～元気・はつらつ・介護予防～

中村区おでかけ健康マップ

日吉丸　旭姫

中村区役所マスコットキャラクター

延ばそう！健康寿命　広げよう！地域の輪

みなさん一緒に参加しましょう！

中村区おでかけ健康マップは地域のつどいの場をまとめたものです。

いきいきクラブ・高齢者サロン(地域の方が自主的に企画・運営のグループ)等の一覧

日比津学区・諏訪学区・豊臣学区　(日比津中学校区)

学区	名称・内容	日時・利用料等(有・無)	場　所	地図	問い合せ先	備　考
日比津	いきいきクラブ (高齢者はつらつ長寿推進事業)	毎週火曜日　13:30～15:30 有(材料費　200円/月)	日比津コミセン	C1	社会福祉協議会 486−2131	事前申し込みが必要※
	いっぷくしません会 (小物作成・イベント・交流)	第4日曜日　13:30～15:30 有(100円/回)				
	十王町1・2丁目茶話会 (交流会・茶話会・レクリエーション)	年7回　日曜日　9:30～11:00 無				十王町1丁目・2丁目在住の方
	たまり場あつまれ会 (交流会・茶話会・レクリエーション)	第4水曜日　10:00～12:00 有(200円/回)				
	日比津体操クラブ (体操)	毎週月曜日　10:00～11:30 有(3,000円/半年)			保健所保健看護担当 481−2218	日比津学区在住の方
	日比津サロン (交流会)	毎月1回(不定期)　10:00～12:00 無			学区老人クラブ	日比津学区在住の方
	塩池サロン (ものづくり)	第3水曜日　9:00～12:00 有(100円位/回)	土江神社社務所	D1	社会福祉協議会 486−2131	日比津学区在住の方
諏訪	諏訪健康教室 (ストレッチ体操・交流会)	第1・3水曜日　13:30～15:00 有(300円/回)	諏訪コミセン	C1	保健所保健看護担当 481−2218	諏訪学区在住の女性
	ふれあい健康サロン (テレビ体操・交流会等)	毎週土曜日　9:30～11:30 無				諏訪学区在住の方
豊臣	おしゃべりサロン (手芸等)	毎週木曜日　10:30～12:00 有(材料費)	宅老所 はじめのいっぽ	C2	宅老所 はじめのいっぽ 461−1271	
	高齢者いきいきサロン「寿々」 (交流会・レクリエーション)	第2・4水曜日　13:30～15:30 有(100円/回)	豊臣コミセン3階	C2	社会福祉協議会 486−2131	

稲葉地学区・稲西学区・中村学区−①　(豊正中学校区)

学区	名称・内容	日時・利用料等(有・無)	場　所	地図	問い合せ先	備　考
稲葉地	健康のつどい	年6回　第3金曜日午後 無	稲葉地コミセン	B3	保健所保健看護担当 481−2218	稲葉地学区在住の方
	アイリスクラブ (体操・レクリエーション・交流等)	原則第3月曜日　13:30～15:30 有(200円/回)			社会福祉協議会 486−2131	奇数月は体操
	靖国町サロン (交流会・レクリエーション)	年6回程度金曜日(不定期) 10:00～11:30 無	靖国町集会所	B3		
	むつみ会 (体操・交流等)	木曜日　10:00～ 有(400円/月)	向島公民館	B4	保健所保健看護担当 481−2218	向島町内会の60歳以上の方

いきいきクラブ・高齢者サロン(地域の方が自主的に企画・運営のグループ)等の一覧

稲葉地学区・稲西学区・中村学区－②　(豊正中学校区)

