

北区フォトギャラリー

- ① 名城公園(八王子)
- ② 惣兵衛川沿い(志賀)
- ③ 別小江神社(北陵)
- ④ 志賀公園(志賀)
- ⑤ 羊神社(北陵)
- ⑥ オズモール(大曾根)
- ⑦ ミニライブラリー(北・橋)
- ⑧ 西八龍社ご神木(北)
- ⑨ 味鋤天神通(北)
- ⑩ ふれあい橋(北)



上飯田福祉会館へようこそ

「生きがい・健康・仲間作り」

笑いあえる仲間がほしい。いくつになっても成長したい。ほっとできる居場所がほしい。何か楽しみを作りたい。上飯田福祉会館はそんなあなたをおまちしております。どうぞお気軽にお立ち寄りください！



利用するには？

- **利用対象** 名古屋市内在住の60歳以上の方
- **利用料** 無料(講座等で材料費が必要な場合もあります。)
- **利用手続** お住まいの区の福祉会館で利用証の交付を受けてください。(要身分証明書)
- **開館時間** 月曜日～土曜日 8時45分～17時
- **休館日** 日曜日・祝日・年末年始

相談事業

相談日を設けて専門家による無料相談を行っています。

【健康相談】

原則 第2金曜日 14時～15時 内科医
原則 第4金曜日 整形外科医

【すこやか健康講座・介護相談】

原則 第1火曜日 13時～15時
ケアマネージャー

認知症予防事業

認知症予防を目的に、回想法やコグニサイズなどを行います。

【認知症予防教室】

対象：市内在住の65歳以上の方
利用日時：週1日
※火・水・木のうち1日 原則10時～12時

【認知症予防リーダー養成講座】

対象：市内在住の60歳以上の方
利用日時：毎週月曜日
※原則10時～12時(全8回)

各種イベント

利用者の皆様や地域の方々との交流・親睦を深めることを目的に、季節の行事・演芸会・お祭り・講座発表会等様々なことを行っています！



趣味作り・教養の向上

手軽に始められる趣味・教養講座や体操講座を多数実施しています。

- ※上飯田福祉会館は、かくれんぼ・名古屋市北区社会福祉協議会コンソーシアムが指定管理者として管理・運営しています。
- ※かくれんぼ・名古屋市北区社会福祉協議会コンソーシアムは、特定非営利活動法人かくれんぼと、名古屋市北区社会福祉協議会にて構成しています。
- ※福祉会館は、高齢者の福祉の増進に寄与することを目的に一区一館ずつ設置されています。

お問い合わせ 上飯田福祉会館 TEL:914-0831

高齢者はつつ長寿推進事業 フレンドリークラブ

地域のみなさまと一緒に介護予防とお仲間づくり
はじめてみませんか？

この事業は、「健康体操・頭の体操・指先を使った物づくり・自分達で考える参加者企画・レクリエーション」などを通して、皆さんが介護予防への理解を深めたり、自主活動や地域活動へ参加できるよう支援いたします。



参加するには？

- 参加対象 名古屋市内在住の 65 歳以上の方かつ
1 人で会場まで通える方
- 参加期間 半年（前期：4～9 月・後期：10～3 月）
- 申込期間 前期：2 月 後期：8 月
※広報なごやに掲載されます



開催場所・曜日

- | | | |
|---|-----------------|------------------|
| 月 | 午前 辻コミュニティセンター | 午後 六郷コミュニティセンター |
| 火 | 午前 楠地区会館 | 午後 楠西コミュニティセンター |
| 水 | 午前 川中コミュニティセンター | |
| 木 | 午前 金城コミュニティセンター | 午後 東志賀コミュニティセンター |
| 金 | 午前 大杉コミュニティセンター | |

お問い合わせ

名古屋市北区社会福祉協議会 TEL:915-7435

いろいろな人と交流できる！



みんなで楽しく
ゲームやカラオケ



体操のミニレクチャー



「なごや認知症カフェ」を知っていますか？

「なごや認知症カフェ」とは...

