

令和4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

地域デビューのすゝめ

東区
シニア向け

いきいきおでかけマップ

**東桜・山吹
葵学区**

**東白壁・筒井
明倫学区**

**旭丘・矢田
砂田橋学区**

東区のサロン・いきいきカフェ

- 東桜・山吹・葵…………… P3
- 東白壁・筒井・明倫…………… P5
- 旭丘・矢田・砂田橋…………… P7
- 東区いきいきカフェ
(なごや認知症カフェ)一覧… P8

- 東スポーツセンター…………… P14
- 東図書館・東文化小劇場・
市民ギャラリー矢田…………… P15

生きがいづくり・就労支援

- なごやかクラブ東…………… P16
- 名古屋市シルバー人材センター
北部支部…………… P17
- 名古屋市高齢者就業支援センター P18

東区内のおでかけ先

- いきいき支援センター・
コミュニティセンター…………… P9
- 東区社会福祉協議会…………… P10
- 高岳福祉会館…………… P11
- 東生涯学習センター…………… P12
- 東保健センター…………… P13

健康づくりのポイント

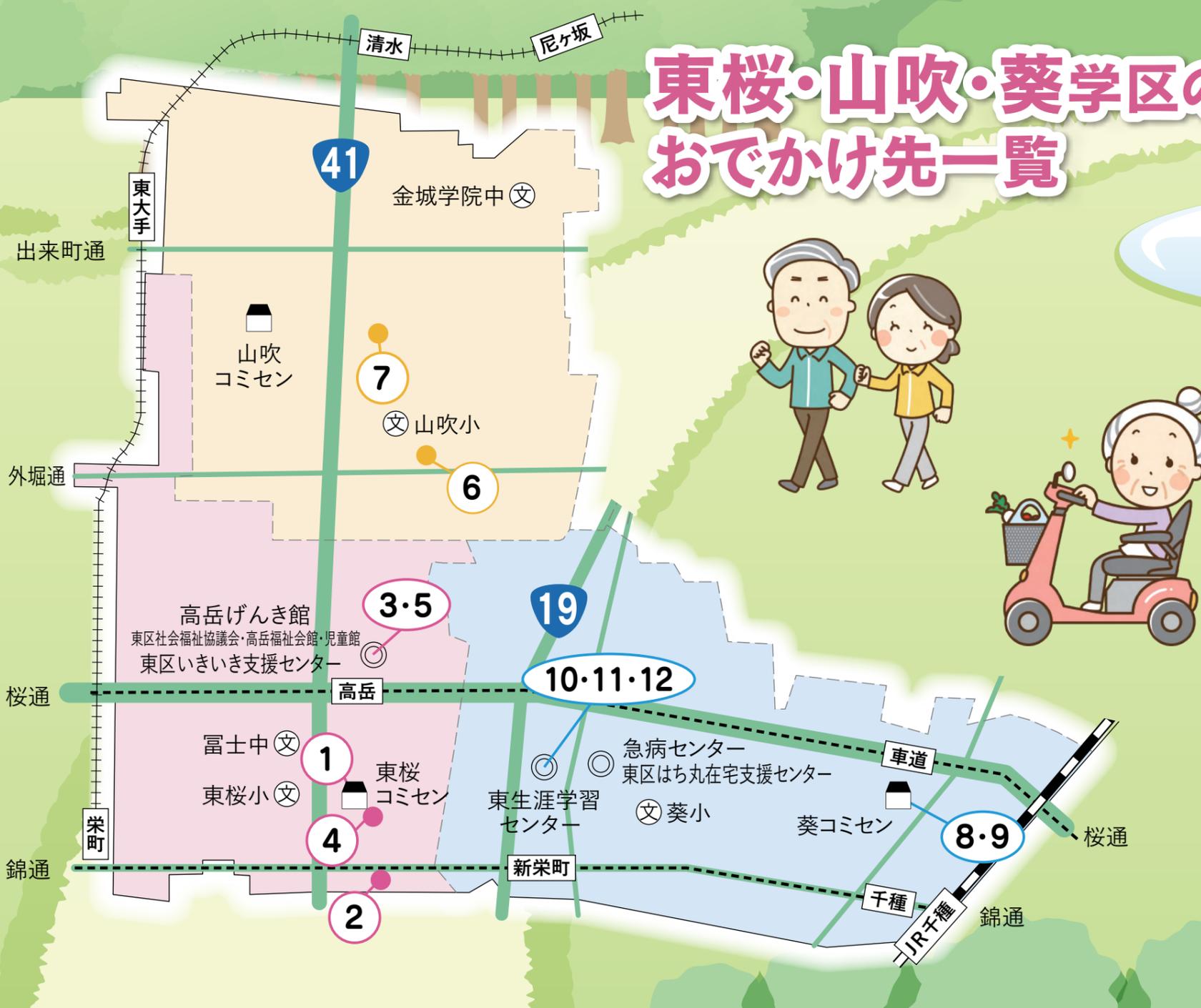
- 愛知のこたばで健康維持!
「愛知はっきりこたば」…………… P19
- お家でかんたん!
ホームエクササイズ…………… P20

