

12月

東区役所広報
マスコット
キャラクター
ヒガシノスケ



広報なごや東区版

日曜窓口 | 12/3、1/14 (午前8:45～正午)



◀ X(旧ツイッター) ▶

フェイスブック ▶



| 編集 |

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

土木事務所
☎935-8846

環境事業所
☎723-5311

上下水道局東部営業センター
☎722-8750

生涯学習センター
☎932-4881

高岳福祉会館
☎931-8174

高岳児童館
☎932-1718

スポーツセンター
☎723-0411

図書館
☎712-3901

文化小劇場
☎719-0430

警察署
☎936-0110

消防署
☎935-0119

社会福祉協議会
☎932-8204

なごやかクラブ東(老人クラブ)に参加しませんか？

「なごやかクラブ東」とは東区老人クラブ連合会の愛称で、おおむね60歳以上の地域住民で構成された老人クラブの集まりです。
グラウンドゴルフ大会、毎日健康教室、いきいき交流会など、健康にプラスとなるさまざまな活動に取り組んでいます。

令和5年度の主な行事

- 5月 総会・大会
グラウンドゴルフ大会
- 6月 カローリング(カーリングに似た
ニュースポーツ)大会
- 7月 毎日健康教室
- 8月 ボッチャ指導者講習会・大会
- 9月 いきいき交流会(日帰りバス旅行)
- 10月 グラウンドゴルフ大会
- 11月 げんき体操教室
- 12月 趣味の作品展(書・写真・絵など)
グラウンドゴルフ大会
- 2月 クロリティ(スポーツ輪投げ)大会

1

グラウンドゴルフ大会



仲間とする運動は健康にプラス!

公園や河川敷を清掃した
後に、楽しんでいます。
汗を流して爽快な気分にな
ります。ぜひ皆さんも
ご参加ください。



高田 道子 理事



毎日健康教室



笑いのある生活は健康にプラス!

健康運動指導士の横川珠姫先生に、運動と健康の
ためになるお話を、笑いを交えて学びました。
「きょうよう(今日すべき用事)」、「きょういく(今日
いく所)」のある毎日が大切です。
教養、教育と思ったでしょ。面白いですね。



濱田 邦明 副会長

いきいき交流会(日帰りバス旅行)



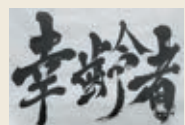
人との交流が多いと健康にプラス!

バス6台、約200人で琵琶湖温泉に
行ってきました。
各学区の集合場所から乗車できる
ので、参加しやすいですよ。



武田 伸 副会長

あなたもなごやかクラブ東に加入して



になる活動を
始めませんか。

書:愛知商業高等学校 書道部

「幸齢者」とは、幸せに年を重ねる高齢者
という意味の造語です。



殿島 征男 会長



なごやかクラブ東 理事の皆さん

そのほかにも、さまざま
な活動を行っています。
詳しくはウェブサイトをご
覧ください。



参加するには?

なごやかクラブ東事務局または、お知り合いのなごやかクラブ東会員にご相談ください。※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

いきいき おでかけマップ

をご活用
ください!



「いきいきおでかけマップ」は、高齢者のための区内のおでかけ先を掲載して
います。スポーツセンターや生涯学習センター、学区の高齢者サロンのご案内
や、家でできる健康づくりのためのエクササイズなども掲載しています。

「きょうよう(今日すべき用事)」、「きょういく(今日いく所)」のある毎日にぜひ
ご活用ください!

東区役所福祉課・東区いきいき支援センター・東図書館などで配布中!

問合 東区役所福祉課 ☎934-1194 FAX936-4303

