

みずほ 行^いと行^いと ブック

平成
30年

瑞穂区東部・西部
いきいき支援センター

瑞穂区
社会福祉協議会

瑞穂区
マスコットキャラクター
みずほっぺ



ブック作成の思い、使い方	p.1
認知症カフェ、ふれあい・いきいきサロンとは	p.2
桜の名所	p.3

★ 近くのお出掛け先を探しているとき

瑞穂ヶ丘中学校区	p.4～5
田光中学校区	p.6～7
津賀田中学校区	p.8～9
萩山中学校区	p.10～13
汐路中学校区	p.14～17

★ 利用したい機関が決まっているとき

瑞穂福祉会館	p.18～19
瑞穂生涯学習センター	p.20～21
パロマ瑞穂スポーツパーク	p.22～23
福祉スポーツセンター	p.24



みずほ行こ行こブック作成の思い

今回のみずほ行こ行こブックは、高齢者の皆さんが気軽に出かけられる場所を紹介するため平成27年に作成した冊子の改訂版となります。

高齢者の皆さんをはじめとした地域の皆さんが身近にある活動できる場所、居ここの良い場所が見つかることを目的に作成しました。新しい試みとして、名古屋市が開設を支援している「なごや認知症カフェ」や区内の桜のみどころ・史跡の情報も掲載しています。

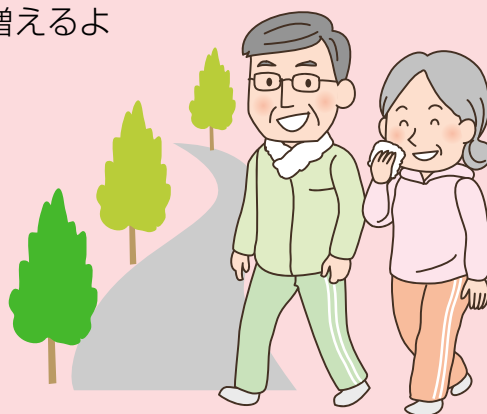
認知症のある人もない人も、気軽に外出したり、ゆったりすごしたり、いろいろな人と交流することで、「今日も一日楽しく暮らせた」と嬉しく思うのではないのでしょうか。

この冊子を活用して1人になりたいときは1人で行けて、人との交流がしたいときには、誰かが待っていてくれる場所が身近に見つかるよう願っています。

今回載せることの出来なかった地域のすばらしい取り組みもまだまだたくさんあります。そしてこれから活躍の場を作りたいという思いのある方もいらっしゃるでしょう。

今後も地域の皆さんと一緒にそんな場所が増えるよう、私たちも引き続き活動していきます。

認知症カフェ及び情報を更新した地域のサロンについての紹介を、2ページ以降に掲載しました。ぜひご覧頂き、実際にお越しいただければと思います。



瑞穂区東部・西部いきいき支援センター 認知症地域支援推進員
瑞穂区社会福祉協議会 名古屋市高齢者サロンの整備等生活支援推進事業担当スタッフ

認知症カフェ、ふれあい・いきいきサロン

なごや認知症カフェとは

認知症のご本人やご家族、地域住民、医療や介護の専門職など、誰もが気軽に集い、仲間作りや情報交換をする地域の拠点です。そして地域住民の方が認知症を正しく理解したり、ご自身の相談ができる場所でもあります。

みずほ行こ行こブックでは一覧表の左側にコーヒーのマークがついています。

開催中のカフェは建物の目印になるよう入り口に旗が出ています。



ふれあい・いきいきサロンとは

高齢者や障がい者、子育て中の親子などが、身近な場所で気軽に仲間づくりや生きがいづくりを行い、地域でいつまでもいきいきと暮らせることを目指す交流活動・情報交換の場です。