新型コロナウイルス感染症の影響により、内容に変更がある場合があります。詳しくは施設にお問い合わせください。

まずは地域を歩いてみよう

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

東桜・山吹・葵学区のおでかけ先一覧

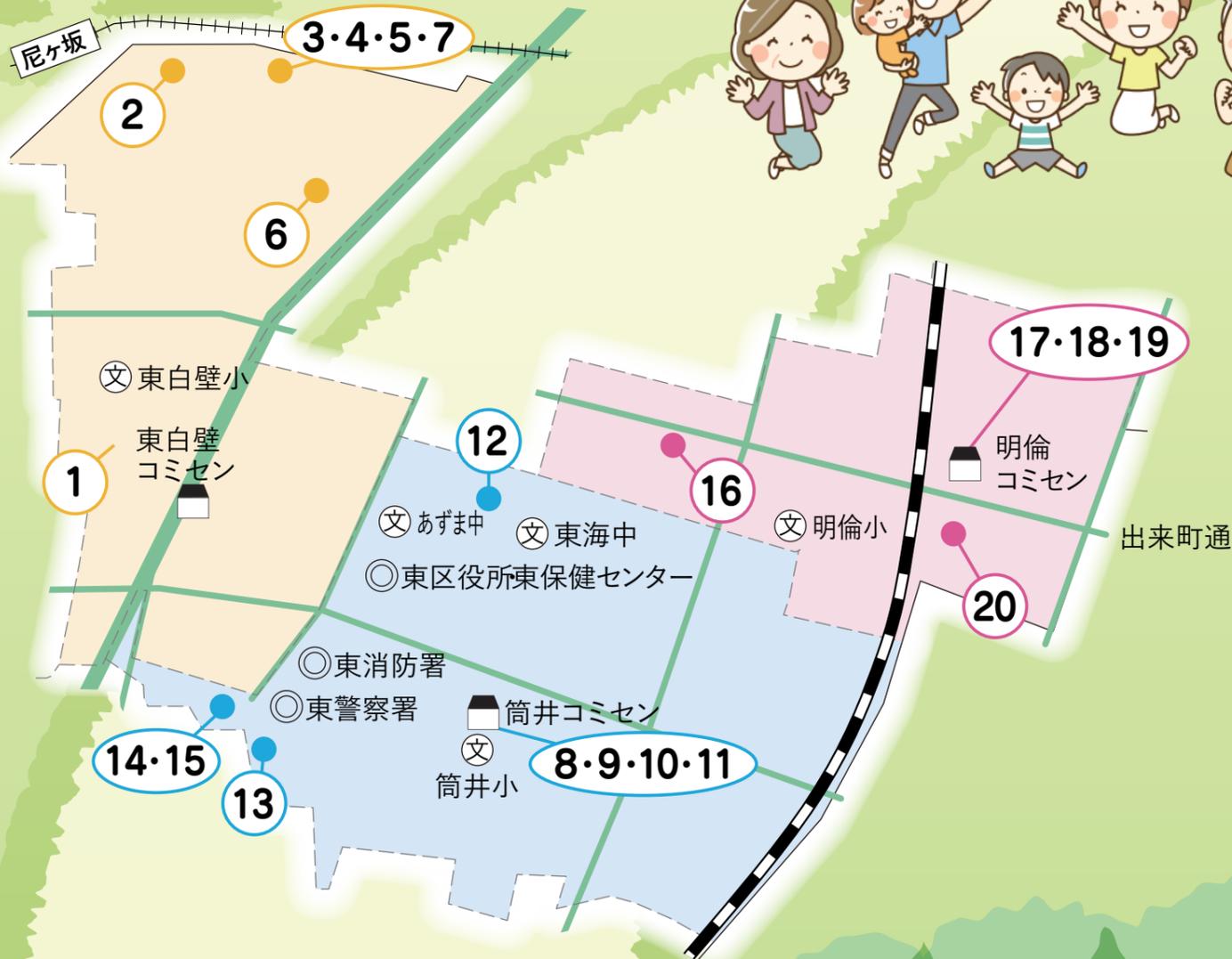


番号	サロン・カフェ名	P	R	対象者	開催場所	開催日時	参加費	問合せ
①	土曜コーヒーサロン			学区の一人暮らし高齢者	東桜コミュニティセンター (東桜2-9-18)	第1土曜日 10:00~11:30 (5・12月は休み、 1月は第2)	無	宮地 971-7537
②	東桜フレッシュ 体操サロン			65歳以上	特別養護老人ホーム 東桜の里 (東桜2-22-2)	第1、3月曜日 14:00~15:30	有	特別養護老人ホーム 東桜の里 939-3303
③	ひまわりサロン			どなたでも	高岳げんき館 (泉2-28-5)	第2木曜日 11:00~13:00頃	無	東区社会福祉協議会 932-8204
④	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	
⑤	ひだまりカフェ			どなたでも	高岳げんき館 (泉2-28-5)	偶数月 第3水曜日 14:00~15:30	無	東区いきいき支援センター 932-8236
⑥	山吹荘ふれあい喫茶			65歳以上	市営山吹荘集会所 (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	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
⑨	アトリエのりぞ 葵サロン			どなたでも		第3金曜日 (8月・3月休み) 10:00~12:00	有	西 090-7031-8518
⑩	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
⑪	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
⑫	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

いきいきカフェです。詳しくは8ページをご覧ください。

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。

東白壁・筒井・明倫学区のおでかけ先一覧



地域デビューのコツ6カ条

三、楽しみを見つけよう!

「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。」

