

東区
シニア向け

地域デビューのすゝめ

令和元年11月1日現在

	コミュニティセンター等 (略してコミセン)
	学校
	施設

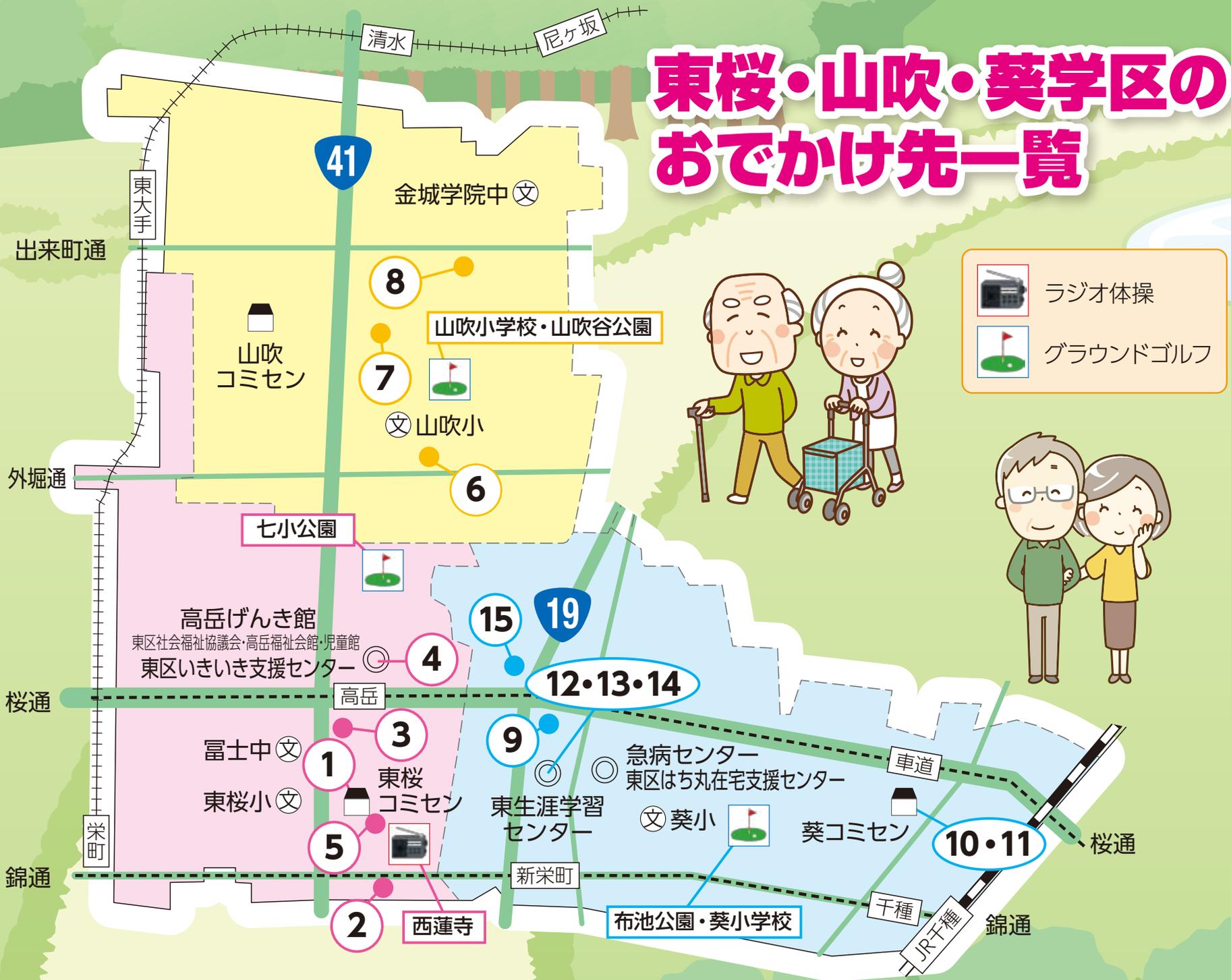
いきいきおでかけマップ



ゆっくり地域を歩くと、今まで気づかなかった地域の表情や魅力にきっと出会います。

まずは地域を歩いてみよう

東桜・山吹・葵学区のおでかけ先一覧



- ラジオ体操
- グラウンドゴルフ



番号	サロン・カフェ名	P R	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		学区の一人暮らし 高齢者	東桜コミュニティセンター (東桜2-9-18)	第1土曜日 10:00~11:30 (5・12月は休み、 1月は第2)	無	宮地 971-7537
②	東桜フレッシュ 体操サロン		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	有	特別養護老人ホーム 東桜の里 939-3303
③	らくらくヨガサロン		65歳以上	レクス高岳 (東桜2-1-1)	毎週水曜日 10:30~12:00	有	東区社会福祉協議会 932-8204
④	ひまわりサロン		どなたでも	高岳げんき館 (泉2-28-5)	第2木曜日 11:00~14:00	無	
⑤	カフェ スカイハイツ		どなたでも	東桜スカイハイツ B棟2階集会所 (東桜2-12-1)	第2、4土曜日 14:30~17:00	無	
⑥	山吹荘ふれあい 喫茶		65歳以上	市営山吹荘集会室 (東片端町54)	毎週火、金曜日 10:00~13:00	有	東区社会福祉協議会 932-8204
⑦	ちからまち健康サロン		どなたでも	浪川宅 (主税町3-22)	第2、4水曜日 10:00~12:00	有	
⑧	もくワク珈琲店 白壁店 		どなたでも	株式会社WING (白壁4-43 ANGE白壁)	第3土曜日 (祝祭日、12月29日 ~1月4日は除く) 10:00~12:00	有	株式会社WING 932-5096
⑨	あおいサロン		65歳以上	市営あおい荘4F集会室 (葵1-2-32)	第1、3木曜日 14:00~16:00	無	勅使 忍 931-1618
⑩	葵いきいきサロン		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	葵コミュニティセンター 932-5778
⑪	葵サロンのりーず		どなたでも		第3金曜日 (8月・3月休み) 10:30~12:30	有	西 090-7031-8518
⑫	歌いましょう♪ひがし		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	有	伊藤 090-4799-7901
⑬	ごらく(棋倶楽)		どなたでも		毎週金曜日 13:00~16:30	有	藤岡 080-5125-5266
⑭	向日葵くらぶ		どなたでも		第3木曜日 13:30~15:30	有	東区社会福祉協議会 932-8204
⑮	ギフトピアサポート サロン		どなたでも	就労継続支援B型事業所 ギフトプレイス (泉3-28-3 2階)	第3土曜日 16:00~17:30	有	

