

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8年

## フレイル予防は、1日1回の外出から!

**1** 最近、外出するのがおっくうだな～  
それは心配。フレイルの兆候があるよ!  
フレイルって何?

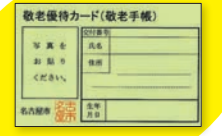
**2** フレイルとは、加齢によって心と体の動きが弱くなってきた状態のことだよ  
早く気付いて予防することで、健康な状態に戻ることが期待できます。  
健康 → フレイル (虚弱) → 要介護 (身体機能障害)

**3** どうすれば予防できるの?  
社会参加(社会とのつながり)はフレイルや認知症のリスクを下げると言われていよ!  
1日1回は外出し、友達や近所の人との会話をしよう!

**4** 名古屋市フレイル予防ポイント&見守りアプリを使うと、フレイル予防でポイント(dポイント)がたまるよ!  
右記の2次元コードからダウンロードしてね!  
港区の認知症・介護に関する情報も見てね!

## 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
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。



## 興味のある施設に気軽にお出かけしてみませんか?無料で参加できる講座もあります!

※令和7年12月末時点

港福社会館 ☎382-7009

市内在住の60歳以上の方なら誰でも参加できます!

以下の入浴やレクリエーションは **無料! 申込不要**

- 入浴**  
開催日 / 毎月5日、15日以外の開館日  
利用時間 / 13:00～14:00 (受付時間/12:00～13:40)
- 映画観賞会**  
開催日 / 第2木曜日、第4金曜日  
時間 / いずれも10:00～
- 百歳体操**  
(おもり装着の筋力体操)  
開催日 / 毎週月曜日  
時間 / 10:00～、11:00～
- 囲碁、将棋、ビリヤード**  
開催日 / 月曜日～土曜日  
時間 / 9:00～16:30

※申込が必要な講座については右記の2次元コードをご覧ください。

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

- 認知症サポーター養成講座** **無料! 申込必要**  
認知症の正しい知識や接し方を学べます!
- 認知症カフェ** **無料! 申込必要**  
※詳細は右記2次元コードをご覧ください。  
認知症に関心のある誰もが気軽に集まり、仲間づくりや情報交換を行う場所です。
- ゲームで楽しくみんなdeイサロン** **無料! 申込不要**  
テレビゲームやカードゲームを行います。プレイ後に脳機能測定器による効果測定を行います。  
☎問い合わせ・会場：港区西部いきいき支援センター
- いきいき出張講座** **無料! 申込不要**  
認知症予防や体操など健康に関する講座を毎月行っています。  
会場：イオンモール名古屋茶屋、南陽交流プラザ等  
☎問い合わせ：港区西部いきいき支援センター

港生涯学習センター ☎653-5171

- 講座事業**  
人権、防災、健康、街歩きの講座などを行っています。
- 自主学习グループ** **見学可**  
スポーツ、音楽、手芸、料理など、多くのグループが様々な活動をしています。※詳細は右記2次元コードをご覧ください。

港保健センター ☎651-6509 **無料! 申込必要**

- いきいき教室**  
港区内在住、60歳以上の方なら誰でも参加できます。運動・お口の健康・栄養・認知症予防・音楽・レクリエーションなどの講座を行っています。  
※詳細は右記2次元コードをご覧ください。(申込もできます!)

稲永スポーツセンター ☎384-0300

- 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。

港区社会福祉協議会 ☎651-0305

- 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。  
※詳細は右記2次元コードをご覧ください。
- はつらつ長寿推進事業** **申込必要**  
週に1回同じ会場に集まり、体操やレクリエーション、小物づくりなどを行い、介護予防と仲間づくりを目的とした事業です。  
※材料費・保険料の自己負担あり

# 港区お出かけガイドマップ

**敬老優待カード**  
 敬老優待カードを提示すると  
 お得に利用できる施設です。

● 港区役所福祉課  
 ☎ 654-9692  
 ▶ 市バス：港区役所  
 ▶ 地下鉄：港区役所

● 港区東部いきいき  
 支援センター  
 ☎ 651-0568

● 港区社会福祉  
 協議会  
 ☎ 651-0305  
 ▶ 市バス：港郵便局  
 ▶ 地下鉄：港区役所

● 港生涯学習  
 センター  
 ☎ 653-5171  
 ▶ 市バス：港陽町

● 港保健センター  
 ☎ 651-6509  
 ▶ 市バス：港郵便局  
 ▶ 地下鉄：港区役所

名古屋港を一望  
 できる展望室も  
 あります！  
**1 名古屋港ポートビル**  
 敬老優待カード

南極への旅を  
 疑似体験できます。  
**2 南極観測船ふじ**  
 敬老優待カード

**3 名古屋港水族館**  
 ☎ 654-7080  
 ▶ 市バス：名古屋港局  
 ▶ 地下鉄：名古屋港  
 敬老優待カード

花の丘では、1年を通して  
 花を楽しめます。フォトスポットに  
 おすすめです！

● 戸田川緑地  
 ☎ 302-5321  
 ▶ 市バス：南陽支所、戸田川緑地

● 南陽地区会館  
 ☎ 301-6670  
 ▶ 市バス：南陽中学校

● 港区西部いきいき支援  
 センター分室  
 ☎ 309-7411  
 ▶ 市バス：七反野

● 港プール (7月中旬～8月下旬)  
 ☎ 384-5587  
 ▶ 市バス：当知三丁目

● 田んぼアート  
 ☎ 972-4071  
 (名古屋市長政土木局都市農業課)  
 ▶ 場所：港区西茶屋三丁目地内  
 ▶ 市バス：南陽交通広場

● 南陽交流プラザ  
 ☎ 303-2322  
 ▶ 市バス：南陽大橋西、  
 南陽交通広場

● 南陽プール  
 ☎ 303-2015  
 ▶ 市バス：藤前五丁目

● 港福祉会館  
 ☎ 382-7009  
 ▶ 市バス：荒子川公園北  
 ▶ あおなみ線：荒子川公園

● 港区西部いきいき支援センター  
 ☎ 381-3260  
 ▶ 市バス：荒子川公園北  
 ▶ あおなみ線：荒子川公園

● 稲永スポーツセンター  
 ☎ 384-0300  
 ▶ 市バス：稲永スポーツセンター  
 (平日運行のみ)、野跡駅  
 ▶ あおなみ線：野跡

● 藤前干潟  
 稲永ビジターセンター  
 ☎ 389-5821  
 ▶ 市バス：野跡駅  
 ▶ あおなみ線：野跡

● 荒子川公園  
 荒子川公園ガーデンプラザ  
 ☎ 384-8787  
 ▶ 市バス：荒子川公園北  
 ▶ あおなみ線：荒子川公園

広大な田んぼに絵を  
 描く取り組みです。  
 (写真は令和7年度  
 の様子です。)

風景は、朝～夜、季節に  
 よって大きく変化します。二度と同じ  
 風景に出会うことはありません。

春のサクラや6月のラベンダー  
 など四季おりおりの花と緑を  
 ご覧いただけます！