認知症の人や家族、地域住民のみなさん、医療や介護の専門職など、
どなたでも参加できる 集いの場です。交流したり、認知症について学んだり、
気になっていることを専門職に相談できます。名古屋市が開設を支援しており、
北区には現在 15 ヶ所以上の認知症カフェがあります。
どなたでもお気軽にご参加ください。



このステッカーが目印です

お問い合わせ

北区いきいき支援センター

東部 TEL:991-5432 西部 TEL:915-7545 西部分室 TEL:902-7232

名古屋市認知症相談支援センター TEL:734-7079

子ども食堂 ってどんなところ？



「子ども食堂」とは...

孤食や欠食を防ぎ、温かい食事のできる機会を提供する食堂のことです。
だれもが参加でき、多世代や地域の人々をつなぐ場となり、
子ども 1 人でも安心して集える楽しい居場所です。
北区には現在 9 ヶ所の子ども食堂がありますので、ぜひお気軽にご参加ください。

お問い合わせ

名古屋市北区社会福祉協議会 TEL:915-7435



※子ども食堂については、実施内容を変更している場合があるため、事前に問合せ先にご確認ください。

心と体の健康のための 3つのポイント



健康づくりのヒント

人とのつながりで、 いきいき健康長寿



人との交流や外出機会がないと、健康を損なう確率が高まります。
つながりを大事にして、楽しく健康長寿を目指しましょう。
コロナ禍では手紙や電話、メール等も活用してみてください。



日本福祉大学
社会福祉学部准教授
横山由香里 先生

正しいウォーキングフォーム 8つのポイント

- 呼吸** 自分のリズムで
- 頭** 揺らさずしっかりと
- 肩** 力を抜いてリラックス
- 目線** 先をまっすぐ見る
- 腕** ひじをやや曲げて、腕は大きく振る
- 膝** 膝を伸ばしてかかとから着地
- 腰** 腰の回転で歩幅を広げて
- つま先** しっかりと大地をキック

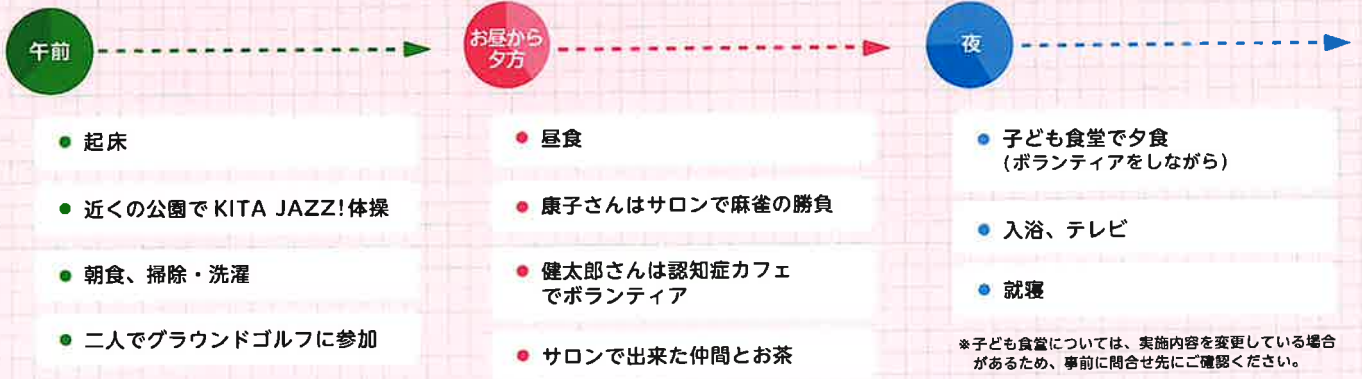
(出典) 厚生労働科学研究循環器疾患等総合研究事業
「糖尿病予防のための戦略研究」より

きたさん夫婦の一日

いちにち



きた 康子 きた 健太郎



*子ども食堂については、実施内容を変更している場合があるため、事前に問合せ先にご確認ください。

認知症カフェは、認知症の人や家族、地域住民のみなさんが気軽に参加できます。

子ども食堂は、子どもでも、高齢者でも、一人でも、だれでも安心して食事を楽しめる楽しい場です。