地域の「お茶の間」や「たまり場」として、高齢者をはじめ地域住民の方々が自主的に運営しています。



瑞穂ヶ丘中学校区

- A 船原公園
- B 海上寺
- C 牛巻団地界限
- D 田光八幡社

田光中学校区

- E 堀田公園
- F 惣作公園
- G 内浜公園

津賀田中学校区

- H 天理教東愛大教会
- I 津賀田神社
- J 津賀田公園
- K 土市公園南

萩山中学校区

- L 山崎川沿い
- M 真好天神社
- N 親水広場
- O 八勝通3～弥富公園
- P 弥富公園
- Q 瑞穂通7～新瑞橋

汐路中学校区

- R 桜山～瑞穂区役所
- S 石川橋～鼎小橋
- T 東山荘
- U 瑞穂区役所～大殿町
- V 下山公園
- W 密柑山公園

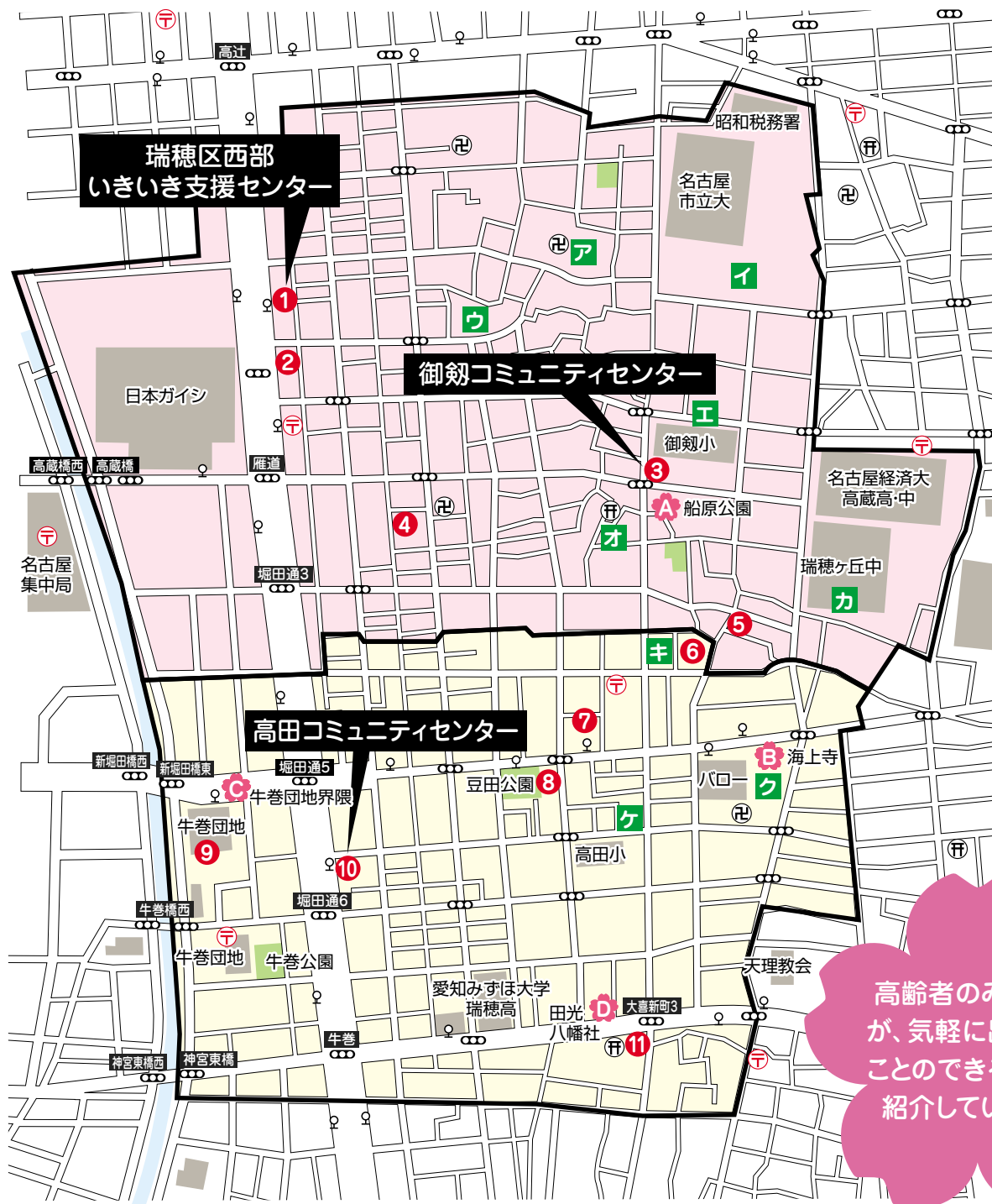
各桜の名所は、
各学校区の地図に
桜のマーク🌸で
載っています。



瑞穂ヶ丘中学校区

御劔小学校区 高田小学校区

問い合わせ先
瑞穂区西部いきいき支援センター
☎ 052-872-1705



③ 御劔コミュニティセンター

雁道町5-1
☎052-871-1200

⑩ 高田コミュニティセンター

直来町1-7-1
☎052-883-3776

瑞穂ヶ丘中学校区 史跡

ア 盛屋寺	カ 神之内八幡社
イ 八高古墳	キ 一之御前神社
ウ 八劔社	ク 海上寺
エ 高田城跡	ケ 直来神社
オ 富士八幡社	

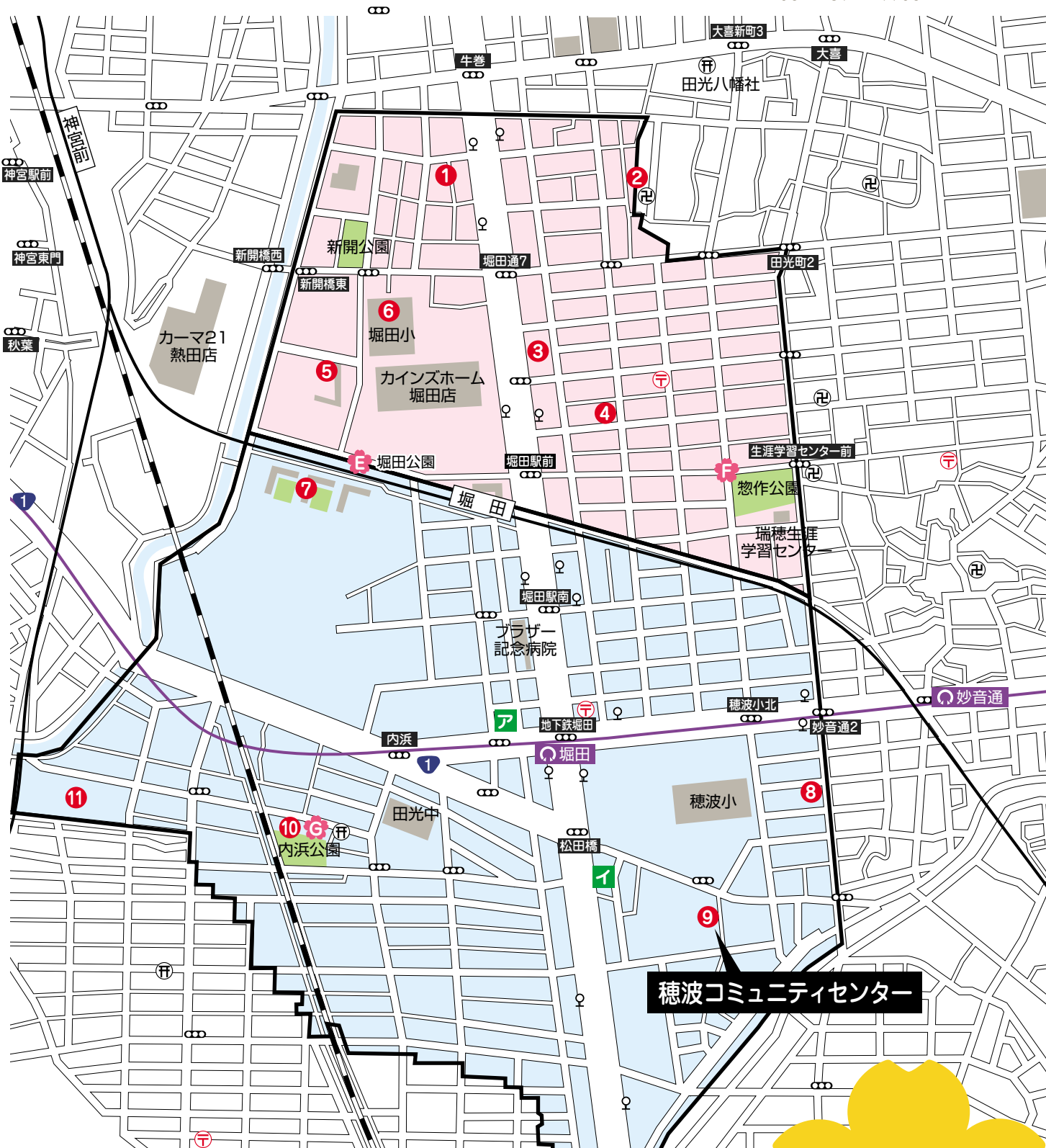
開催場所	名 称	日 時	内 容	問い合わせ先	備 考
① 瑞穂区西部 いきいき支援 センター	みずほ健康づくり 会場	毎週(月) 10:00~11:00	みずほ体操、 セラバンド、 ラジオ体操	瑞穂保健センター 052-837-3271	雨天時あり 祝日の場合は中止
② 丸美シャトー 高辻 1階コミュニ ティサロン 堀田通2-1	わいわいクラブ	毎月第1(月) 10:00~11:30	おしゃべり会、 ゲーム、 食事会など	瑞穂区社会福祉 協議会 052-841-4063	参加費無料 (昼食会は200円) 対象:学区内高齢者
	趣味の会 「ほっと村」	毎月第2(木) 10:00~12:00	趣味の活動 (麻雀、囲碁、 将棋、カラオケ)	瑞穂区社会福祉 協議会 052-841-4063	参加費 原則無料
③ 御劔 コミュニティ センター	はつらつ長寿 推進事業	毎週(水) 13:30~15:30	健康体操、音楽、 手芸、工作、 レクリエーション など	瑞穂区社会福祉 協議会 052-841-4063	参加費 材料費など