きょういく(今日行くところ)、きょうよう(今日すべき用事)のある毎日が大切です。

 は、いきいきカフェです。詳しくは8ページをご覧ください。

東白壁・筒井・明倫学区のおでかけ先一覧

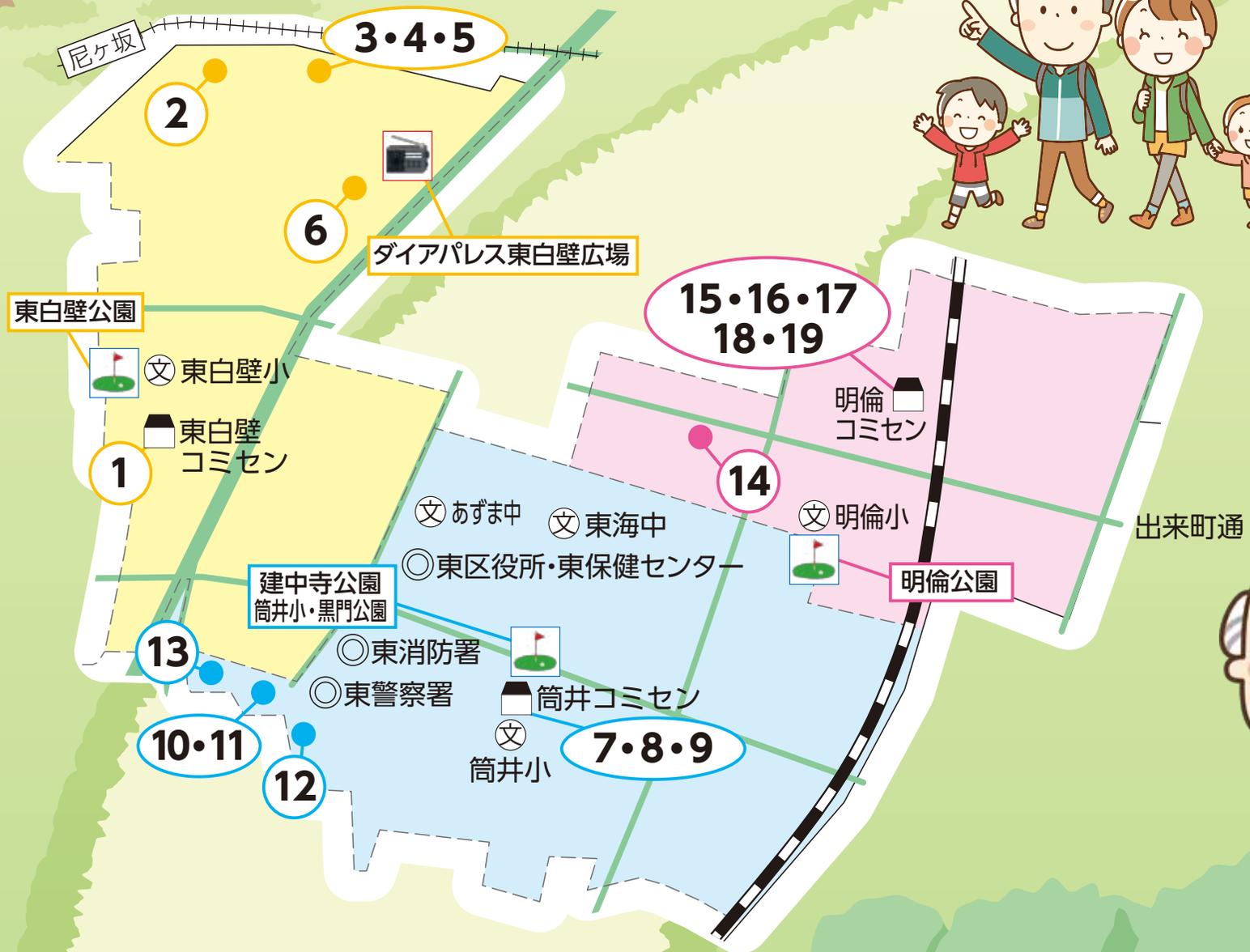
ラジオ体操
グラウンドゴルフ



「自分のため」に新しい楽しみや生きがいを見つけましょう。

地域「ジョー」の「ミ」のカタ

「三」楽しみを見つけてみよう!!



「旅は道連れ」地域活動も一緒に仲間がいると心強いものです。

番号	サロン・カフェ名	P R	対象者	開催場所	開催日時	参加費	問合せ	
①	楽しいクラブ白壁		手芸、ゲーム、歌などを楽しめます。	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	有 東区社会福祉協議会 932-8204	
②	東芳野荘ふれあい いきいきサロン		高齢者の交流の場。第1・3木曜日はカラオケ。第2は コグニサイズ、第4はお口の体操です。第5週は、東保 健センターのお話です。茶話会はいつもあります。	どなたでも	市営東芳野荘 集会所 (芳野2-7-20)	毎週木曜日 13:00~15:30	カラオケ 時のみ 有 若林 931-2700	
③	絵本カフェ☆楽読会		聴こう! 話そう! 考えよう! 話してみたら、スト レス減るかも…。	どなたでも	夢茶や (芳野3-13-2 後藤ビル1階)	第3金曜日 13:30~15:30	有 夢茶や 931-8909	
④	歌声喫茶むちゃや		ピアノの伴奏に合わせて、歌謡曲やフォーク ソングを歌いましょう。	どなたでも		第4金曜日 13:30~15:30		
⑤	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 13:30~16:00		
⑥	B-café 		長年の訪問診療、介護の経験のある歯科医院 で、楽しく、穏やかな時間を過ごしましょう。	65歳以上	ばんの歯科 (芳野3-2-8)	第2月曜日 13:30~15:30	無 ばんの歯科 932-2001	
⑦	筒井生きがいクラブ		楽しい行事を考え喜ばれるよう努力しています。	65歳以上	筒井コミュニティセンター (筒井1-14-24)	月曜日(月3回) 10:00~12:00	有 東区社会福祉協議会 932-8204	
⑧	筒井ひばり会		カラオケを使ってなつかしい歌を歌ったり、 身体を動かしたり、おしゃべりをします。	65歳以上		第2、4金曜日 10:00~11:30		無
