駅直結



### 高齢者スポーツ教室

60歳以上の健康な方を対象に、健康体操、太極拳、ソフトエアロビクス、軽スポーツ教室などを実施しています。

### シルバーフィットネス

60歳以上の健康な方を対象に、体力チェックと運動指導などを行います。



## コラム

地域づくり・人づくりによる介護予防

### いきいき百歳体操

地域住民とのつながりづくりと健康づくりを目的に、集会場等を拠点として住民の皆さんに運営していただく体操です。

#### POINT

- ★おもいを使った誰でもできる筋力運動
- ★筋力・体力向上に効果的！
- ★地域のつながりに発展

問い合わせ

東部いきいき支援センター TEL781-8343 FAX781-8346  
西部いきいき支援センター TEL763-1530 FAX763-1547  
保健センター保健予防課 TEL753-1981 FAX751-3545

### ひとりでできる体操

なごや介護予防・認知症予防プログラム

#### ホームエクササイズ



動画はこちら  
ホームエクササイズ



動画はこちら  
ホームエクササイズ2

### なごや健康体操

場所や時間を問わず、いつでもどこでも取り組めるご当地体操です。

動画はこちら▶



### 元気はつつ！ らくちん体操

高齢者向けの簡単な体操です。肩やひざ、股関節など身体の部位ごとに様々なプログラムがあります。



動画はこちら▲



## 学ぶ

### 講座など

#### なごや健康カレッジ

名古屋市と多くの大学が連携して実施する健康づくり講座です。市民の皆さんがいつまでも楽しく健やかにすごせるよう健康づくりの専門家がお手伝いしています。



#### いきいき教室

主に高齢者が地域で活動・参加できる場を見つけ、介護状態やフレイルを予防するため、栄養や口腔ケア、健康的な身体づくりなどをテーマに、音楽療法などを通じて楽しく学ぶためのセミナーを開催しています。

また、運動機能の維持・向上を目指し身体を動かす「筋力UP運動教室」、食と口腔ケアを通じてフレイル予防をお伝えする「噛むCOME健口教室」、食生活を楽しみながらバランスよく栄養がとれるコツなどをお伝えする「栄養BALANCE教室」を開催しています。

開催の案内は広報なごやの保健センターだよりや区ウェブサイトに掲載します。

問い合わせ

保健センター保健予防課  
TEL753-1981 FAX751-3545

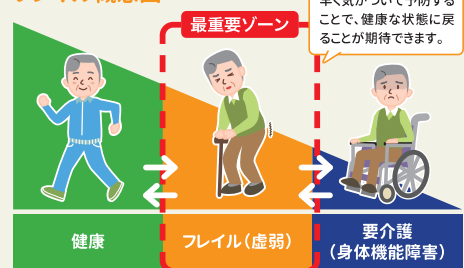


## コラム

### フレイルとは

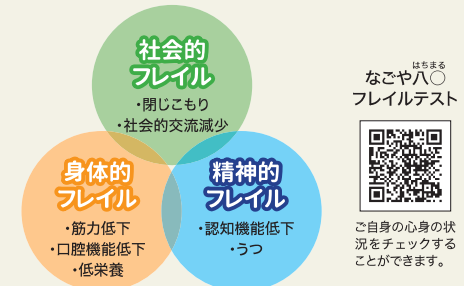
フレイルとは、加齢に伴い、気力や体力など心身の活力が低下した状態のことを言います。

#### フレイル概念図



#### ●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。



### 名古屋フレイル予防ポイント&見守りアプリ「フレボ&見守り」

フレイル予防の活動に応じてポイントが貯まるとともに、スマホで家族等を見守ることができるアプリです。貯まったポイントはdポイント((株)NTTドコモの運営するポイントサービス)に交換することができます。



▲詳しくは公式HPをご覧ください

- 対象者 市内在住の40歳以上(一部機能は65歳以上)の方
- 問い合わせ 名古屋フレボ&見守り事務局  
TEL03-4333-4016

## 学習施設

## 名古屋市鯉城学園

TEL222-7521 FAX222-7523

- ⑤ 中区栄1-23-13(伏見ライフプラザ内)
- ⑥ 地下鉄東山線「伏見」駅から徒歩7分



60歳以上の方に、生きがいとしての学習の機会を提供するとともに、地域活動を推進する人材を養成するために設置しています。

## 専攻

暮らし、国際、健康と福祉、音楽、園芸、陶芸、美術、歴史と文化の8専攻があります。(2年制)