学区	名称・内容	日時・利用料等(有・無)	場　所	地図	問い合せ先	備　考
稲西	いきいきクラブ (高齢者はつらつ長寿推進事業)	毎週木曜日　13:30～15:30 有(材料費等　200円/月)	稲西コミセン	B3	社会福祉協議会 486－2131	事前申し込みが必要※
	サロン・いなにし (交流会・茶話会・健康脳トレ体操)	第3水曜日　13：30～15：00 (状況により時間の変更あり) 有(200円／回)				稲西学区在住の方
	いきいきサロン折り紙 (茶話会・工作・手芸等)	毎週木曜日　10:00～14:30 有(300円/回)	稲西ケアセンター1階	A4		
	「憩いの場」 (交流会・茶話会・ レクリエーション)	年4回　土曜日　10:00～11:30 有(200円/回)	市営荒輪井荘 西集会所	A4		西荒輪井荘の方
	すみれ会 (体操)	毎週木曜日　10:00～ 第5木曜日は休み 有(300円/月)	市営第二北稲葉地 荘集会所	B3	保健所保健看護担当 481－2218	
中村	いきいきクラブ (高齢者はつらつ長寿推進事業)	毎週月曜日　10:00～12:00 有(材料費等　200円/月)	中村保健所等複合 施設　1階 社会福祉協議会	C3	社会福祉協議会 486－2131	事前申し込みが必要※
	なも・なも (工作・レクリエーション)	原則第2火曜日　10:00～12:00 有(100円/回)				
	手づくりサロン (小物作成・イベント・交流会)	原則第2木曜日　13:30～15:30 有(100円/回)				手話通訳 ボランティア あり
	男の料理同好会 (調理、材料の買い出し、後片付)	第2火曜日　10:00～13:00 有(2,000円/3か月)				
	ゆめの貯筋体操 なでしこ倶楽部 (チューブ体操)	原則第1・3水曜日　9:30～11:00 有(1,500円/2カ月)				
	ゆめの貯筋体操 コスモス (ボール体操)	原則第1または第3月曜日 13:30～15:00 有(1,000円/2カ月)				
	ゆめの貯筋体操 ひまわりクラブ (筋トレ)	原則第1・3木曜日　13:30～15:00 有(1,500円/2カ月)				
	いどばたランチサロン&茶話会 (調理・昼食・茶話会)	第3水曜日　11:00～13:00 有(100～300円/回)				手話通訳 ボランティア あり
	万年青会 (工作・交流会・ レクリエーション)	原則第4月曜日　13:30～15:30 有(100円/回)				
	歩け歩けの会 (ウォーキング)	第1金曜日　10:00～11:30 第3金曜日　13:30～15:00 無	中村公園スポーツセンター 会場の都合により 変更あり	C2	保健所保健看護担当 481-2218	

中村区全体図

介護予防に関する主な機関

A　B　C　D　E

1　2　3　4　5

生涯学習センター

▶鳥居通 3-1-3　TEL471－8121

いろいろなテーマで主催講座や事業を開催しており集会室や体育館ではグループの活動をすることができます。

中村スポーツセンター

▶中村区字待屋 43-1　TEL413－8021

多くの緑に恵まれた公園の四季折々の情景を感じられる環境に体育館をはじめ、一年中楽しめる屋内温水プールやトレーニング室があり、年間を通してスポーツ教室・講座を多数開催しています。

いきいき支援センター

いつまでも住み慣れた地域で安心して生活できるよう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みなさまを支える機関です。

北部いきいき支援センター▶名楽町 4-7-18　TEL486－2133
北部いきいき支援センター分室▶稲葉地本通 13　TEL412－3030

担当学区
稲西・稲葉地・諏訪・豊臣・中村・日比津・本陣・則武・亀島

南部いきいき支援センター
▶豊国通 1-14　TEL483－6866

担当学区
岩塚・米野・新明・六反・千成・八社・日吉・牧野・柳

中村保健所等複合施設

▶名楽町 4-7-18

5F　名古屋市精神保健福祉センター

4F　中村保健所 TEL481－2216

介護予防・日常生活支援総合事業として、いきいき教室等の一般介護予防事業を実施しています。また、学区担当保健師・管理栄養士・歯科衛生士等の専門職が地域の団体や自主グループ、地域サロンに対して教室や講演会などの健康支援を行っています。