⑨	アトリエサロンの りーず		臨床美術協会によるアートプログラムを使い、絵・ オブジェの作成で脳の活性化を目指します。	どなたでも		第3火曜日(8月・3月休み) 10:00~12:00	有 西 090-7031-8518	
⑩	仲良しカルチャークラブ		手芸や折り紙をします。みんなでお茶して、 おしゃべりして、ワイワイ若返りしましょう!	65歳以上	アンネババスタジオ (代官町24-1)	毎週火曜日 13:00~15:00	有 東区社会福祉協議会 932-8204	
⑪	仲良しカラオケクラブ		みんなでカラオケを楽しみます。 茶話会もしますよ。	65歳以上		毎週木曜日 13:00~15:00		有
⑫	雀友会筒井		麻雀・囲碁・おしゃべりで地域住民間の交流を 図ります。	65歳以上	代官町会館 (代官町25-18)	第2、4金曜日 13:00~17:00	有 傍島935-2753 森井935-6633	
⑬	代官町Ywai☆Cafe		ママ友・パパ友・地域の人たちとの交流をしま しょう。	どなたでも	代官町 Ywai☆Cafe (代官町19-6)	月2回(不定期) 9:30~11:00	有 代官町 Ywai☆Cafe 935-0236	
⑭	ふれあい広場明倫		みんなでおしゃべりしたり、手芸や軽い体操を 楽しみましょう。	どなたでも	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	有 東区社会福祉協議会 932-8204	
⑮	みんなの広場 コミセン		みんなでワイワイおしゃべりしましょう。	どなたでも	明倫コミュニティセンター (出来町2-8-15)	第3金曜日 13:30~16:00	無 明倫コミュニティセンター 937-8877	
⑯	明倫サロン 囲碁クラブ		囲碁に興味のある方ぜひお越しください。 初心者歓迎!	どなたでも		第4木曜日 10:00~12:00		有
⑰	脳トレサロン		麻雀を中心に、皆さんと一緒にしゃべり して、笑いながら楽しみましょう。	どなたでも		第1日曜日 13:30~16:00		有
⑱	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3、4水曜日 10:00~12:00		無
⑲	十人十色		絵や立体作品を面白い方法で制作します。 最後にお茶を飲みながら楽しく作品鑑賞を します。	どなたでも		第2水曜日 13:30~16:00		有 田内 932-8205