	御劔健康サロン	毎月第1・4(木) 9:00~11:00	みずほ体操、 ゲーリング、 茶話会	瑞穂区社会福祉 協議会 052-841-4063	参加費100円 対象:学区の方
④ 雁ぶらサロン 雁道町2-21 メゾン青木1階	雁ぶらサロン	毎週(火・金) 12:00~17:00	ランチ希望者は 食事をし、そのまま ティータイム	吉川 富士子 090-8557-8176 052-831-1666	午後からお茶のみ50円 食事希望者 火曜:500円 金曜:800円
⑤ 観音堂	オールエイジ・ ピチピチサロン	毎月第2・4(金) 14:00~16:00	美術魚拓を 主とした話し合い の場づくり、 ボランティア講師 による実演	荒川 祥治 052-882-5648	参加費50円 (会場費)
⑥ 一之御前社 社務所	ふれ愛サロン	毎月第1(日) 13:30~15:00	おしゃべりと 地域の情報交換	瑞穂区社会福祉 協議会 052-841-4063	参加費100円
⑦ 瑞雲寺	井戸端サロン	毎月15日 13:30~15:00	おしゃべり	丹羽 ふさ子 052-881-1603	参加費100円
⑧ オアシス センター 豆田町3-11-2	自費の運動教室	月~土 14:45~16:00	運動器機能向上を 目的とした エクササイズ	オアシスセンター 052-884-8510	参加費5,000円/月 (週2回) 週1回コースもあり
	サロンオアシス	毎月第2・3(日) 13:30~15:00	茶話会	瑞穂区社会福祉 協議会 052-841-4063	参加費100円
⑨ 牛巻団地 牛巻団地6号棟 集会所 牛巻町3-18	ウシマキサロン	毎月第4(火) 13:30~15:00	自由参加の 情報交換 雑談会型	瑞穂区社会福祉 協議会 052-841-4063	対象:牛巻団地 住民
⑩ 高田コミュ ニティセンター	ニコニコサロン	毎月(土)(不定期) 10:00~12:00	茶話会型 タオルを使って 簡単な体操、 季節によって桜や 紅葉を見る外出、 クリスマス会を開催	水谷 二千子 090-9185-9436	参加費100円
	ハナミズキ	毎月第4(日) 13:30~15:00	茶話会型 歌を歌う、 認知症予防活動 干支の根付づくり、 体操など	瑞穂区社会福祉 協議会 052-841-4063	参加費100円 対象:65歳以上
⑪ 田光八幡社 第二社務所	サロン大喜	毎月第3(日) 13:30~15:00	おしゃべりや 季節の歌の合唱	瑞穂区社会福祉 協議会 052-841-4063	参加費100円

