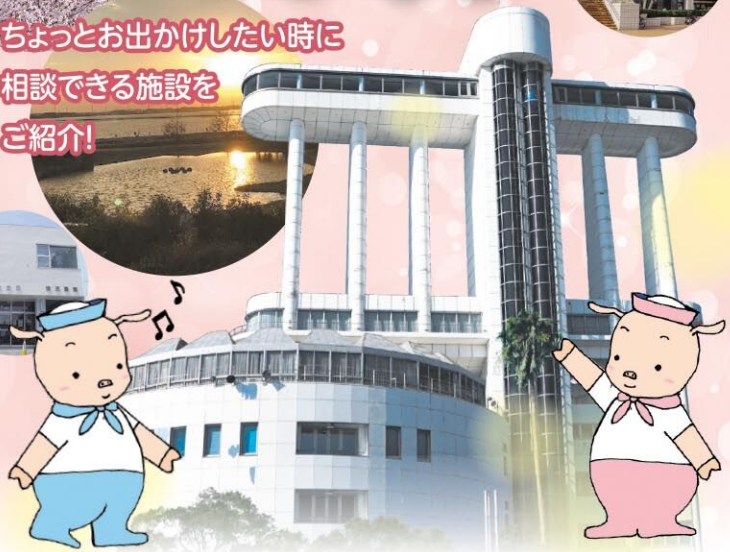


シニア向け

港区

# お出かけガイド

ちょっとお出かけしたい時に  
相談できる施設を  
ご紹介!



発行：港区地域包括ケア推進会議 介護予防部会  
発行年：令和6年

気の合う  
仲間と

## 「学び」「集い」「運動」など 趣味や活動へ

### 気軽にお出かけしてみませんか?

外出が少なく家の中で過ごす時間が長くなると、寝たきりや認知症へ繋がりがねません。  
外へ出る楽しみや喜びを見つけ、健康で豊かな生活を送りましょう!

認知症・介護に関する  
情報はこちらから  
(港区お出かけガイドの  
PDFも確認できます)

名古屋市港区  
地域包括ケア  
推進会議



## 敬老優待カード減額施設

敬老優待カードを提示  
すると下記の施設が  
お得に利用できます!

※開設期間、休館日等は  
個別にご確認ください。

敬老優待カード



- 名古屋港ポートビル・南極観測船ふじ ☎ 652-1111
- 名古屋港水族館 ☎ 654-7080
- 名古屋港ワイルドフラワーガーデン「ブルーボネット」 ☎ 613-1187
- 稲永スポーツセンター・弓道練習場・トレーニング室 ☎ 384-0300
- 南陽プール・50m温水プール・トレーニング室 ☎ 303-2015
- 港プール (7月中旬～8月下旬) ☎ 384-5587

敬老優待カードの詳しい情報はこちら▶

※敬老手帳でも優待を受けられます。



みんなで楽しく  
歌ったり



気の合う仲間と  
「お茶」したり

いろんなきっかけを  
探してお出かけ  
しましょう!

元気に体を  
動かしたり



- ☑ 地域の活動や催しに参加しよう!
- ☑ ボランティア活動をしてみよう!
- ☑ 空いた時間に散歩しよう!
- ☑ 趣味のグループ等で交流しよう!
- ☑ 買い物等こまめに出かけて顔見知りを作ろう!
- ☑ 継続して運動しよう!

# お出かけのきっかけになる「学び」「集い」「運動」など、興味のある施設に気軽に相談しましょう!

いろんなことを学びたいなら!

## 学ぶ

- ▶ **認知症サポーター養成講座**  
認知症の正しい知識や接し方を学べます!
- ▶ **運動型・ミニデイ型通所サービス**  
自分に合った体操や栄養・お口の健康について専門家から学べます!
- 港区東部いきいき支援センター ☎ 651-0568
- 港区西部いきいき支援センター ☎ 381-3260
- 港区西部いきいき支援センター分室 ☎ 309-7411

- ▶ **認知症予防教室**  
認知症予防について学べます!
- ▶ **絵手紙・水墨画・書道・華道・ヨガ・体操・入門囲碁などの講座**  
興味のある講座に参加して仲間を見つけよう!
- 港福祉会館 ☎ 382-7009

- ▶ **いきいき教室**  
運動・お口の健康・栄養・認知症予防などの講座に参加できます!
- 港保健センター ☎ 651-6537

- ▶ **民謡・太極拳・卓球・水彩画・ギター・折り紙・シャドーボックスなどの教室・サークル**  
趣味を広げて同じ趣味の仲間を作ろう!
- 南陽地区会館 ☎ 301-6670

- ▶ **講座事業**  
講座事業に参加できます!
- ▶ **自主学习グループ**  
自主学习グループに参加できます!
- 港生涯学習センター ☎ 653-5171

## 集う

気の合う仲間を見つけるなら!

- ▶ **認知症カフェ**  
認知症の人と家族が通える場所です!
- 港区東部いきいき支援センター ☎ 651-0568
- 港区西部いきいき支援センター ☎ 381-3260
- 港区西部いきいき支援センター分室 ☎ 309-7411

- ▶ **同好会・サロン**  
同好会・サロンの集いを開催しています!
- 港福祉会館 ☎ 382-7009

## 運動

体を動かし  
健康づくりをするなら!

- ▶ **運動教室**  
運動相談や、自分に合った運動プログラムで運動ができます!
- 稲永スポーツセンター ☎ 384-0300
- ▶ **野外プール** (7月中旬～8月下旬)
- 港プール ☎ 384-5587

- ▶ **老人クラブ**  
気の合う仲間といろんな活動ができます!
- 港区役所福祉課 ☎ 654-9708

- ▶ **高齢者サロン**  
おしゃべりや情報交換、茶話会や食事会、体操、ゲーム、季節の行事など近所で仲間と気軽に集まれる場所です!
- ▶ **はつらつ長寿推進課**  
レクリエーションや工作・体操を通じて仲間づくりができます!
- ▶ **ボランティア活動**  
得意なことやできることで役立てます!
- 港区社会福祉協議会 ☎ 651-0305

- ▶ **健康づくり**  
水泳や水中ウォーキングやランニングマシン、自転車漕ぎ、筋力運動、ストレッチなどで健康づくりができます! (相談や指導も受けられます。)
- 南陽プール ☎ 303-2015