 は、いきいきカフェです。詳しくは8ページをご覧ください。

やっぱり最後は挑戦あるのみ！ チャレンジ！

番号	サロン・カフェ名	P R	対象者	開催場所	開催日時	参加費	問合せ
①	ふれあいサロン しんめい		どなたでも	赤塚神明社 集会室 (徳川2-1-1)	月5~6回(火・金) 10:00~15:00	有	大高 080-1349-8765
②	徳川公設サロン		65歳以上	徳川公設市場 空きスペース (徳川町522)	第1月曜日 11:00~13:00	無	東区社会福祉協議会 932-8204
③	東大サロン		どなたでも	東大曾根町 公民館 (東大曾根町42)	第2水曜日(8月休み) 10:00~12:00	有	
④	あさひお元気体操		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(8・1月休み) 10:00~11:30	無	旭丘コミュニティセンター 937-6788
⑤	旭丘若がえりサロン		65歳以上		第2、4水曜日 13:30~15:30	無	
⑥	いっぶく茶坊		どなたでも	本覚寺 1階ホール (徳川2-16-16)	毎月18日 13:30~17:00	有	本覚寺 936-3509
⑦	手づくりさろん ぬくもりのへや		どなたでも	吉田宅 (徳川2-17-10)	月6回(月~木)13:00~17:00 (事前に連絡ください)	有	吉田 090-9890-7215
⑧	てっぺんサロン		どなたでも	ままハウス (山口町15-3)	毎週金曜日 10:00~15:00	有	柳沼 936-2867
⑨	歌楽サロン		どなたでも	わっぱーれ・やまぐち (山口町14-11)	第2木曜日 13:30~15:30	有	山田 弘 935-5318
⑩	やだほいくえん シニアカフェ		どなたでも	やだ保育園 (矢田3-3-44)	第2水曜日(8月休み) 13:30~15:00	有	やだ保育園 768-6510
⑪	メダカのつどい		65歳以上	市営前浪荘集会所 (前浪町3-11)	第2金曜日 10:00~12:00 第4金曜日 14:00~16:00	有	東区社会福祉協議会 932-8204
⑫	前浪カラオケクラブ		65歳以上		第1日曜日、第3木曜日 13:00~15:00	有	
⑬	矢田パソコンサロン		65歳以上	矢田第2集会所 (矢田2-17-22)	第4木曜日 14:00~16:00	有	東区社会福祉協議会 932-8204
⑭	健康いきいきサロン		65歳以上	あおば接骨院 (大幸3-16-20)	第1、3火曜日 13:30~15:00	有	あおば接骨院 723-5626
⑮	サロン・笑い宿		65歳以上	矢田コミュニティセンター (矢田南4-5-26)	第4日曜日 13:30~15:30	有	矢田コミュニティセンター 723-7785
⑯	ぼちぼち亭		どなたでも		第4金曜日 9:00~12:00	無	
⑰	砂田橋ふれあいサロン		どなたでも	砂田橋会館 (砂田橋1-1-21)	第2水曜日 10:00~12:00	有	東区社会福祉協議会 932-8204
⑱	和やか将棋サロン		どなたでも		第1、3土曜日 13:00~17:00	有	
⑲	砂田橋麻雀サロン		どなたでも (女性大歓迎)		第2、4木曜日 13:00~16:30	有	
⑳	さくらのki		どなたでも	サンコート砂田橋 集会所 (砂田橋1-1)	月3回(火・水・土) (日時はお問合せを)	有	介護サービスさくら 725-7280
㉑	kiZnaクラブ		どなたでも		毎週月曜日 13:00~16:00	有	
㉒	サンサンカフェ 砂田橋店		どなたでも	社会福祉法人サンライフ ジョイフル砂田橋 (砂田橋1-1-1)	第3木曜日 14:00~15:30	有	社会福祉法人サンライフ ジョイフル砂田橋 723-3111