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			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	東芳野荘ふれあいきいきサロン			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	有	
3	絵本カフェ☆楽読会			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			どなたでも		第4金曜日 13:30~15:30	有	
5	麻雀クラブ夢茶や			どなたでも		第2,4水曜日 13:30~16:00	有	
6	B-café			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	アトリエのりーず 夢茶やサロン			どなたでも	夢茶や (芳野3-13-2後藤ビル1階)	第1金曜日 13:30~15:30	1000円 /回	夢茶や 931-8909
8	筒井ひばり会			65歳以上	筒井コミュニティセンター (筒井1-14-24)	第2,4金曜日 10:00~11:30	無	東区社会福祉協議会 932-8204
9	筒井映画サロン			65歳以上		第2月曜日 10:00~12:00	無	
10	フォークの集い			65歳以上		第4土曜日 13:00~16:00	無	中林 090-4441-6971
11	アトリエのりーず 筒井サロン			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
12	筒井コーヒーサロン			どなたでも	市営筒井荘 集会所	第2,4金曜日 15:00~16:30	100円 /回	東区社会福祉協議会 932-8204
13	仲良しカラオケクラブ			65歳以上	代官町会館 (代官町25-18)	第1~4木曜日 13:30~15:30	有	
14	名古屋城お調べ塾			どなたでも	金城教会 (代官町22-12)	第1月曜日 13:30~15:00	無	児玉 931-7531
15	がん哲学外来 金城カフェ			どなたでも		第3火曜日 13:30~15:00	200円 /回	下村 090-9122-2651
16	ふれあい広場明倫			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 (8月休み) 13:30~15:30	有	東区社会福祉協議会 932-8204
17	みんなの広場 コミセン			どなたでも	明倫コミュニティセンター (出来町3-7-10)	第3金曜日 13:30~15:30	無	明倫コミュニティセンター 770-1591
18	サロンつくりましょう!			どなたでも		第2,4水曜日 10:00~12:00	無	
19	十人十色			どなたでも		第2水曜日 13:30~16:00	有	田内 932-8205
20	ふれあいサロン しんめい			どなたでも	旧 レストラン (古出来1-6-6)	月5~6回(火・金) 9:30~16:00	有	大高 080-1349-8765