2F・3F　なごやかハウス名楽

1F　名楽福祉会館 TEL481－8580

いきいきとしたシニアライフを楽しむ為の施設です。生きがいを見つけ心身をすこやかに過ごすために教養・趣味スポーツゲームの同好会・クラブ活動もあります。

中村区社会福祉協議会 TEL486－2131

地域住民や各種団体、行政機関等と協力しながら、「だれもが安心して暮らせる福祉のまち」を目指して活動する民間団体です。いきいきクラブや地域の支え合い事業の実施、ふれあいサロンやふれあい給食サービスの支援を行っています。

北部いきいき支援センター TEL486-2133

演劇練習館(アクテノン)

▶稲葉地町 1-47　TEL413－6631

稲葉地公園内にあり演劇を始め音楽・舞踊など様々なジャンルの稽古に活用いただけます。メンバーを募集している個人サークルを紹介しています。

中村区役所

▶竹橋町 36-31　TEL451－1241

介護保険や高齢者福祉の手続きの窓口があり、様々な相談に応じています。老人クラブの活動も推進しています。

アイコンの説明

- コミセン
- 病院
- ラジオ体操　晴れた日の朝、ラジオ体操をやっています

いきいきクラブ・高齢者サロン(地域の方が自主的に企画・運営のグループ)等の一覧

本陣学区・則武学区・亀島学区　(笈瀬中学校区)

学区	名称・内容	日時・利用料等(有・無)	場　所	地図	問い合せ先	備　考
亀島	いきいきクラブ (高齢者はつらつ長寿推進事業)	毎週火曜日　10:00～12:00 有(材料費等　200円/月)	亀島コミセン	D2	社会福祉協議会 486−2131	事前申し込みが必要※
	なでしこ仲よしサロン (茶話会・工作・レクリエーション等)	第2木曜日　13:00～15:00 有(200円/回)				
	亀島Ⅱ火曜体操クラブ (体操)	毎週火曜日　13:00～15:00 第5火曜日は休み 有(1,500円/3カ月)			保健所保健看護担当 481−2218	
	名駅ふれあいサロン (交流会・工作・レクリエーション)	月2回　不定期　10:00～12:00 有(200円/回)	DoCan ふれあいネット	D2	社会福祉協議会 486−2131	
則武	ゴールドサロン (レクリエーション・茶話会)	第3金曜日　9:30～11:30 有(100円/回)	則武コミセン	D3	社会福祉協議会 486−2131	

新明学区・六反学区　(笹島中学校区)

学区	名称・内容	日時・利用料等(有・無)	場　所	地図	問い合せ先	備　考
新明	健康のつどい	年6回　水曜日午後 無	新明コミセン	E2	保健所保健看護担当 481−2218	新明学区在住の方
	ぶどうの木の集い (茶話会・レクリエーション)	第3土曜日　13:00～15:00 有(300円/回)	永生苑	E2	社会福祉協議会 486−2131	
六反	いきいきクラブ (高齢者はつらつ長寿推進事業)	毎週金曜日　10:00～12:00 有(材料費等　200円/月)	六反コミセン	E4	社会福祉協議会 486−2131	事前申し込みが必要※
	和いわいサロン会 (茶話会・手芸等)	第3火曜日　13:30～15:30 有(200円/回)				
	グリーン六反 (ストレッチ体操・交流、レクリエーション等)	毎週水曜日　14:00～15:30 有(2500円/月)			保健所保健看護担当 481−2218	
	ふれあいサロン六反	年12回　木曜日午後 有(200円/回)	東光寺	E4		六反学区在住の方

牧野学区・米野学区　(黄金中学校区)