○ は、いきいきカフェです。詳しくは8ページをご覧ください。

認知症カフェ

「認知症カフェ」とは…

認知症のご本人やご家族、地域住民、専門職など、認知症に関心のある人が気軽に集まり、仲間づくりや情報交換を行う集いの場です。

東区ではより参加しやすい居場所になることを願い「いきいきカフェ」の愛称で実施しています。



東区いきいきカフェ

掲載	カフェ名	開催日	時間	会場	個別相談の できる専門職	参加費	申込	主催者	電話番号	P R
P3-⑧	もくワク珈琲店 白壁店	毎月第4土曜 (祝祭日、 12月29日～ 1月4日は除く)	10:00～12:00	白壁四丁目43番地 ANGE白壁	有	有	必要	株式会社WING	932-5096	認知症の対応は難しくありません。正しい知識と支えあう仲間を持ち、予防と対策を行えば生活にそれほど支障をきたしません。さらには穏やかで有意義な老後を送ることができます。このカフェで楽しく交流しましょう。
P5-⑥	B-café	毎月第2月曜	13:30～15:30	ばんの歯科 (芳野3-2-8)	有	無	不要	ばんの歯科	932-2001	長年の訪問診療、介護の経験を活かして、みなさんに楽しく穏やかな時間を過ごしてもらえるような場を目指しています。
P7-⑩	やだほいくえん シニアカフェ	毎月第2水曜 (※変更の場合あり)	13:30～15:00	社会福祉法人 名北福祉会やだ保育園 (矢田3-3-44)	有	有	不要	社会福祉法人 名北福祉会 やだ保育園	768-6510	地域の方だれでも気軽に来てください、楽しく交流できる場です。交流、おしゃべり、体操、学習など参加者の声でやりたいことを実現して楽しく過ごしませんか。
P7-⑫	サンサンカフェ 砂田橋店	毎月第3木曜	14:00～15:30	社会福祉法人サンライフ ジョイフル砂田橋 (砂田橋1-1-1)	無	有	不要	社会福祉法人サンライフ ジョイフル砂田橋	723-3111	地域の方同士が交流でき、認知症に関する知識を深める場所です。どなたでも参加していただけます。ぜひご参加ください。お待ちしております。

※日程などが変更になることがあります。参加希望の場合は、念のため事前に各主催団体へ問合せを。

いきいき支援センター

高齢者やそのご家族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暮らせるお手伝いをしています。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皆様を支える機関です。いつまでも元気に！介護予防をすすめます。



東区いきいき支援センター

東区泉二丁目28番5号 高岳げんき館
☎932-8236 FAX932-9311

☑最寄り 地下鉄桜通線・市バス「高岳」

東区いきいき支援センター分室

東区矢田四丁目5番11号 レジデンスアロー1階
☎711-6333 FAX711-6313

☑最寄り 地下鉄名城線・JR・名鉄・ゆとりーとライン・市バス「大曽根」

コミュニティセンター

各学区には地域のみなさんの活動の場として、コミュニティセンターがあります。各コミュニティセンターでは、各種サークル、教室など、様々な催し物が開催されています。

コミセン名(学区名)	住所	電話番号
東桜コミュニティセンター(東桜)	東桜2-9-18	931-1161 (土曜日9:30~11:45のみ)
山吹コミュニティセンター(山吹)	白壁1-52-2	953-3400
東白壁コミュニティセンター(東白壁)	主税町4-41	932-5321
葵コミュニティセンター(葵)	葵3-2-9	932-5778
筒井コミュニティセンター(筒井)	筒井1-14-24	932-5105
旭丘コミュニティセンター(旭丘)	徳川町1303-2	937-6788
明倫コミュニティセンター(明倫)	出来町2-8-15	937-8877
矢田コミュニティセンター(矢田)	矢田南4-5-26	723-7785
砂田橋会館(砂田橋)	砂田橋1-1-21	711-5220