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。

地域デビューのコツ6カ条

四、仲間をつくらう

「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。

旭丘・矢田・砂田橋学区のおでかけ先一覧



地域デビューのコツ6カ条

五、肩書きやプライドを捨てよう

過去の肩書きやプライドを捨ててフリーになれば恥ずかしさなんてありません。

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	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	東区社会福祉協議会 932-8204
2	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 908-2621
3	旭丘若がりサロン			65歳以上		第2,4水曜日 13:30~15:30	無	
4	いっぷく茶坊			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
5	てっぺんサロン			どなたでも	ままハウス (山口町15-3)	毎週火曜日 14:00~16:00	有	柳沼 090-1729-6146
6	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水曜日 13:30~15:30	有	山田 弘 935-5318
7	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
8	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2,4金曜日 10:00~11:30	有	東区社会福祉協議会 932-8204
9	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
10	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
11	サロン・笑い宿			65歳以上		第4日曜日 13:30~15:30	有	矢田コミュニティセンター 723-7785
12	ぼちぼち亭			どなたでも		第4金曜日 9:00~12:00	無	
13	矢田健康麻雀			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	300円/回	東区社会福祉協議会 932-8204
14	スマホ・パソコンサロン			どなたでも		第1水曜日 10:00~12:00 第3水曜日 13:30~16:30	有	
15	わくわく折り紙サロン			どなたでも		第4金曜日 13:30~15:00	300円/回	青山 090-8133-7055
16	みんなのフィットネス			どなたでも		第1・3土曜日 13:00~14:00, 14:30~15:30	300円/回	古賀 080-5164-6500
17	砂田橋ふれあいサロン			どなたでも		第2水曜日 10:00~12:00	有	
18	和やか将棋サロン			どなたでも	砂田橋会館 (砂田橋1-1-21)	第1,3土曜日 13:00~17:00	有	東区社会福祉協議会 932-8204
19	ふれあい健康麻雀			65歳以上		毎週水曜日 13:00~17:00	300円/回	
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1回(水曜日) (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 13:00~17:00	有	稲垣 854-6538
22	サンサンカフェ 砂田橋店			どなたでも	社会福祉法人サンビジョン ジョイフル砂田橋 (砂田橋1-1-1)	第3木曜日 14:00~15:30	有	社会福祉法人サンビジョン ジョイフル砂田橋 723-3111
23	だるまカフェ東団店			どなたでも	大幸東団地内集会所	第3日曜日 9:00~11:30	100円	東区社会福祉協議会 932-8204

地域デビューのコツ6カ条

六、とりあえずやってみよう!

やっぱり最後は挑戦あるのみ! チャレンジ!

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。

東区いきいきカフェ(なごや認知症カフェ) 一覧

掲載	カフェ名	開催日	時間	会場	こんな場所です	参加費	電話番号
P3-⑤	ひだまりカフェ	偶数月 第3水曜日	14:00~15:30	高岳げんき館 (泉2-28-5)	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!	無料	932-8236
P5-⑥	B-café	月1回 不定期	13:00~14:30	ばんの歯科 (芳野3-2-8)	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。毎月違う催し物を行います。お楽しみに!!	無料	932-2001
P7-⑦	やだほいくえん シニアカフェ	月1回 第3水曜日 (8月は休み)	13:30~15:00	やだ保育園 ゆうぎ室 (矢田3-3-44)	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。	100円	768-6510
P7-⑫	サンサンカフェ 砂田橋店	月1回 第3木曜日	14:00~15:30	ジョイフル砂田橋 1Fカフェ フォリオ横 (砂田橋1-1-1)	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。	100円	723-3111

※日程などが変更になることがあります。参加を希望される場合は、事前に各連絡先へお問い合わせください。

いきいきカフェって何!?