学区	名称・内容	日時・利用料等(有・無)	場　所	地図	問い合せ先	備　考
牧野	いきいきクラブ (高齢者はつらつ長寿推進事業)	毎週月曜日　13:30～15:30 有(材料費等　200円/月)	牧野コミセン	D3	社会福祉協議会 486−2131	事前申し込みが必要※
	健康のつどい	年5回　第3金曜日午後 無			保健所保健看護担当 481−2218	牧野学区在住の方
米野	おしゃべりカフェ (おしゃべり交流会)	年8回程度　第2金曜日　14:00～15:00 無	喫茶「万夢」	D4	学区老人クラブ	大正町二丁目老人クラブ会員の方
	米野ふれあいサロンなかよし (おしゃべり会)	第1月曜日　10:00～11:30 有(100円／回)	筧家住宅 (米野コミセンの場合もあり)	D4 E4	社会福祉協議会 486−2131	米野学区在住の方

○いきいきクラブ(高齢者はつらつ長寿推進事業)とは

65歳以上の方を対象に、健康体操・レクレーション・創作活動等を通して介護予防や仲間づくりができる場です。年2回(8月・2月)募集しており、事前お申し込み、登録が必要です。

○サロンとは

住民の方が身近な場所に気軽に出かけ、折り紙・手芸・パズルなどの簡単な遊びや体操をしたり、参加者同士がおしゃべりをしながらお茶を飲んだりする“地域の交流の場”です。

いきいきクラブ・高齢者サロン(地域の方が自主的に企画・運営のグループ)等の一覧

日吉学区・千成学区　(豊国中学校区)

学区	名称・内容	日時・利用料等(有・無)	場　所	地図	問い合せ先	備　考
日吉	いきいきクラブ (高齢者はつらつ長寿推進事業)	毎週木曜日　10:00～12:00 有(材料費等　200円/月)	日吉コミセン	C3	社会福祉協議会 486−2131	事前申し込みが必要※
	日吉の懐メロ合唱サロン (交流会・レクリエーション・歌など)	第3日曜日　12:15～13:15 無				
	健康のつどい	年7回　第3金曜日午後 無			保健所保健看護担当 481−2218	日吉学区在住の方
	サロン丸八 (交流会・体操・ちぎり絵)	月2～3回(不定期)　10:00～12:00 有(200円/回)	丸八介護サービス	D3	学区老人クラブ	西米野町・二ツ橋町老人クラブ会員の方
	ほがらか・ふれあいサロン (交流会・歌・レクリエーション)	第1木曜日　10:30～12:00 無	丸八介護サービス・日吉コミセン	D3 C3	社会福祉協議会 486−2131	
	サロン仲良しクラブ (カラオケ・健康レクリエーション・茶話会)	第2・4水曜日　13:30～15:30 有(300円/回)	名古路家住宅 鷲野家住宅	D4		京田町と付近の町内会在住の方
	友愛サロン	2ヵ月に1回第1木曜日　14:00~15:30 有(材料費等　200円/回)	偕行会城西病院	C4	学区老人クラブ	近隣の老人クラブで城西病院かかりつけの方
	ふれあいサロン (手芸など)	第3木曜日　14:00～16:00 有(材料費等)			城西病院総合相談窓口 485−3734	
千成	懐メロ合唱サロン　コスモス (懐かしい歌の合唱)	第1火曜日　14:00～15:30 有(100円/回)	正賢寺	C3	社会福祉協議会 486−2131	千成学区在住の方

柳学区・岩塚学区・八社学区　(御田中学校区)