掲載されている情報は、平成29年12月現在の情報です。詳細については、直接お問い合わせください。
平成30年4月1日より「瑞穂保健所」から、「瑞穂保健センター」に名称を変更しました。

田光中学校区

 堀田小学校区  穂波小学校区

問い合わせ先
瑞穂区西部いきいき支援センター
☎ 052-872-1705



⑨ 穂波コミュニティセンター

神穂町5-18

☎052-823-5181

田光中学校区 史跡

 濱神明社

イ 東ノ宮神社

高齢者のみなさんが、気軽に出かけることのできる場所を、紹介しています！

開催場所	名 称	日 時	内 容	問い合わせ先	備 考
① 牛巻どんぐり 広場 牛巻集会所 新開町10-7	牛巻いこまい サロン	毎月第1(土) 10:00~11:30	初詣、お花見、 お祭り参加	片桐 幸子 052-881-1433	対象:牛巻町内に 住んでいる方 参加費無料
② 秋月院	上2集まれ・ ふれあいサロン	毎月第3(土) 14:00~16:00	おしゃべり、 手芸(折り紙、 ビーズ、牛乳パック)、 頭の体操 レクリエーション	嶋田 博 052-871-8630	参加費無料 (ただし、食事会、 手芸の材料費は 徴収)
③ ギャラリー ひさまつ 堀田通8-11	ふれあいサロン ひさまつ	毎月第1(水) (1月1日~3日はお休み) 10:00~11:30	工作、健康体操、 おやつ作り、 手品など	鈴木 ゆずる 052-872-4651	参加費無料 (必要に応じて 材料費徴収)
④ マルイデンキ 柳ヶ枝町1-21	ほがらかサロン 堀田	毎月第2(金) 10:00~12:00	茶話会、合唱、 カラオケ、 健康教室、誕生会	村瀬 克彦 052-889-7772	参加費100円
⑤ 市営南新開荘 集会所 新開町24-96 市営南新開荘	はつらつ長寿 推進事業	毎週(木) 13:30~15:30	健康体操、音楽、 手芸、工作、 レクリエーションなど	瑞穂区社会福祉 協議会 052-841-4063	参加費 材料費など
	南新開荘 ふれあいサロン会	毎月1回(不定期) 13:00~15:30	カラオケ、お茶会、 見学会(春・秋2回)、 健康体操を毎回	黒木 一文 090-2262-7692	参加費無料
⑥ 堀田小学校 特別活動室 新開町24-13	ふれあいサロン ほりた	毎月第3(金) 13:30~15:00	工作、健康体操、 おやつ作り、手品、 高齢者の交流など	鈴木 ゆずる 052-872-4651	参加費無料 (必要に応じて 材料費徴収)
	新開町ふれあい・ いきいきサロン	毎月第2(木) 11:15~14:00 毎月第4(木) 10:00~12:00	マジック、落語、 コーラス、 楽器演奏、昼食、 ゲーム遊びなど	川岸 勝 052-883-5877	参加費 第2(木) 300円 第4(木) 無料
⑦ 堀田団地 集会場 桃園町2 堀田団地 3棟1階	サロン笑話会	毎月 第2(木)・第4(金) 13:30~15:30	外部ボランティア による催し物、 脳トレ、合唱、 ゲーム、茶話会など	鈴木 雅子 052-823-1520	参加費200円 対象:堀田団地の 住民
⑧ 佐橋宅 河岸町一丁目 4-8	お茶っこサロンS	毎週(木) 13:30~16:00 と随時 毎月第2(水) 男の台所 (瑞穂生涯学習 センター料理室) 13:00~	おしゃべり、 コロバズ体操、 おしゃべり、 新聞ちぎり絵、 キーボードで合唱、 詩吟、映画会など	杉江 幸茂 052-824-0370	参加費100円
⑨ 穂波コミュニ ティセンター	はつらつ 長寿推進事業	毎週(木) 10:00~12:00	健康体操、音楽、 手芸、工作、 レクリエーション など	瑞穂区社会福祉 協議会 052-841-4063	参加費 材料費など
	ほかほか会	毎月第4(火) 13:30~15:30	ストレッチ体操、 折り紙、 認知症予防、 脳トレ、茶話会など	瑞穂区社会福祉 協議会 052-841-4063	参加費無料
⑩ 内浜公園	みずほ 健康づくり会場	毎週(火・木・土) 夏季(4~10月) 8:00開始 冬季(11~3月) 8:15開始	みずほ体操	瑞穂保健センター 052-837-3271	参加費無料 雨天中止
⑪ 瑞穂センチュ リーマンション 浮島町12-24	ほかほか会	毎月第2(金) 13:30~15:30	ストレッチ体操、 折り紙、認知症予防、 脳トレ、茶話会など	瑞穂区社会福祉 協議会 052-841-4063	参加費無料

掲載されている情報は、平成29年12月現在の情報です。詳細については、直接お問い合わせください。
平成30年4月1日より「瑞穂保健所」から、「瑞穂保健センター」に名称を変更しました。

津賀田中学校区

瑞穂小学校区 井戸田小学校区

問い合わせ先
瑞穂区西部いきいき支援センター
☎ 052-872-1705

高齢者のみなさんが、気軽に出かけることのできる場所を紹介しています！



⑦ 瑞穂コミュニティセンター

津賀田町3-83-1
☎052-842-0883

⑨ 井戸田コミュニティセンター

井戸田町3-25-1
☎052-841-6665

津賀田中学校区 史跡

ア 秋月院	カ 長福寺・秋葉社
イ 大喜寺	キ 為磨塚
ウ 津賀田神社	ク 龍泉寺
エ 天聖寺	ケ 藤原師長謫居跡
オ 白竜神社	



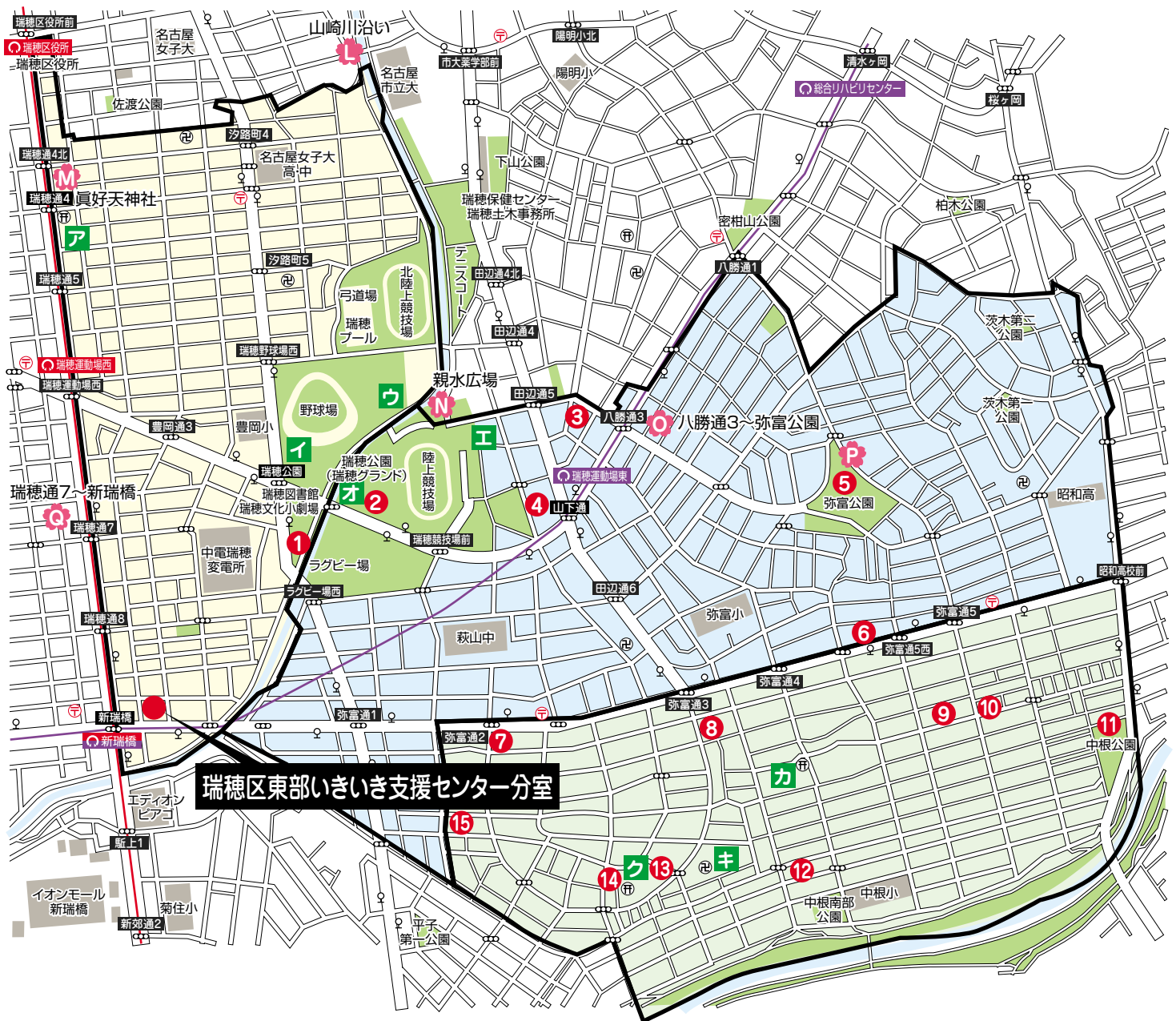
開催場所	名 称	日 時	内 容	問い合わせ先	備 考
① 市営瑞穂荘 集会所 本願寺町3	みずほふれあい サロン ①	毎月第1(火) (1月のみ第2火曜) 14:00~15:30 ①②③ 会場もちま わり	茶話会型 軽い体操など	瑞穂区社会福祉 協議会 052-841-4063	参加費100円 対象: 瑞穂学区住民 65歳以上
② 八幡社 (本願寺町)	みずほ健康づくり 会場	毎週(水) 9:30開始	みずほ体操、 サンバ、 ラジオ体操1・2	瑞穂保健センター 052-837-3271	参加費無料 雨天中止
③ 天理教敷地内	みずほ健康づくり 会場	毎週(土) 9:00開始	みずほ体操、 サンバ、 ラジオ体操1・2	瑞穂保健センター 052-837-3271	参加費無料 雨天中止
④ シニアハウス 瑞穂 瑞穂区豊岡通 2丁目69-5	カフェ瑞穂	毎月第3(月) 14:00~16:00	地域住民の参加も 多く、専門職による 講話や脳トレ、 音楽療法を開催	シニアハウス瑞穂 052-841-6888	参加費300円
⑤ 大喜寺	みずほふれあい サロン ②	毎月第1(火) (1月のみ第2火曜) 14:00~15:30 ①②③ 会場もちま わり	茶話会型 軽い体操など	瑞穂区社会福祉 協議会 052-841-4063	参加費100円 対象: 瑞穂学区住民 65歳以上
⑥ グループホーム 大喜 大喜町2-78	よりそい喫茶	毎月第1・3(木) 10:00~12:00	折り紙教室、 しめ縄づくり、 フットケア、 絵手紙、書き初め、 押し花、料理教室、 カラオケ、音楽療法 など (記述他有)	木下 道子 090-3556-0972	参加費100円
⑦ 瑞穂コミュニ ティセンター	みずほふれあい サロン ③	毎月第1(火) (1月のみ第2火曜) 14:00~15:30 ①②③ 会場もちま わり	茶話会型 軽い体操など	瑞穂区社会福祉 協議会 052-841-4063	参加費100円 対象: 瑞穂学区住民 65歳以上
⑧ 小規模多機能 ホーム たのしい家瑞穂 瑞穂区惣作町 3丁目55-1	地域の皆様と共に お楽しみ会	月1回 (毎月日付変更) 13:30~15:30	アロマオイル、 調理活動、 歌のステージなど 毎月違った イベントを開催 専門職在中	たのしい家瑞穂 052-852-8520	参加費無料
⑨ 井戸田 コミュニティ センター	はつらつ 長寿推進事業	毎週(火) 13:30~15:30	健康体操、音楽、 手芸、工作、レクリ エーションなど	瑞穂区社会福祉 協議会 052-841-4063	参加費 材料費など
	井戸田 ふれあいサロン	毎月第3(月) 10:00~11:30	茶話会型 講話、 健康体操など	瑞穂区社会福祉 協議会 052-841-4063	参加費100円 対象: 井戸田学区 住民