## 楽陶館

TEL701-7211 FAX715-7227

- ⑤ 名東区社が丘3-1206
- ⑥ 市バス「楽陶館」停から徒歩1分

鯉城学園陶芸専攻の実習施設として授業やクラブ活動に使用するほか、市民を対象に陶芸教室を開催しています。

## 千種生涯学習センター

TEL722-9666 FAX722-9696

- ⑤ 千種区振甫町3-34
- ⑥ 午前9時～午後9時まで(日曜日・祝休日・自主開館日は午後5時まで)
- ⑦ 第2水曜日・第4月曜日(7月～11月の第4月曜日は自主開館)・年末年始
- ⑧ 市バス「振甫町」停下車すぐ



MAP P25

生涯学習の拠点として、また、市民交流や活動の場として、気軽に利用できる施設です。ゆったりとした時間を過ごしていただく「心のみちくさ」をモットーにしています。詳しくはホームページをご覧ください。

## 千種図書館

TEL781-7431 FAX781-7447

- ⑤ 千種区田代町字瓶杵1-137
- ⑥ 詳細は図書館ホームページをご覧ください
- ⑦ (2次元バーコードから見られます)
- ⑧ 地下鉄東山線「東山公園」駅または「星ヶ丘」駅から徒歩7分



MAP P29

図書館は、昔のことから新しいものまで、幅広いニーズにお応えする無料の公共機関です。

10万冊近い蔵書は、歴史や医学、小説や絵本など多種多様で、きっと読みたい、あなた向けの本が見つかります。(司書がお手伝いをします)

最新の情報は、主要な新聞(英字新聞もあります)をご利用ください。

趣味や健康、生活のことは、幅広いジャンルの雑誌から情報を得ることができます。音楽や落語等のCDも取り揃えています。

## 千種文化小劇場「ちくさ座」

TEL745-6235 FAX745-6236

- ⑤ 千種区千種3-6-10
- ⑥ 午前9時～午後9時30分(利用状況により早期閉館する場合あり)
- ⑦ 毎週月曜日(祝日の場合は、その直後の平日)、年末年始
- ⑧ 地下鉄桜通線「吹上」駅から徒歩3分



MAP P25

「ちくさ座」は、つたのからまる外観で、中央舞台を251席の客席が取り囲む円形ホールです。演劇を主として、音楽、舞台などを上演しています。催物のスケジュールは、情報誌「ちくさ座通信」やホームページをご覧ください。

## 大学講座

千種区内や近隣の大学では市民講座を開催しています。各大学のホームページ等をご覧ください。

各大学における公開講座 名古屋市



## 出かける

## 敬老優待カード(敬老手帳)

65歳以上の方へ東山動植物園や名古屋城などに割引等で入場できる「敬老優待カード(敬老手帳)」を交付しています。



※敬老優待カード(敬老手帳)には、写真を貼り、緊急連絡先などを記入のうえお使いください。



## 敬老パス

市内在住の65歳以上の方を対象に、下記の公共交通機関が1年間に730回までご利用いただける乗車券を交付しています。ご利用には、1年ごとに負担金(所得に応じて1,000円、3,000円、5,000円)をお支払いいただく必要があります。

## 無料乗車区間…

敬老バスにチャージ(入金)することなく、無料乗車できます。

市営交通  
市バス・地下鉄メーグル  
(なごや観光ルートバス)

ゆとりーとライン

あおなみ線

## 運賃支給対象区間…

敬老バスにチャージ(入金)した現金から乗車料金が自動的に引き去られます。後日、運賃相当額が支給されます。

名鉄

JR東海

近鉄

市内運行区間に限る

名鉄バス

三重交通

原則 市内運行区間に限る



## 問い合わせ

区役所福祉課 TEL753-1838 FAX751-3120  
敬老バスコールセンター TEL766-5500

## みちくさマップ

区内の名所・史跡や魅力スポットをめぐる、まちあるきリーフレット(全5コース)です。

身近な景色の中に隠された歴史や物語、わくわくを探索してみませんか。

区役所等で配布しているほか、区ウェブサイトでもご覧いただけます。

みちくさマップ  
(区ウェブサイト)