東区社会福祉協議会

●さくらクラブ・もみじクラブ (高齢者はつつつ長寿推進事業)

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。参加期間は前期(4月～9月)、後期(10～3月)の6ヶ月ごとです。

	10:00～12:00	13:30～15:30
月曜日	山吹コミセン (白壁1-52-2)	筒井コミセン (筒井1-14-24)
火曜日	旭丘コミセン (徳川町1303-2)	明倫コミセン (出来町2-8-15)
水曜日	葵コミセン (葵3-2-9)	東白壁コミセン (主税町4-41)
金曜日	矢田コミセン (矢田南4-5-26)	サンコート砂田橋集会所 (砂田橋1-1)

【プログラムの例】

- ・健康づくりリーダーによる健康体操、音楽療法等
- ・健康講座、レクリエーション等
- ・脳トレ(パズル、数独)、創作活動(折り紙、工作)等

●東区ふれあい・いきいきサロン

地域住民のみなさまが身近な場所に集まって気軽に楽しくふれあいを深め交流する場です。

地域の「お茶の間」「たまり場」とも言われ、どなたでも参加できます。

詳細は本紙2～7ページをご覧ください



高岳福祉会館

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・生年月日の確認の取れる証明書をご持参のうえ作成
してください。

●認知症予防教室 (対象:65歳以上)

認知症予防に効果的な運動と音楽療法、手作業等さまざま
なプログラムを行います。

毎週火・水・木曜日のいずれか1日(2時間)、6カ月間のプ
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。



●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。
その一例を紹介します。

事業名	内容	開催日
趣味の講座	健康体操、美文字、折り紙、 絵手紙など ※申込み必要	月1~2回の講座 (半年コース・ 1年コースあり)
健康相談	市医師会の(嘱託医師による) 健康相談	原則第1金曜日 14:00~15:00
卓球	卓球台(1台) ① 9:00~11:00 ② 11:00~13:00 ③ 13:00~15:00 ④ 15:00~16:45 上記時間帯で完全入替制	9:00~16:45
囲碁将棋	囲碁将棋室を自由利用	9:00~16:45
オープン講座	予約なしで誰でも気軽に参加でき る単発講座	月3回程度 内容はお問合せください
サロンたかおか	おしゃべり、ゲームなど気軽に参加 できる場	第3月曜日 10:00~11:30
その他の自主活動	カラオケ、書道、フラダンス、民踊、 ヨガ、絵手紙、詩吟、社交ダンス、 パソコン、生け花、英会話、健康体 操、太極拳、ハーモニカ、舞踊、フラ ワーアレンジメントなど	詳細は お問合せください

東生涯学習センター

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自主学习グループを作り、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。また、秋には「生涯学習まつり」が開催され、自主学习グループの作品展示や活動発表を行います。

●自主学习グループ

スポーツから芸術・文化、健康、趣味などさまざまな自主学习グループが活動しています。

【自主学习グループの例】

- 芸術・文化…音楽、コーラス、絵画 など
- スポーツ…卓球、バレー、レクバレー、ヨガ、太極拳 など
- 家庭生活・趣味…工芸、写真、囲碁 など
- その他…英会話、詩吟、演劇、マッサージ など



●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。公開講座や自主学习グループ開設講座もあります。募集チラシは毎年8月末と3月末に発行予定です。

【過去の講座例】

- <くなごや学>名古屋の魅力を再発見
～伝統の職人技を体験しよう～
- 転ばないで元気に暮らすコツ！
～明日から実践できる食事と運動～
- コグニサイズで認知症予防
- 足もみ健康教室
- ロビーコンサート



講座から生まれた 「東区文化のみちガイドボランティアの会」

約50人の会員が当番制で文化のみちのガイドを行っています。ガイドは自分の勉強になり歩いて体も動かします。人との交流も生まれ、健康づくり、生きがいにつながりますよ！

東区文化のみちガイドボランティアの会
ホームページ <http://higashibgv.com/>

東保健センター

①いきいき健幸教室 (いきいき教室・拠点型)

【対 象】区内在住の65歳以上の方

【日 程】内容ごとに各3回程度開催

【内 容】運動実技、脳トレ、栄養講話 (試食付)、調理実習、歯科講話など



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、歯科衛生士やリハビリテーション専門職等の外部講師が地域の活動先にお伺いし、介護予防のお手伝いをしています。