掲載されている情報は、平成29年12月現在の情報です。詳細については、直接お問い合わせください。
平成30年4月1日より「瑞穂保健所」から、「瑞穂保健センター」に名称を変更しました。

萩山中学校区

豊岡小学校区 弥富小学校区 中根小学校区

問い合わせ先
瑞穂区東部いきいき支援センター
☎ 052-858-4008
瑞穂区東部いきいき支援センター 分室
☎ 052-851-0400



① 豊岡コミュニティセンター

豊岡通3-29-3
☎052-841-0322

④ 弥富コミュニティセンター

師長町82-2
☎052-833-0225

萩山中学校区 史跡

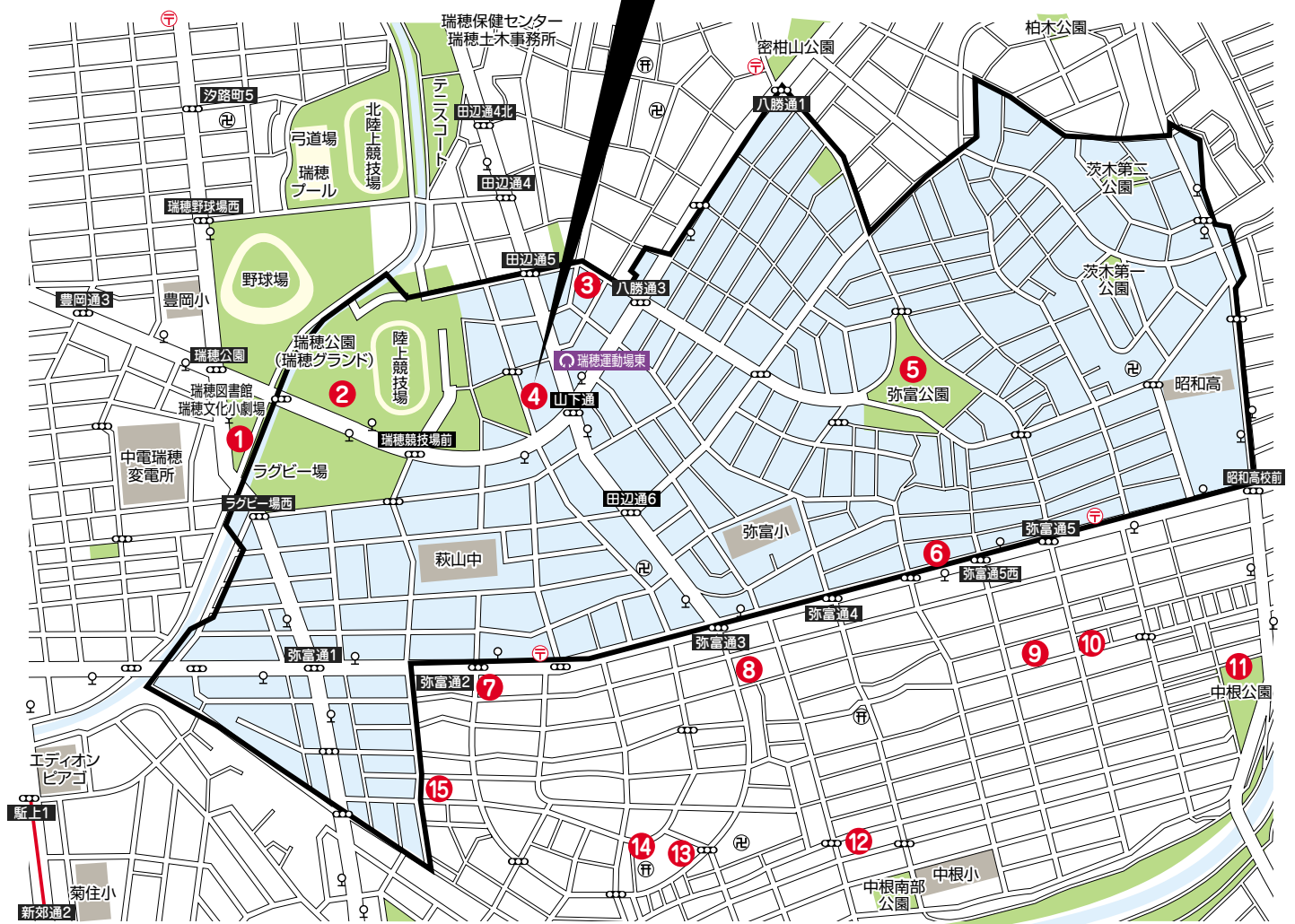
ア 真好天神社	カ 東八幡社
イ 瑞穂古墳群(二号墳)	キ 観音寺(北条八幡社)
ウ 下内田貝塚	ク 中根銅鐸発見地
エ あゆちの水(伝承地)	宝蔵寺
オ 大曲輪貝塚	西八幡社