いきいきカフェは、東区の認知症カフェの愛称です。認知症の人やその家族、地域住民、ケアマネジャーなど、だれでも参加でき、情報交換やミニ講座、レクリエーションなどができる所です。お気軽にお越しください。



8

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の支える機関です。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
(東桜・山吹・葵・筒井・東白壁・旭丘)
東区泉二丁目28番5号 高岳げんき館
☎932-8236 FAX 932-9311

東区いきいき支援センター分室
(明倫・矢田・砂田橋)
東区矢田四丁目5番11号 レジデンスアロー1階
☎711-6333 FAX 711-6313

最寄り 地下鉄名城線・JR・名鉄・ゆとりーとライン「大曽根」、市バス「白山神社」



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	908-2621
明倫コミュニティセンター(明倫)	出来町3-7-10	770-1591
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

9

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3-7-10)
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。



東区泉二丁目28番5号 高岳げんき館 ☎932-8204 FAX 932-9311 最寄り 地下鉄桜通線・市バス「高岳」

10

高岳福社会館

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、福社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ヵ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

福社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 (受付14:45まで)
卓球	卓球台(1台) 事前予約 1時間交代 完全入替制	9:30～16:30
囲碁将棋	囲碁将棋室を自由利用	9:00～16:30
オープン講座	事前予約制の単発講座	月3回程度 内容はお問合せください
その他の自主活動	カラオケ、書道、フラダンス、民謡、ヨガ、絵手紙、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

東区泉二丁目28番5号 高岳げんき館 ☎931-8174 FAX 935-1025 最寄り 地下鉄桜通線・市バス「高岳」

11

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。秋には「生涯学習まつり」を開催し、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、バドミントン 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 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。自主学习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】

- 仲間とのつながりをふくらませて～バルーンアートで始める生涯学習～
- 歌と踊りで感じる、世界の文化
- 健康マージャン
- はじめてのスマホ
- 美文字講座



魅力あふれる東区「文化のみち」を楽しくガイドしませんか？!

文化のみちは江戸時代は武家屋敷として、明治・大正・昭和の時代には歴史・偉人賢人・産業・歴史建造物などの素晴らしい文化にあふれ、知れば知るほど楽しくなり、皆に伝えたくてきます。楽しい仲間と一緒に健康的な活動をしましょう。

NPO法人東区文化のみちガイドボランティアの会 
 ホームページ <https://higashibgv.com>
 Eメール info@higashibgv.com 

旧豊田佐助邸でのガイド風景(火木土)館内ガイドしています

東区葵一丁目3番21号 ☎932-4881 FAX 932-4882 最寄り 地下鉄東山線「新栄町」、市バス「布池」

12

東保健センター

①いきいき健幸教室(Ⓐ拠点型 Ⓑ出張型)

- 対象** 区内在住の65歳以上の方
日程 Ⓐ年3コース程度 Ⓑ年6回
内容 運動実技、脳トレ、栄養講話(調理見本展示)、歯科講話など
会場 Ⓐ保健センター・東スポーツセンター 等
 Ⓑ山田東荘集会所



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オーラルフレイルチェック
- 老人クラブの集いで調理実演…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 FAX 937-5145
 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 FAX 937-5145

最寄り 市バス「東区役所」、「山口町」

13

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

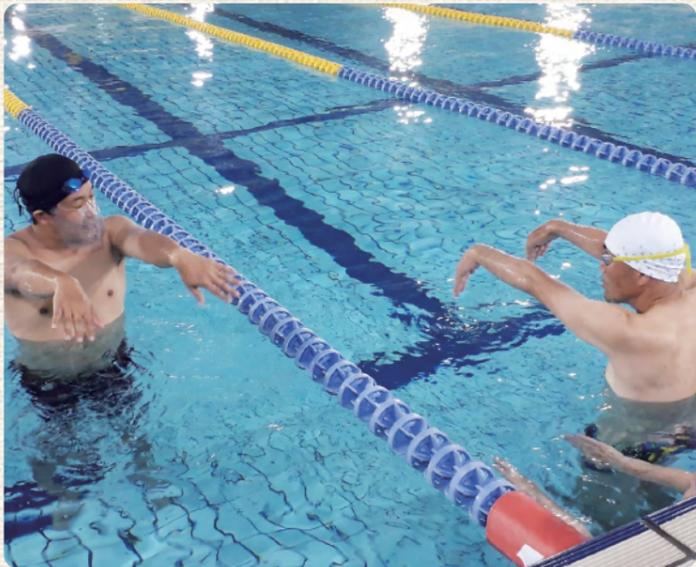
お得な回数券・定期券もあります。

スポーツ教室



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。



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。

東区大幸南一丁目1番10号 ☎723-0411 FAX 723-0440 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」

