

毎朝ラジオ体操等の自主グループあり

太極拳 毎朝6:45 練功18式法(ストレッチ体操) 毎朝7:00 健康太極拳
三八の市(9:00~13:00頃) 毎月3・8・13・18・23・28日開催

昭和区 シニア健康 ガイドマップ

昭和区内では高齢者の方が健康にお過ごしいただくために、多くの支援事業、活動が行われています。
新しい地域のお仲間になって、広がりのある生きがいと出会いませんか。
昭和保健所、いきいき支援センター(東部・西部・御器所交差点分室)など関係団体が健康づくりへの支援を行っています。

このマップに掲載されている情報は、平成27年2月現在の情報です。

生活援助軽サービス事業

対象者 ①65歳以上のひとり暮らし世帯
②65歳以上の方のみの世帯 など
サービス内容 電球の取り替え、粗大ゴミの搬出
火災警報器・耐震留具の取り付け など
お問い合わせ・申し込みは
シルバー人材センター東部支部(842-4694)まで

発行者：昭和区地域包括ケア推進会議(昭和区役所、昭和保健所、昭和区西部いきいき支援センター・御器所交差点分室、昭和区東部いきいき支援センター)
問い合わせ：861-9335(昭和区東部いきいき支援センター)

相談窓口

名称	電話番号	住所
1 昭和区役所 福祉課	735-3911	阿由通3-19
1 昭和保健所 保健予防課	735-3960	阿由通3-19
2 昭和区社会福祉協議会	884-5511	御器所3-18-1

名称	電話番号	住所
3 昭和区東部いきいき支援センター(伊勝・川原・滝川・広路・八事)	861-9335	滝川町33 いりなかスクエア3階
2 昭和区西部いきいき支援センター(御器所・白金・鶴舞・村雲)	884-5513	御器所3-18-1 昭和区社会福祉協議会内
4 昭和区西部いきいき支援センター(御器所交差点分室(松栄・吹上))	852-3355	阿由通4-7 グローバル御器所2階

名称	電話番号	住所
5 昭和警察署	852-0110	広路通5-11
6 昭和消防署	841-0119	御器所通2-16-1
名古屋消費生活センター	平日 222-9671 土日 222-9690	中区栄1-23-13 伏見ライフプラザ11階 (受付時間:9:00~16:15)

名称	電話番号	住所
7 昭和環境事業所	871-0504	福江2-10-12
8 昭和区休日急病診療所	763-3115	川名町2-4-4
名古屋市医師会急病センター	937-7821	東区葵1-4-38 名古屋市医師会館 2階・3階
愛知県精神科救急医療情報センター	681-9900	(精神科救急の相談窓口)

はつらつクラブ(高齢者はつらつ長寿推進事業~昭和区社会福祉協議会主催~)

参加対象:65歳以上の方

学 区	会 場		住 所	開 催 日	活 動 内 容
白 金	12	白金コミュニティセンター	白金1-20-18	毎週月10:00～12:00	健康体操 音楽 手芸 工作 レクリエーション 外出など
八 事	14	八事コミュニティセンター	広路町字南山79	毎週月13:30～15:30	
吹 上	9	昭和スポーツセンター	吹上2-6-15	毎週火10:00～12:00	
松 栄	20	松栄コミュニティセンター	菊園町1-12	毎週火13:30～15:30	
広 路	10	広路コミュニティセンター	川名本町2-10-1	毎週木10:00～12:00	
川 原	11	川原コミュニティセンター	向山町1-52-2	毎週木13:30～15:30	
御器所	2	昭和区社会福祉協議会	御器所3-18-1	毎週金10:00～12:00	
滝 川	21	滝川コミュニティセンター	川名山町46-4	毎週金13:30～15:30	

★参加期間は6ヵ月(4~9月、10~3月)で、開催2ヵ月前に参加者を募集します(各会場定員23名)
★お問い合わせ先:昭和区社会福祉協議会[電話:884-5511]

ショウちゃんシニアくらぶ(地域介護予防教室~昭和保健所主催~)

参加対象:65歳以上の方

学 区	会 場		住 所	活 動 内 容
鶴 舞	15	鶴舞コミュニティセンター	鶴舞4-2-25	健康相談（血圧測定） 健康体操 レクリエーション 作品作り 音楽療法 参加者同士の交流会 など
吹 上	16	吹上公民館	吹上町1-34-2	
広 路	10	広路コミュニティセンター	川名本町2-10-1	
川 原	11	川原コミュニティセンター	向山町1-52-2	
伊 勝	17	伊勝コミュニティセンター	福原町1-38	
白 金	12	白金コミュニティセンター	白金1-20-18	
村 雲	18	神宮寺	御器所4-4-22	
御器所	19	御器所コミュニティセンター	紅梅町2-15-2	
松 栄	20	松栄コミュニティセンター	菊園町1-12	
滝 川	21	滝川コミュニティセンター	川名山町46-4	