## ●古井の里と丸山村めぐり

全長 約6.5Km

## 高牟神社

境内には「元古井」「古井ノ坂」の地名の由来となった古井戸がある。



## ●千種公園とみずのみちめぐり

全長 約8.5Km

## すいどうみち緑道

東山給水塔と今池を結ぶ道で、地下には水道管が埋まっている。春には桜並木を楽しめる。



## ●覚王山と織田・徳川名刹めぐり

全長 約5.5Km

## 揚輝荘

大正から昭和初期にかけて松坂屋初代社長である伊藤次郎左衛門祐民氏の別邸として建てられた。



## ●茶屋ヶ坂公園と民俗史跡めぐり

全長 約5.5Km

## 茶屋ヶ坂公園

6月上旬から下旬にかけて約100品種、約6,000株のアジサイが斜面いっぱい咲き誇る。



## ●緑あふれる東山の森めぐり

平和公園文化人墓碑めぐり 全長 約4.5Km

平和公園一万歩コース 全長 約6.5Km

東山一万歩コース

全長 約6.2Km

## 東山動植物園

約450種の動物、約7,000種の植物が展示されている。



## 区内のお出かけスポット

### 日泰寺(覚王山)



釈尊の御真骨を奉安するために建立された、わが国唯一の超宗派寺院です。毎月21日の弘法縁日は善男善女で賑わいます。

地下鉄東山線「覚王山」駅から徒歩15分

### 茶屋ヶ坂公園・アジサイ



千種区の花であるアジサイが約6,000株植えられていて、毎年6月初めから下旬まで色とりどりの花を咲かせます。

地下鉄名城線「茶屋ヶ坂」駅から徒歩10分

### 水の歴史資料館



上下水道事業の歴史や役割、防災について学べる資料館です。平成26年に名古屋市上下水道100周年を記念して開館しました。

市バス茶屋12系統「月ヶ丘」からすぐ

### 千種公園・ユリ園



静かな住宅街に広がった緑豊かな公園です。公園内のユリ園では毎年5月下旬から6月中旬にかけて10,000球ものユリが咲き誇ります。

市バス千種11系統「北千種町」からすぐ

### 古川美術館



初代館長、故古川爲三郎(1890～1993年)の個人コレクションだった作品を中心に2,800点を所蔵。近代日本画などの展覧会スケジュールはこちらから。

地下鉄東山線「池下」駅から徒歩3分

### 爲三郎記念館-旧古川爲三郎邸-(古川美術館分館)



古川美術館の初代館長古川爲三郎が、終の住処とした数寄屋建築。「数寄屋 de Café」では、抹茶などが楽しめます(別途有料)。詳しくは古川美術館HPで。

地下鉄東山線「池下」駅から徒歩3分

### 桃巖寺(名古屋大仏)



織田信秀公(信長の父)の菩提寺として二男信行が建立しました。境内には信秀公の墓と、座高10mの青銅製の名古屋大仏や四方竹などがあります。

地下鉄東山線「本山」駅から徒歩5分

### 高牟神社



延喜式 神名帳にも記載されている古い神社です。「古井(こい)の水」と呼ばれる霊水があり、長寿の水とも言われています。

地下鉄東山線「千種」駅から徒歩5分

### 平和公園(動物愛護センター、アクアタワー)



園内には市内でも有数の桜の名所「桜の園」、名古屋市動物愛護センター、地上40m(標高120m)に展望室のあるアクアタワーがあります。

市バス星丘11系統「平和公園」からすぐ

### 城山八幡宮



古くから武士の崇敬を集めていた社で、昭和11年に織田信秀(信長の父)が築いた末森城址に遷座されました。

地下鉄東山線「覚王山」駅から徒歩7分

### 東山動植物園



敬老優待カード(敬老手帳)割引対象

昭和12年の開園以来、多くの人に親しまれており、約60haの広大な敷地に約450種類の動物、約7,000種類の植物を展示しています。

地下鉄東山線「東山公園」駅から徒歩3分

### 揚輝荘



大正から昭和初期にかけて、(株)松坂屋の初代社長15代伊藤次郎左衛門祐民によって構築された別邸です。5棟の文化財と庭園が残されています。

地下鉄東山線「覚王山」駅から徒歩10分



## 仲間づくり

### 千種区老人クラブ

「近くに友達がほしい」「健康づくりになる活動がしたい」「いろいろな趣味を楽しみたい」「ボランティア活動がしたい」など、あなたの「やりがい」が見つかります。会員募集中！（おおむね60歳以上の方が加入できます）

問い合わせ 老人クラブ連合会 事務局  
TEL753-1942 FAX751-3120



### 高齢者はつらつ長寿推進事業

週1回2時間程度、コミュニティセンターなどで体操や折り紙、音楽などを行うことで介護予防・認知症予防への理解を深めていただき、高齢者の自主的な活動や地域活動等への参加を図ることを目的とした事業です。

対象者 市内在住・65歳以上の方  
参加期間 前期4～9月（申し込み2月）  
後期10～翌3月（申し込み8月）

問い合わせ 社会福祉協議会  
TEL763-1531 FAX763-1547

### 高齢者サロン

高齢者が身近な場所で、気軽に集まり、楽しく交流する場所です。地域の「たまり場」として、地域住民の皆さんなどが、自主的に運営されています。社会福祉協議会にて、「千種区ふれあい・いきいきサロンマップ」を配布しております。