14

東図書館

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。

●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！



大活字本(書架風景)



拡大読書器

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う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。



『クラフト&アートマルシェ』
(市民ギャラリー矢田)

地域の作家が制作したクラフト作品・アート作品の展示即売会です。

東区大幸南一丁目1番10号 ☎712-3901 FAX 712-3902

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」

東区大幸南一丁目1番10号 ☎719-0430 FAX 719-0440

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」

15

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」は区内の高齢者で構成された自主組織で、おおむね60歳以上の方が入会できます。区内には43のクラブがあり、約1,600人の会員が仲間を作って楽しく活動しています。詳しくお知りになりたい方は、下記問い合わせ先までご連絡ください!

～あなたも「なごやかクラブ東」に入会して

いきいきと年を重ねませんか?～



書：愛知商業高等学校 書道部

グラウンドゴルフ



趣味の作品展



げんき体操教室



カローリング



日帰りバス旅行



★マークのイベントは会員以外の方も参加できます!

なごやかクラブ東(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 FAX 936-4303

最寄り 市バス「東区役所」、「山口町」

16

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。



植木手入作業の様子



屋内清掃作業の様子

- * 名古屋市内で約7,700名の高齢者が登録
 - * 登録会員の平均年齢75歳
 - * 70代後半の会員の就業率は約74%
- 健康であれば長く続けられるお仕事です。



会員互助会活動の様子

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。

北区萩野通1丁目34番地 ☎938-3628 FAX 934-7020 最寄り 市バス「北図書館」



17

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。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。

【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
- 除草(手作業)従事者養成講習
- 植木剪定従事者養成講習
- 子育て支援養成講習 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、高齢者の就業意欲促進や社会参加を推進します。

- パソコン講習
- スマホ体験講座
- 毛筆講習
- 健康体操 等

【自主事業支援】

NPO設立支援講習修了者等で組織する団体に対して、組織運営に役立つ情報提供等を行います。

【その他の就業支援】

当センター講習修了者と企業の出会いの場として、企業の人事担当者が事業内容などを詳しく説明する『シニア就職フェア』を開催しています。講習修了者だけでなく、概ね55歳以上の方も参加できます。



介護業界・警備業界・調理業界の3業種で実施(入場無料・申込不要)

【シニアサポートセンター(ハローワーク名古屋東)】

ハローワーク名古屋東の職員が常駐し、職業相談や紹介、求人情報提供を行います。求人検索用の端末機を2台設置し、ご自身で検索することもできます。



☎846-6730 [相談時間]9:30~17:00

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 FAX 842-4894 / 就業の相談 ☎842-4692 最寄り 地下鉄桜通線・鶴舞線「御器所」



健康づくりのポイント①

愛知のことばで健康維持! 「愛知はっきりことば」

言葉をはっきり発音することは、噛む力や飲み込む働きを高めます。また、美しい口元や表情をつくる筋肉をやわらかくします。



顔全体を使いながら発声してみましよう!

あまいよ
いちじく
アイウエオ



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



ドアラが
でらすき
ダヂツデド



なごやは
にこみだ
ナニヌネノ



ぱりぱり
てばさき
パピプペポ



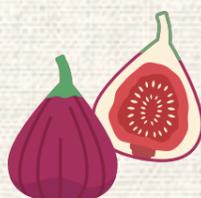
めいじに
トリップ
マミムメモ



やきもの
ゆうやく
ヤユエヨ



れんこん
シャキシヤキ
ラルルレロ



お家でかんたん! ホームエクササイズ

外出できないときにはお家でエクササイズ! その場で簡単にできる内容を集めました。

毎日取組むと、
こんな効果が期待できます!

- ・歩行が安定します
- ・良い姿勢につながります
- ・転倒予防になります

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)

片足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。

お尻に力を入れる



6 ひざ伸ばし (左右)

ひざを伸ばし、つま先を上に向けま。

椅子に背中を付けない

ひざを痛めないように少し曲げる



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。

つま先を前に向ける



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。



ホームエクササイズを行なった日を
○で囲みましょう。

記録表

月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

毎日続けられるように、目標を立ててみましょう。



目標

引用：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バージョン2」