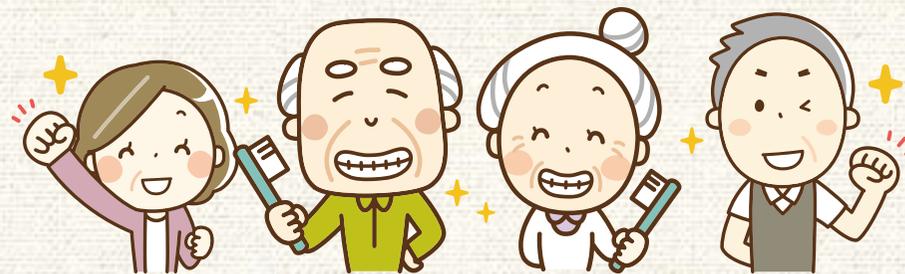
【教室の例】

- ・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歯周病チェック
- ・老人クラブの集いでおやつ作り
- …等内容は様々！



③東区健康のつどい

健康に関する講話と健康体操、相談等を組み合わせた講演会を年4回開催しています。



①、②について 保健予防課(感染症対策等担当) 東区筒井一丁目7番74号 ☎934-1218 FAX937-5145
③について 健康安全課(企画管理係) 東区筒井一丁目7番74号 ☎934-1205 FAX937-5145

最寄り 市バス「東区役所」、「山口町」

なごやかクラブ東

東区老人クラブ連合会

なごやかクラブ東では、日帰りバス旅行、趣味の作品展やグラウンドゴルフ大会、クロリティ(わなげ)大会、体操教室など様々なイベントを開催しています。

また、地域の老人クラブでも、グラウンドゴルフなど趣味のサークル、食事会などを行っています。お友達もでき、楽しい毎日が過ごせますよ。



カローリング

日帰りバス旅行



げんき体操教室



趣味の作品展



グラウンドゴルフ

東区老人クラブ連合会事務局(東区役所 福祉課内) 東区筒井一丁目7番74号 ☎934-1194 FAX936-4303

最寄り 市バス「東区役所」、「山口町」

東スポーツセンター

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、シニアと一緒に運動をする仲間づく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・プールの利用が

1回 **100円**

お得な回数券・定期券も
あります。

夏も冬も快適な温水プール。



汗をかいて身体も気分も軽やかに。



スポーツ教室



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

東図書館には、みなさまを応援するものがいっぱい！ 日々の暮らしに役立つ本や新聞、地域の見どころや文化関連のチラシ、無料講座の案内など、「いきいき」「わくわく」できるきっかけが見つかるかも！

●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。
ヒントになる本にきっと出会えます。
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！



明るい館内



ドラゴンズ応援コーナーも

東区大幸南一丁目1番10号 ☎712-3901 FAX712-3902

最寄り 地下鉄名城線・ゆとりーとライン「ナゴヤドーム前矢田」、市バス「大幸」

東文化小劇場・市民ギャラリー矢田

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さまざま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)

昭和の懐かしい歌を体を用ご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。



『アート&クラフト講座』
(市民ギャラリー矢田)

編み物、ニット、ちぎり絵など定期的に講座を開催しています。

東区大幸南一丁目1番10号 ☎719-0430 FAX719-0440

最寄り 地下鉄名城線・ゆとりーとライン「ナゴヤドーム前矢田」、市バス「大幸」

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。

市内にお住まいの原則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

- ・施設管理
 - ・スーパー関連業務
 - ・屋内外軽作業、清掃
 - ・筆耕、一般事務 など
- 植木剪定、機械刈除草、清掃、筆耕などの研修で技能向上に努めています。



*名古屋市内で約8,000名の高齢者が登録

*登録会員の平均年齢74歳

*70代後半の会員の就業率は約77%
健康であれば長く続けられるお仕事です。



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。

名古屋市高齢者就業支援センター

人生の第二ステージにおいても社会の担い手としていきいきと活躍できるよう、就業に関する各種サービスを提供しています。

【高齢者の就業に関する相談】

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。

【情報提供】

最新の求人情報等の就業に関する情報を幅広く収集し、高齢者にわかりやすく提供しています。

【技能講習】

高齢者の方を対象に就業に役立つ知識や技能に関する講習を実施しています。

- ・介護職員初任者研修
- ・同行援護従業者養成研修
- ・除草講習
- ・植木剪定従事者養成講習
- ・子育て支援養成講習
- ・調理補助スタッフ養成講習
- ・警備業基礎講習 等