★開催日は、毎月「広報なごや」で、ご案内しています。原則、居住学区の教室をお申し込みください。
★初めて参加される方は、昭和保健所 保健看護担当 [TEL 735-3961] へご連絡ください。

昭和保健所事業 ※参加対象:65歳以上の方 ★お問い合わせ先:昭和保健所 健康づくり担当 TEL 735-3964

事業名	会 場	活 動 内 容	開 催 日
介護予防保健学級	① 昭和区役所講堂、昭和保健所、コミュニティセンターなど	①健康講演会 ②地域に出張して健康講座を開催	①年1～3回 ②要望に応じて開催
おいしく食べよう！健口教室	① 昭和保健所	お口の体操、ゲーム、調理実習など	1コース3回

八事福祉会館事業 ※対象者:市内在住の60歳以上の方で福祉会館利用証をお持ちの方
★お問い合わせ先:八事福祉会館（八事本町100-14）TEL 832-2779

事業名	活 動 内 容	開 催 日
福祉会館趣味講座	書道、茶道、華道、英会話、フラダンス、太極拳など	直接お問い合わせ下さい
②② 自由利用	囲碁、入浴、マッサージ機	
健康相談・講話	医師による健康相談、健康講話	

生涯学習センター・スポーツセンターでのグループ活動

施設名	住 所	連絡先	活 動 内 容
②③ 昭和生涯学習センター	石仏町1-48	852-1144	太極拳、登山、ヨガ、シェイプアップベルなど
⑨ 昭和スポーツセンター	吹上2-6-15	733-6831	転倒予防エクササイズ、ストレッチ・かんたんヨガエクササイズなど

地域健康づくりグループ ※参加費など実費負担がある場合があります

学 区	名 称	開 催 場 所	活 動 内 容	開 催 日 時		参 加 対 象 者		お 問 い 合 せ (代 表 者)		
鶴 舞	鶴舞健康増進会	15 鶴舞コミュニティセンター	健康体操	毎月2回水曜	10:00～11:30	鶴舞学区の方		黒川	733-2125	
吹 上	吹上のびのびクラブ	16 吹上公民館	ストレッチ、セラバンド、足もみ体操	第2・4火曜	10:00～11:30	どなたでも参加可		杉山	741-2726	
	吹上健康体操の会		健康体操	第1・3金曜	13:30～15:00			林	731-5601	
	ゆきみサロン		健康体操、レクリエーション、作品づくりなど	第2・4木曜	13:30～15:00	70歳以上の方				
	サロン北山	24 市営北山荘集会所	セラバンド体操、マージャン教室、カラオケなど	毎週火・木曜	10:00～15:00	どなたでも参加可		田中	732-9383	
広 路	ラブラー広路	10 広路コミュニティセンター	健康体操とマッサージ	毎週月・火曜	10:00～11:30	女性の方どなたでも参加可		広路コミュニティセンター	開催日に直接会場へ	
	広路太極気功		太極拳	毎週火曜	13:30～15:00	どなたでも参加可	近藤	751-0416		
	広路健康体操教室		ストレッチ体操と健康体操	月3回金曜	10:00～11:30		森			
	太極拳		太極拳	毎週土曜	9:30～11:00		小林		開催日に直接会場へ	
八 事	健康体操	14 八事コミュニティセンター	健康体操	毎週水曜	9:10～10:10	女性の方どなたでも参加可		八事コミュニティセンター	832-5861	
	八事おしゃべりサロン	25 法泉院（法音寺）	歌、体操、手芸、交流	第2水曜	13:30～15:30	どなたでも参加可、事前申し込み		昭和区社会福祉協議会	884-5511	
	あったかカフェ	26 佐々木宅	歌、リズム体操、絵手紙	毎週木曜	10:00～16:00	どなたでも参加可		佐々木	833-2405	
川 原	あゆみの会 川原	11 川原コミュニティセンター	屋外散策、ゲーム、クラフト、自由におしゃべり	第2月曜	13:30～15:30	川原学区60歳以上の方		安藤	751-7442	
	楊名時太極拳気功8段錦		心と体のくつろぎ空間	第2・4火曜		どなたでも参加可		早川	751-7364	
	川原学区女性コーラス		27 川原小学校会議室など	コーラス、生け花など	第3土曜	10:00～12:00	川原学区の方どなたでも参加可		増田	開催日に直接会場へ
	川原元気クラブ No.1		28 鈴木宅	ストレッチ、セラバンド体操	第2・4月曜	10:00～11:30	川原学区65歳以上の方		鈴木	761-6532
伊 勝	伊勝盆踊り会	29 伊勝小学校	盆踊り	不定期(5～7月)		どなたでも参加可		横井	752-4040	
	伊勝いきいき体操サロン虹	30 八千代いこい(宮東町233ドミール佐久間1階)	健康体操、お茶会など	毎週火曜	10:00～12:00	どなたでも参加可、事前申し込み		昭和区社会福祉協議会	884-5511	
滝 川	ふれあいサロンあおぞら会	21 滝川コミュニティセンター	歌、体操、手芸、交流	第2火曜	10:00～12:00	どなたでも参加可		大原	832-1819	
	気功とストレッチ		気功とストレッチ	第2・4火曜	10:00～11:30			西崎	090-1787-8177	
	なでしこ		ストレッチ体操、セラバンド体操	第2・4火曜	10:00～11:30			赤池	開催日に直接会場へ	
	地域交流サロングーデンカフェやっちゃんち		31 やっちゃんち(八事本町31-4)	うたごえサロン、健康なんでも相談など	第1・3土曜、日曜以外			8:00～16:00	森川	832-8388
松 栄	菊園いきいきサロン	20 松栄コミュニティセンター	茶話会、手芸、健康体操	第1火曜	13:30～15:00	市営菊園荘・菊園町に在住の方		小池	835-3022	
	松風いきいきサロン	13 市営松風荘集会所	手芸、カラオケ、ゲーム、おしゃべり	第1木曜	13:30～15:00	松栄学区・御器所学区の方		水谷	841-8016	
	松風セラバンドクラブ		ストレッチ、セラバンド体操	第1・3・4月曜	13:30～15:00	開催日に直接会場へ				
	あじさいふれあいサロン		32 清水西の家(清水宅)	体操、ボール遊び、トランプ、ゲームなど	毎週水曜	13:30～15:30	どなたでも参加可、事前申し込み		清水	851-9865
	藤成いきいきサロン	20 松栄コミュニティセンター	茶話会、体操、音楽など	第4木曜	13:30～15:00	65歳以上の方		伊藤	842-3587	
	松栄いきいきサロン	33 松栄小学校特活室	音楽、セラバンド体操、茶話会、フラダンスなど	第4土曜	13:30～15:00	どなたでも参加可		高木	852-3196	
	御器所	ごきそ健康体操の会	19 御器所コミュニティセンター	健康体操	毎週木曜	13:30～15:00	御器所学区・近隣の65歳以上の方		大島	開催日に直接会場へ
太極拳		太極拳		毎週土曜	9:30～11:00	どなたでも参加可		寺本		
御器所コミセンサロン		茶話会など		第4火曜	13:30～15:00	御器所学区の方		昭和区社会福祉協議会	884-5511	
お楽しみサロン		2 昭和区社会福祉協議会	健康体操、お茶会など	第1木曜	9:30～11:30	どなたでも参加可				
いきいきサロン			第2・4木曜							
昭和セラバンドクラブ				ストレッチ、セラバンド体操、唄う	毎週水曜	9:30～12:00または13:30～16:00	どなたでも参加可	野々山	731-9410	
永金サロン		34 市営永金荘集会所	茶話会など	第1火曜	13:00～14:30	永金町・丸屋町・広池町・滝子町に在住の方		昭和区社会福祉協議会	884-5511	
村 雲	天池サロン	2 昭和区社会福祉協議会	音楽鑑賞・回想法・うたごえ喫茶等	第4火曜	13:30～15:00	学区内の65歳以上の方		昭和区社会福祉協議会	884-5511	
	村雲サロン	32 コミュニティカフェ chou chou(円上町19-9)		第3月曜						
白 金	楽々クラブ	12 白金コミュニティセンター	ストレッチ体操、セラバンド体操、呆けない小唄など合唱	第1・3火曜	13:30～15:30	白金学区女性会の方(随時加入可)		開催日に直接会場へ		