開催場所	名称	日時	内容	問い合わせ先	備考
① 豊岡コミュニティセンター	豊岡ふれあい いきいきサロン	毎月第2(水) 10:00~11:30	健康体操や音楽療法、ゲーム、マジック、折り紙など茶話会	伊藤 昭夫 052-841-0322	参加費無料 対象: 学区高齢者
② 瑞穂運動公園 正面広場	みずほ健康づくり 会場	毎週(金) 9:00開始	みずほ体操、 サンバ	瑞穂保健センター 052-837-3271	参加費無料 雨天中止
	みずほ健康づくり 会場 (瑞穂鯨城会)	毎月第2(水) 8:45~9:00	みずほ体操	瑞穂保健センター 052-837-3271	雨天時は翌日
	みずほ健康づくり 会場	毎週(月~金) 8:00~9:00	太極拳 (24式、18気功)	瑞穂保健センター 052-837-3271	雨天中止 祝日休み 別途備品代あり

掲載されている情報は、平成29年12月現在の情報です。詳細については、直接お問い合わせください。
平成30年4月1日より「瑞穂保健所」から、「瑞穂保健センター」に名称を変更しました。

弥富コミュニティセンター



開催場所	名 称	日 時	内 容	問い合わせ先	備 考
③ ボンセジュール 瑞穂運動場東 下山町2-63	ふら〜っとカフェ みずほ	偶数月 最終(日) 12:30~14:30	介護に関して 困りごとや気にな ることを一緒に 考え気軽に情報 収集しあえる カフェです	ボンセジュール 瑞穂運動場東 052-861-0371	参加費無料 (13:30までは カレーが食べられ ます)
④ 弥富コミュニ ティセンター	はつらつ 長寿推進事業	毎週(火) 10:00~12:00	健康体操、 音楽、手芸、工作、 レクリエーション など	瑞穂区社会福祉 協議会 052-841-4063	参加費 材料費など
	つれづれサロン	毎月第4(水) 午前中	茶話会 (ゲーム、 カラオケや合唱等)	山口 眞理子 052-834-4631	2ヶ月に1回食事会
⑤ 弥富公園 グラウンド	ふれあい リハビリサロン	毎月第4(月) (8月休み) 13:15~15:00	みずほ体操、 ハーモニカ伴奏で歌、 折り紙など	近藤 京子 052-832-0211	参加費100円
	みずほ 健康づくり会場	毎日 6:30開始	ラジオ体操 太極拳24式、48式	瑞穂保健センター 052-837-3271	雨天中止 1、2月休止
⑥ 東中根北部 児童遊園地	みずほ 健康づくり会場	毎週(金) 9:00開始	みずほ体操、 サンバ、ラジオ体操	瑞穂保健センター 052-837-3271	雨天中止 8月休止
⑦ ファミリー レストラン ガスト弥富通店 弥富通2-25	サロン市丘	毎月第3(月) 9:00~10:30	茶話会、毎月地域 の住民同士が顔を 見ることにより 安心の上で交流	植村 美枝子 052-834-4468	飲み物代は 個人払い コーヒー代430円 対象:65歳以上



開催場所	名 称	日 時	内 容	問い合わせ先	備 考
⑧ 西中根	みずほ健康づくり 会場	毎週(金) 10:30~11:30	みずほ体操、 セラバンドなど	瑞穂保健センター 052-837-3271	雨天中止 第5週休み 参加費セラバンド代実費
⑨ 小野接骨院 白砂町2-77-2	自費の運動教室	毎週(月~金) 12:30~13:30 1時間弱	筋力トレーニング、 バランス練習、 歩行訓練、 柔軟体操	小野接骨院 052-833-7092	参加費 4回2,500円
⑩ オカダハウス 白砂町3-6	白砂サロン	毎月第1・3(水) 10:00~12:00	茶話会型 俳句など	瑞穂区社会福祉 協議会 052-841-4063	参加費100円
⑪ 中根公園	みずほ健康づくり 会場	毎週(水) 9:00開始	みずほ体操、 健康体操	瑞穂保健センター 052-837-3271	雨天中止
⑫ 名古屋聖ヨハネ 教会(集会室) 関取町146	ヨハネ いきいきサロン	毎月第1・3(水) 10:00~14:00	①手づくりのヘルシー ランチ調理、提供 ②会食、懇談、幼児遊び場、 切手整理ボランティア、 野菜・乾物ミニショップ ③コーラス、コンサート、 うたごえサロン(第1水曜日) ④東北被災地支援の活動	清 公一 052-831-9823 (教会電話番号 第1・3水曜日のみ 連絡可)	参加費無料 (希望者に ランチ380円 申し込み不要)
⑬ そんぼの家 S新瑞東 軍水町3-8	そんぼの家cafe	毎月第3(金) 14:00~16:30	介護の事、認知症 の事などコーヒー を飲みながら気軽 に話ができる場所 です	そんぼの家 S新瑞東 吉住 080-2915-9013	参加費無料
⑭ 仁所公民館	はつらつ 長寿推進事業	毎週(水) 10:00~12:00	健康体操、音楽、 手芸、工作、 レクリエーション など	瑞穂区社会福祉 協議会 052-841-4063	参加費 材料費など
	いちごサロン	毎月第2・4(金) 10:00~12:00	茶話会と新舞踊、 盆踊り、幼稚園児 と交流、情報提供	瑞穂区社会福祉 協議会 052-841-4063	参加費100円
⑮ 瑞穂デイケア センター えんがわ 片坂町2-50	いきいきサロン えんがわカフェ	毎月第1・2(木) 10:00~12:00 毎月第3・4(木) 13:00~15:00	①健康体操 ②保育園児とのふ れあい・みずほ体操 ③フラダンス・ 絵手紙教室 ④歌声喫茶	吉川 富士子 090-8557-8176 052-831-1666	参加費300円 (ティータイムあり)

