



#なごやを歩こう おっくう シニア世代のお出掛け編

健康寿命が気になる世代に向け、市立大学監修のもと、「適度な負荷をかけたウォーキング」をテーマにコースを作りました！ぜひ、お楽しみください。
なごえ
交通局乗客誘致推進課 長江さん

シニア世代の皆さん、お出掛けが億劫になっていませんか？
家の中で動かずに過ごしていると、だんだんと体が弱ってしまいます。
9月はシニア世代の皆さんが楽しめるイベントがいっぱい！
この機会にお出掛けしてみませんか？

コース・距離：約5km 所要時間：約1時間15分



① とうざんそう 東山荘

築約100年を誇る国の登録有形文化財。
綿布問屋であった伊東信一が利用していた別荘で、伝統的な庭園や茶室があります。



時間 午前9:00～午後4:00(庭園見学)
休館日 月曜日(ただし祝休日の場合は翌平日休み)
料金 庭園見学は無料
問合せ 同所(瑞穂区) ☎・FAX831-2672

③ 山崎川親水広場

川辺に下りることができ、涼やか！
休憩のポイントにおすすめです。



事前予約なしで見学できるのは庭園のみ



② 山崎川四季の道

桜の名所として知られる山崎川。桜の時期以外にも、四季折々の花を楽しむことができます。



かなえ橋から左右田橋の間は、夏の花が咲く「夏の道」
見頃となっているアペリア



コースのポイントは坂道区間と速足区間。心拍数をアップさせて、効果的なウォーキングを目指しましょう！

ぜひ見てね！

市公式noteでは、長江さんと広報課職員がウォーキングコースを実際に歩いた様子を楽しく紹介しています。→



【敬老パスを使って出掛けよう！】

9/30(土) ▶ 市立大学監修「駅ちかウォーキング」**無料**

上記のウォーキングコースをみんなで歩こう！

時間 スタート：午前9:30～11:30 ゴール：午後2:30まで
場所 スタート：地下鉄「桜山」駅 ゴール：地下鉄「新瑞橋」駅 **申込** 不要

同日開催 ▶ 市立大学教授によるミニセミナー「健康寿命を延ばすためのウォーキング」**無料**

時間 午前10:10～・午前10:40～・午前11:20～(各15分程度)
場所 市立大学桜山キャンパス(瑞穂区)
人数 抽選各150人 **受付** 9/18(月・祝)まで

詳しくはこちら→

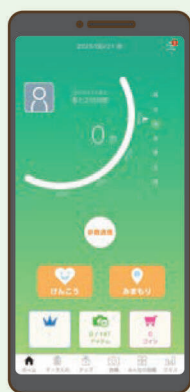


ウォーキングの前に「フレポ&見守り」をダウンロード！

シニア世代のための健康管理アプリ。ウォーキングをして貯まったポイントはdポイントに交換できます。

問合せ 市フレポ&見守り事務局 ☎03-4333-4016
(健康福祉局地域ケア推進課 ☎972-2540 FAX955-3367)

詳しくはこちら→



9/16(土)～10/16(月) ▶ 敬老パス提示でお得！**アクティブシニアキャンペーン**

グルメや買い物を楽しもう！特典や割引が受けられます。

場所 市内対象店舗(60カ所程度) **案内配布** 9/11(月)～地下鉄全駅

問合せ 交通局乗客誘致推進課 ☎972-3928 FAX972-3817

敬老パスでJR・名鉄・近鉄・名鉄バス・三重交通にも乗れる！

年間730回まで公共交通機関乗り放題(市内区間に限る)

問合せ 健康福祉局高齢福祉課 ☎888-8612 FAX888-8613



9/18(月・祝) ▶ 敬老の日は施設無料開放！

場所 名古屋城、市博物館、東山動植物園、徳川園、市内21カ所にある市のスポーツ施設など敬老手帳を提示すると減免が受けられる施設(市内38カ所)

対象 市内在住の65歳以上の方(住所・年齢を確認できるものが必要)

問合せ 健康福祉局高齢福祉課 ☎972-2544 FAX955-3367

問合せ 交通局乗客誘致推進課 ☎972-3816 FAX972-3817