二次予防事業 ※参加対象:二次予防事業対象者(介護予防チェックリストで『元気度』の低下に心配のある方)
若がり教室は、二次予防事業対象者以外でも参加することができます

事業名	会 場	活 動 内 容	開 催 日
若がり教室 (認知症・うつ予防教室)	① 昭和保健所	こころと体の健康チェック、医師による認知症予防のための話、音楽療法、健康体操など	1コース6回
つるかめ教室 (食生活充実事業・お口の機能向上事業)		お口のチェック、お口のトレーニング、食事の工夫、調理実習	1コース7回
わくわく通所事業	②② 八事福祉会館	脳トレーニング、手芸、工作、調理、機能維持体操、外出レクリエーション	1コース週1回 10:00～15:00 利用期間6カ月 面接後、延長あり

事 業	会 場	住 所	会 場	住 所	活 動 内 容
得トク 運動教室 (運動機能 向上事業)	④ 鶴南館接骨院	鶴舞4-12-3	④ 大角接骨院	御器所2-16-9	体力測定、バランス向上、 持続力改善、転倒予防など 1クール12回 (週1回)無料
	④ 満天星接骨院	北山本町2-16-1	④ 御器所接骨院	御器所3-16-21	
	④ 山花ほねつぎ院	山花町133番地	④ リハビリデイサービスRingle	山花町130	
	④ やまぐち接骨院	向山町3-33	④ ふじさわ整骨院	御器所2-3-4	
	④ 福澤接骨院	塩付通6-76-1	④ はりねずみ治療院	田面町1-22	

★お問い合わせ先:いきいき支援センター(東部・西部・御器所交差点分室)
【電話/東部:861-9335 西部:884-5513 分室:852-3355】