掲載されている情報は、平成29年12月現在の情報です。詳細については、直接お問い合わせください。
平成30年4月1日より「瑞穂保健所」から、「瑞穂保健センター」に名称を変更しました。

汴路中学校区

 沱路小学校区 陽明小学校区

問い合わせ先
瑞穂区東部いきいき支援センター
☎ 052-858-4008
瑞穂区東部いきいき支援センター 分室
☎ 052-851-0400



⑥ 汐路コミュニティセンター

佐渡町4-9
☎052-851-3001

⑩ 陽明コミュニティセンター

松栄町2-46
☎052-836-5188

沔路中学校区 史跡

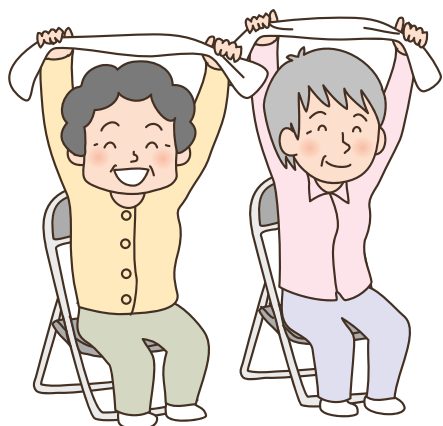
ア 神明社	オ 東山荘
イ 信正寺	カ 村上神社
ウ 馬頭観音	キ 正及神社
エ 東栄八幡社	ク 善進寺

高齢者のみなさんが、気軽に出かけることのできる場所を紹介しています！



掲載されている情報は、平成29年12月現在の情報です。詳細については、直接お問い合わせください。
平成30年4月1日より「瑞穂保健所」から、「瑞穂保健センター」に名称を変更しました。

開催場所	名 称	日 時	内 容	問い合わせ先	備 考
① 中山神明社	みずほ健康づくり会場	毎週(月) 10:00~11:30	みずほ体操、 ウエルビクスなど	瑞穂保健センター 052-837-3271	参加費月500円 定員制
② 県営中山住宅 集会所 高田町1-5	なごやかサロン 中山	隔月第4(日) 13:30~16:30	DVDによる 映画と落語の 二本立て	瑞穂区社会福祉 協議会 052-841-4063	参加費無料 対象:町内の高齢者
	みずほ健康づくり 会場	毎月第4(金) 13:30開始	みずほ体操など	瑞穂保健センター 052-837-3271	参加費無料
	汐路はつらつ サロンI	開催月不定期 第2(火) 13:30~15:00	体操、 レクリエーション、 ゲーム、音楽など	瑞穂区社会福祉 協議会 052-841-4063	参加費無料 対象:汐路学区住民
③ MYはうす 高田町1-8-1	みずほみんなの 食堂	毎月1回 第3~5(日) 11:00~14:00	食事の提供 クラフトや手作り 遊び、楽器演奏や 手品その他 文化行事	瑞穂区社会福祉 協議会 052-841-4063	参加費 中学生まで無料 大人300円
④ 杉浦ビル1F 高田町3-15	いきいきサロン 楽学会	毎月第2・4(月) 13:30~15:00 祝日場合は次週	毎回30分程度 弁護士等専門家 による情報提供 その後座談会、 個別質問	加藤 祐司 090-3580-5280	参加費200円 お菓子・お茶代
⑤ 在宅サービス センター (瑞穂区社会 福祉協議会)	はつらつ長寿 推進事業	毎週(月) 13:30~15:30	健康体操、音楽、 手芸、工作、 レクリエーション など	瑞穂区社会福祉 協議会 052-841-4063	参加費 材料費など
	瑞穂 ほっこりサロン	毎週(水) 10:00~12:00	茶話会、専門職に よる講話、 脳トレ、体操、 レクリエーションなど	瑞穂区社会福祉 協議会 052-841-4063	参加費100円 軽食ありの日は変動 2F調理室
⑥ 汐路コミュニ ティセンター	みずほ健康づくり 会場	毎週(月) 10:00~11:30	みずほ体操、 セラバンドなど	瑞穂保健センター 052-837-3271	参加費月500円 祝日休み
	汐路遊ゆうサロン	毎月第2(日) (8・12月除く) 13:00~16:00	カラオケ、麻雀、 囲碁、将棋、 折り紙	瑞穂区社会福祉 協議会 052-841-4063	参加費無料 年1~2回の 麻雀大会は 参加費500円 対象:汐路学区住民
	汐路はつらつ サロンII	毎月第4(水) 13:30~15:30	体操、 レクリエーション、 音楽など	瑞穂区社会福祉 協議会 052-841-4063	参加費無料 対象:汐路学区住民
⑦ 佐渡公園	みずほ健康づくり 会場	毎週(木) 9:30~10:00	みずほ体操、 サンバ、 ラジオ体操	瑞穂保健センター 052-837-3271	雨天中止 8月・祝日休み