【交流啓発】

就業や生きがいに関する講習を通じ、交流の場を提供したり、就業に関連したセミナー等を開催しています。

- ・パソコン講習
- ・調理講習
- ・毛筆講習
- ・健康講座 等

【自主事業支援】

支援センターの講習受講者が設立した団体の支援を行います。

【その他の就業支援】

シニア就職フェアを実施し、講習修了者に事業内容等を説明します。

どんな仕事が向いているかの適性を測り就業に役立てる「高齢者生きがいノビノビ就業フェア」を開催します。



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
講習等の問合せ ☎842-4691 FAX842-4894 就業の相談 ☎842-4692 FAX842-4894 **最寄り** 地下鉄桜通線・鶴舞線「御器所」

ポイントは健康寿命！

健康寿命とは・・・？

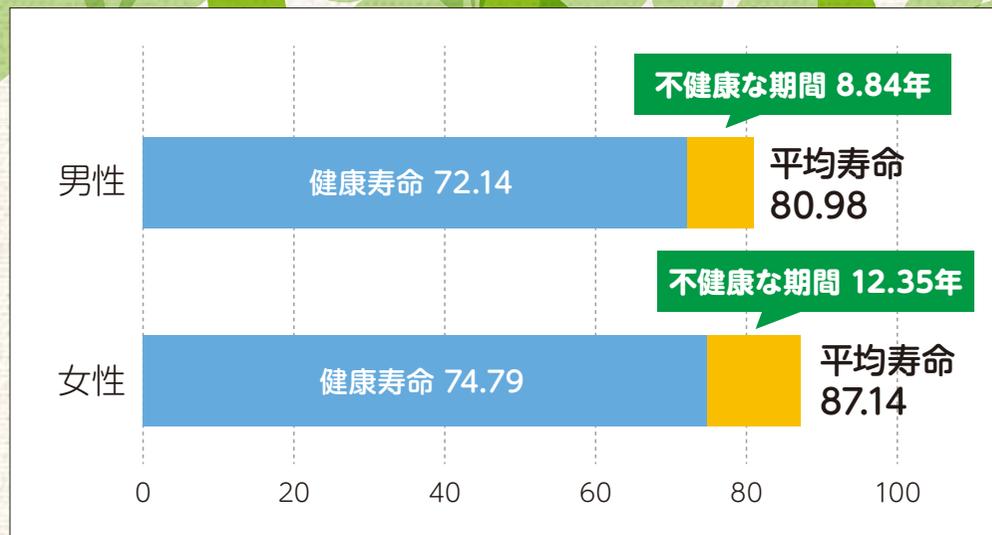
日常生活に制限なく
自立して過ごせる期間

健康寿命と平均寿命との差

(=不健康で日常生活に制限のある期間)は

約10年!!

健康寿命をのばし、この差を縮めることが大切!



出典：平成28年 厚生労働省

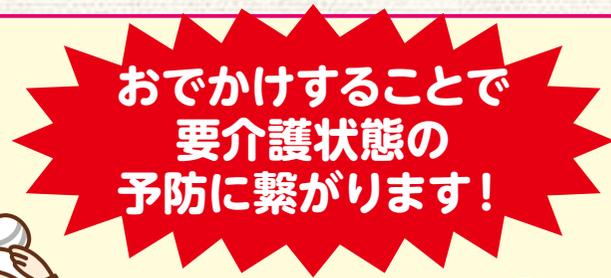
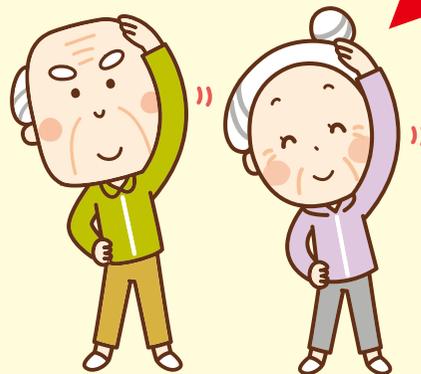
適度な運動、バランスの良い食事、趣味、定期健診・・・

特に **人との交流・社会参加** が大切!!

では、何をやったらいいの・・・？



外出が週に1回以下の方は、毎日外出する人に比べ
認知機能の低下リスクが約3.5倍!



運動や趣味も誰かと一緒にやるのが効果的です!

いつまでも東区で、元気にいきいきと暮らすために...

ぜひこのパンフレットをご活用ください!

問い合わせ先

東区役所福祉課	筒井一丁目7番74号	電話 934-1196	FAX 936-4303
東保健センター	筒井一丁目7番74号	電話 934-1219	FAX 937-5145
東区社会福祉協議会	泉二丁目28番5号 高岳げんき館	電話 932-8204	FAX 932-9311
東区いきいき支援センター	泉二丁目28番5号 高岳げんき館	電話 932-8236	FAX 932-9311



各おでかけ先の
詳細は広報なごやも
見てね♪

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)

令和元年12月発行