### 高齢者サロン推進事業

高齢者の集いの場である高齢者サロンの開設や運営の助成を行い、高齢者サロンに関する相談に対応するほか、キーパーソンの育成やネットワークづくりを推進しています。

問い合わせ 社会福祉協議会  
TEL763-1531 FAX763-1547

### 地域サロン活動等支援事業

保健師等の専門職が、高齢者サロン等の住民が主体的に活動する場を訪問し、自立支援に役立つアドバイスをを行うことで、高齢者サロン等における介護予防の充実を図っています。

問い合わせ 保健センター保健予防課  
TEL753-1982 FAX751-3545

### 公衆浴場高齢者ふれあい支援事業

市内在住の65歳の方であれば、毎月5日と15日に公衆浴場を利用料200円でご利用いただけます（公衆浴場が休日の場合はその翌日）。サービスを利用するには、敬老優待カード（敬老手帳）の提示が必要です。市内の公衆浴場につきましては、愛知県公衆浴場業生活衛生同業組合のホームページでご確認ください。

問い合わせ 区役所福祉課  
TEL753-1838  
FAX751-3120



### ボランティア

ボランティアに参加してやりがいを見つけませんか？小規模修繕のボランティアや、ひとり暮らしの高齢者の話を傾聴するボランティア、点字化するボランティアなど、さまざまなものがあり不定期にボランティア養成講座を開催しています。ボランティアを行うことで介護予防にもつながります。

問い合わせ 社会福祉協議会 TEL763-1531 FAX763-1547



## 都(みやこ)福祉会館

#### 健康・生活相談

嘱託医による健康相談や、高齢者の日常生活の悩み等の助言・指導を行っています。

#### 趣味・教養講座

豊かな知識・教養を身につけるため、講師の指導により各種の「趣味・教養講座」を開いています。

#### 機能回復訓練

高齢者の心身機能の維持を図るため、理学療法士などの指導による機能回復訓練を定期的を実施しています。

#### 入浴事業

語らいの場の提供を目的とし、原則として月曜日～土曜日の午後を実施しています。

#### その他

囲碁・将棋等が自由に利用できます。

対象者 市内在住・60歳以上の方（利用証の交付必要）  
利用料 無料（材料費等の実費負担あり）  
問い合わせ TEL711-1483 FAX711-9657

住 千種区豊年町15-9  
時 午前8時45分～午後5時  
休 日曜日・祝日、年末年始  
（12月29日～1月3日）  
交 地下鉄東山線「今池」駅から徒歩10分

MAP P26



## まちかど保健室

### 保健・介護相談

在宅での介護方法や認知症への支援、介護保険サービスなどの相談を行っています。

### まちかどカフェ（認知症カフェ）

認知症の人やご家族、認知症に関心のある人など、どなたでも来店できます（実費分100円）。  
毎週月曜日・火曜日・水曜日・金曜日  
午前9時30分～12時

### 講座

#### ●認知症予防講座

認知症の予防と生活習慣の予防について学べる講座です。

#### ●すこやか体操

スクエアステップ、太極拳、介護予防体操などゆったりとした全身運動を行っています。

#### ●もの忘れ介護予防★ハンドクラブ

折り紙など、指先を使う動作で脳の活性化を図っています。

#### ●歌って元気

ボイストレーナーと一緒に童謡と昭和歌謡を歌います。

#### ●がん講座

名古屋医療センターの医療専門スタッフによる、がんに関する知識や情報を学べる健康講座です。

#### ●心不全講座

名古屋医療センターの医療専門スタッフによる、心不全について正しく理解し、予防や治療、生活について学ぶことができる健康講座です。

#### ●お口の健康講座

愛知学院大学歯学部歯科医師による、口腔ケアの知識や情報を学べる講座です。

対象者 市内在住・65歳以上の方  
参加期間 前期4～10月  
（7・8月休み、申し込み2月）  
後期11～翌3月（申し込み9月）

利用料 無料（カフェ以外）  
お知らせ 令和6年4月1日以下記へ移転  
問い合わせ TEL990-3705 FAX734-8346

住 千種区桜が丘11番地  
ソフィアビル3階  
時 午前9時～午後5時  
（午後4時30分受付終了）  
休 土曜日・日曜日、祝日、年末年始  
交 地下鉄東山線「星ヶ丘」駅3番出口、徒歩2分

MAP P30