学区	名称・内容	日時・利用料等(有・無)	場　所	地図	問い合せ先	備　考
柳	柳学区健康のつどい	年9回　木曜日午後 有(500円/1コース)	柳コミセン	C4	保健所保健看護担当 481−2218	柳学区在住の方
	すこやか教室 (体操)	毎週火・金曜日 有(500円/月)				柳学区在住で「女性なごや」購読の方
	希望会サロンクラブ (茶話会・頭の体操等)	毎月15日　13:30～15:00 有(100円/回)	愛心美分教会	D4	希望会クラブ	北畑町老人クラブ希望会会員の方
	北町サロン (交流会・茶話会・レクリエーション)	月2回(不定期)　10:00～11:30 無	ライノセラス総業1階	C4	社会福祉協議会 486−2131	65才以上の方
岩塚	いきいきクラブ (高齢者はつらつ長寿推進事業)	毎週金曜日　13:30～15:30 有(材料費等　200円/月)	岩塚小学校 特別活動室	B4	社会福祉協議会 486−2131	事前申し込みが必要※
	岩塚すこやかふれあい会 (健康体操)	毎週金曜日　10:00～11:30 有(500円/月)	JAなごや岩塚支店	B4		
	高齢者いきいきサロン菜の花 (交流会・茶話会・レクリエーション)	第3月曜日　13:30～15:00 有(100円/回)	大谷家住宅	B4		
	五反城サロン (おしゃべり・工作・将棋など)	第2火曜日　10:00～12:00 13:00～15:00 無	五反城会館	B4		五反城町在住の方
	五反城のつどい (健康体操)	年7回　第3木曜日　13:15～15:00 無			保健所保健看護担当 481−2218	岩塚学区在住の方
	岩塚学区健康のつどい	年6回　第2木曜日 13:30~15:00 無	岩塚コミセン	B4		
八社	～あつまって☆つながろう～ はっしゃのつどい	年6回　第2火曜日　13:30~15:00 (3月は第1火曜日)　無	八社小学校 特別活動室	A5	保健所保健看護担当 481−2218	予約不要 どなたでも
	このゆびと～まれ (工作・工芸・ レクリエーション・体操)	年10回　第4木曜日 13:30～16:00 有(100円/回)	八社コミセン	A5	社会福祉協議会 486−2131	八社学区在住の方
	はっしゃお～らいサロン (交流会・茶話会・ 健康レクリエーション)	第3または第4火曜日 13:45～16:00 有(100円/回)				

老人クラブグラウンド・ゴルフ等一覧

日比津シニアグラウンド・ゴルフクラブ
●日比津公園内日比津グランド
火曜日・金曜日　8:30～10:30
●日比津小学校運動場
第2・4日曜日　8:30～10:30
【利用料】有　600円/月
●日比津学区老人クラブ会員の方

豊寿会グラウンド・ゴルフの会
●豊臣小学校運動場　　毎週土曜日午前中
【利用料】有　3,000円/年
●豊臣学区老人クラブ会員の方

則武老連グラウンド・ゴルフクラブ
●ほのか小学校　校庭(土)(日)
旧本陣小学校校庭(火)(金)
9:00～11:00　(利用料)無
●則武学区老人クラブ会員の方

亀島クラブ(グラウンド・ゴルフ)
●旧本陣小学校　グランド
土曜日　13:00～15:00
月曜日・木曜日　8:30～12:00
【利用料】無
●亀島学区老人クラブ会員の方

千成シニアグラウンド・ゴルフ愛好会
●押木田公園
月曜日・水曜日・金曜日(祭日は除く)
9:00～11:00(夏季は8:30～)
【利用料】有　1,500円/年
●千成学区老人クラブ会員の方

熟年グラウンド・ゴルフ
●二瀬公園
金曜日　9:00～10:30
(夏季8:45～)
【利用料】有　100円/月
ホールインワン　50円/回
●岩塚学区老人クラブ会員の方

豊寿会ペタンクの会
●中村公園(西公園)　毎週水曜日　午前中
【利用料】有　2,000円/年
●豊臣学区老人クラブ会員の方

稲葉地グラウンド・ゴルフ愛好会
●稲葉地公園遊園地内小グランド
火曜日・木曜日・金曜日　8:00～10:00
【利用料】有　2,000円/年
●稲葉地学区老人クラブ会員の方

本陣グラウンド・ゴルフ愛好会
●旧本陣小学校　グランド
水・土曜日　8:00～10:30
金曜日　13:00～15:00
【利用料】無
●本陣学区の方

則武老連クロリティクラブ（輪投げ）
●則武コミセン
月3回　金曜日　9:30～11:00頃
【利用料】無
●則武学区老人クラブ会員の方
(第3金曜日はサロン併設・学区の方　100円/回)

