

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4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!



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!

敬老手帳減額施設

敬老手帳を提示すると
下記の施設が
お得に利用
できます!



敬老手帳

※開設期間、休館日等は個別にご確認ください。

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

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!

- 港福社会館 ☎ 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

- ▶ **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!

- 港福社会館 ☎ 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

気の合う仲間を見つけるなら!

- ▶ **老人クラブ**
気の合う仲間と色々な活動ができます!

- 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

港区お出かけガイドマップ

敬老手帳
敬老手帳を提示すると
お得に利用できる施設です。

目的地が決まったらQRコードから、最寄りのバス停の詳細を確認しよう!

南陽地区会館
☎ 301-6670
▶ 市バス QR: 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 QR: 七反野

港プール 敬老手帳
☎ 384-5587
▶ 市バス QR: 当知三丁目

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

南陽プール
☎ 303-2015
▶ 市バス QR: 藤前五丁目

稲永スポーツセンター
☎ 384-0300
▶ 市バス QR: 稲永スポーツセンター
(平日運行のみ)



港区役所福祉課
☎ 654-9708
▶ 市バス QR: 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 QR: 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 QR: 港陽町

港保健センター
☎ 651-6537
▶ 市バス QR: 港郵便局
▶ 地下鉄: 港区役所

お出かけスポット

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

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

名古屋港野生動物園
ブルーボネット
☎ 613-1187
▶ 市バス QR: ワイルドフラワーガーデン

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
▶ 市バス QR: 名古屋港
▶ 地下鉄: 名古屋港