米野学区グラウンド・ゴルフ同好会
●米野公園
月～金曜日(祭日は除く)　9:00～10:30
●米野小学校
土曜または日曜日(不定期)
9:00～10:30
【利用料】無
●米野学区老人クラブ会員の方

中村区の介護・福祉・医療についての相談窓口

相談機関名	住　所	地図番号	電話番号(FAX)	担当学区
区役所	中村区竹橋町36－31	D3	451－1241 (453－8232)	区内全域
保健所	中村区名楽町4－7－18	C3	481－2216 (481－2210)	区内全域
社会福祉協議会	中村区名楽町4－7－18	C3	486－2131 (483－3410)	区内全域
北部いきいき支援センター	中村区名楽町4－7－18	C3	486－2133 (483－3410)	稲西、稲葉地、諏訪、豊臣、中村、日比津、本陣、則武、亀島
北部いきいき支援センター分室	中村区稲葉地本通1－3 魚住稲葉地ビル西号室	B3	412－3030 (412－3110)	稲西、稲葉地、諏訪、豊臣、中村、日比津、本陣、則武、亀島
南部いきいき支援センター	中村区豊国通1－14	C3	483－6866 (483－6867)	岩塚、米野、新明、六反、千成、八社、日吉、牧野、柳
名古屋市医師会中村区在宅医療・介護連携支援センター	中村区太閤通4－1 鵜飼リハビリテーション病院1階	D3	481－0874 (481－0876)	区内全域

認知症についての相談窓口

	相談機関名	住 所	電話番号
認知症の電話相談窓口	名古屋市認知症コールセンター	北区清水4－17－1	919－6633
認知症の電話相談窓口	若年性認知症コールセンター	大府市半月町3－294	0800-100-2707
認知症疾患医療センター	名鉄病院	西区栄生2－26－11	551－2802
認知症疾患医療センター	まつかげシニアホスピタル	中川区打出2－347	352－4165
認知症疾患医療センター	もりやま総合心療病院	守山区町北11－50	795－3560

認知症カフェ一覧

(認知症の本人・家族・地域の方・専門職など、気軽に集い仲間づくりや情報交換を行う場所)

名称	開催日・時間	開催場所	地図番号	電話番号	参加費・申込み
サロン丸八	第1・3水曜日 13:00～15:00	丸八介護サービス	D3	483－3380	100円　申込必要
"ほっと"カフェ城西	月～金曜日　14:00～16:00	偕行会城西病院	C4	485－3734	100円　不要
"ほっと"カフェ城西	イベント　第4木曜日	偕行会城西病院	C4	485－3734	100円　申込必要
スマイルカフェ	第3土曜日 14:00～16:00	Qアップスタジオ中村	D3	483－8022	100円　不要
咲こまいカフェ	最終土曜日(不定期) 14:00～16:00	グループホーム咲こまい	D2	481－3501	100円　申込必要
もくワク珈琲店	月～土曜日 9:00～18:00	デイサービスもくもくワクワク	C3	485－9806	飲物150円　不要
ひだまりカフェ	月1回 14:00～16:00	丸八グループホーム日吉	C4	485－3855	無料　不要
なごや脳若ステーション	第3土曜日 10:00～12:00	稲西ケアセンター	A3	414－5450	500円　申込必要
ふらっとカフェ	第2土曜日 14:00～16:00	SOMPOケアネクスト	D4	453－6541	無料　不要

編集・発行
発行者　：　中村区地域包括ケア推進会議　生活支援・介護予防部会
中村区役所・中村保健所・中村区社会福祉協議会・中村区北部・南部いきいき支援センター
発　行　：　平成28年9月

※この冊子は平成28年7月末現在の情報をもとにまとめています。その後内容が変わることがありますのでご了承ください。