瑞穂区マスコットキャラクター
みずほっぺ

開催場所	名 称	日 時	内 容	問い合わせ先	備 考
⑧ ミック健康の森 石川橋 陽明町1-1-1	自費の運動教室	毎週(月)～(金) 9:15～12:30 13:30～16:45 ※定員有	マシーンをを使った 運動と個別指導の 体操など	ミック健康の森 石川橋 052-875-3350	参加費 介護認定有 2,700円 介護認定無し 5,200円
⑨ 正及神社 社務所	手づくりサロン 正及	毎月第2(水) 13:30～16:00	麻雀、囲碁、 将棋等のゲーム おしゃべり	伊藤 和明 052-836-1508	参加費100円 対象:地域住民
⑩ 陽明コミュニ ティセンター	はつらつ長寿 推進事業	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 など	瑞穂区社会福祉 協議会 052-841-4063	参加費 材料費など
	おしゃべりサロン	毎月第2(金) 13:30～15:00	公署の話やゲーム、 ビデオ鑑賞など	水野 麗子 052-831-4826	参加費100円 対象:高齢者
	ゆうゆうサロン	毎月第1・4(金) 13:00～16:00	麻雀、囲碁、 将棋等のゲーム他 おしゃべり	伊藤 和明 052-836-1508	参加費100円 対象:地域住民
⑪ 勝野様宅離れ 密柑山町 1-60-1	手づくりサロン 密柑山	毎月 第1(水)・第3(金) 13:30～16:00	おしゃべり、お茶、 麻雀、手芸など、 地域の皆さんの 交流のための 茶話会とゲーム	伊藤 和明 052-836-1508	参加費100円 対象:ご近所の方
⑫ 福祉スポーツ センター 会議室 密柑山1-2	水曜おしゃべり サロン	毎月第1(水) 10:00～12:00	主におしゃべり、 その他折り紙、 塗り絵など	水野 麗子 052-831-4826	参加費100円
⑬ 密柑山公園	みずほ健康づくり 会場	毎週(水) 9:30～10:00	みずほ体操、 サンバ、 ラジオ体操など	瑞穂保健センター 052-837-3271	参加費無料 別途備品代あり 雨天中止
⑭ 新田辺荘 集会所 田辺通4-8-5	田辺さくらサロン	毎月第1(土) 他、月5回開催	カラオケ、囲碁、 麻雀、ちぎり絵、 おしゃべりと体操 など	伊藤 和明 052-836-1508	参加費200円 対象:地域住民

掲載されている情報は、平成29年12月現在の情報です。詳細については、直接お問い合わせください。
平成30年4月1日より「瑞穂保健所」から、「瑞穂保健センター」に名称を変更しました。

瑞穂福祉会館

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、名古屋市内の各区に1館ずつ設置されている施設です。健康の増進、教養の向上やレクリエーション活動、介護予防を実施しています。

なお、当館駐車場は駐車できる台数が少ないため、来館には公共交通機関をご利用ください。

利用案内

対 象 市内在住の60歳以上の方

利用手続 初めてご利用される方は、お住まいの区にある福社会館に健康保険証や運転免許証等の身分証明書をご持参のうえ申請し、「利用証」（無料）を作ってください。

発行された利用証で市内の全福祉会館がご利用できます。

更新手続 「利用証」は年1回の更新が必要です。

利用料 無料です。ただし、一部の講座等で、材料費・教材費がかかる場合があります。

開館日 月曜日～土曜日（祝日・年末年始を除く）

午前8時45分～午後5時まで

問い合わせ先 〒467-0011 瑞穂区萩山町1-22

TEL 052-841-3113 FAX 052-841-1348



	同好会名	主な開催日				実施場所	備 考
健康づくり	健康体操同好会1	第1(金)	14:15~15:15			集会室	体操
	健康体操同好会2	第4(月)	14:15~15:15			集会室	体操
	リズム体操同好会	第3(木)	11:15~12:15			集会室	体操
	健やかヨガ体操	第2・4(土)	13:30~15:00			集会室	体操
	太極拳同好会	第1・3(土)	13:00~15:00			集会室	太極拳
おどろ	楽踊会	第1(水)	13:00~15:00	第3(水)	10:00~12:00	集会室	民踊
	フラダンス同好会	第2・4(土)	10:00~12:00			集会室	フラダンス
	社交ダンス同好会	第1・4(火)	13:30~15:30			集会室	社交ダンス
作品づくり	絵手紙同好会	第1・3(土)	9:30~11:00			わくわく室	絵手紙
	習字愛好会	第1・3(土)	11:00~12:00			わくわく室	筆ペン・毛筆
	写真同好会	第1・3(木)	13:30~15:30			技芸室	写真
	絵画同好会	第2・4(土)	13:30~15:30			技芸室	油彩・水彩
	植物画サロン	第1(水)	10:00~12:00	第3(金)	13:00~15:00	技芸室又は和室	水彩画
	瑞墨会	第1・3(火)	9:30~11:30			技芸室	水墨画
	手芸同好会	第1(月)	9:30~15:00			集会室	手芸
	毛糸玉	第1・3(火)	9:30~15:30			和室	編み物
	リサイクル手芸	第3・4(木)	13:00~15:00			わくわく室	手芸・洋裁
	折り紙習作会	第2・4(火)	13:00~15:00			わくわく室又は和室	折り紙
音楽・演芸	みやび会	第2・4(金)	13:00~15:00			わくわく室又は技芸室	大正琴
	さくら会	第1・3(火)	13:00~15:00			わくわく室又は技芸室	大正琴
	民謡同好会	第3(水)	12:40~14:40			集会室	民謡
	詩吟会	第2・4(火)	10:00~12:00			集会室	詩吟
	ハーモニカ楽集	第2・4(土)	13:30~15:30			わくわく室	ハーモニカ
	カラオケ同好会	第2・4(水)	9:30~12:00			集会室	カラオケ
	ウクレレ同好会	第1・3(木)	9:30~11:30			囲碁将棋室	ウクレレ
	脳トレ音楽茶論	第1・3(水)	13:00~15:00			わくわく室	カラオケ
生活文化	和光会	第2・4(木)	10:00~15:00			和室	茶道
	おやつ作り同好会	第1(金)	10:00~12:00	第3(火)	13:00~15:00	わくわく室	調理
教養	英会話同好会	第2・4(木)	10:00~11:50			囲碁将棋室	英会話
	むすびの会	第3(木)	15:00~16:00			集会室	着付け
対局	瑞将会	第2(金)	13:00~15:00			和室又は技芸室	将棋
	囲碁研修会	第2(月)	13:00~15:00			和室又は技芸室	囲碁

掲載されている情報は、平成29年12月現在の情報です。詳細については、直接お問い合わせください。
平成30年4月1日より「瑞穂保健所」から、「瑞穂保健センター」に名称を変更しました。

瑞穂生涯学習センター

生涯学習センターは、学習と集いの場として、市民のみなさんがお気軽に利用できる生涯学習のための施設です。

現代的課題、なごや学、親学・青少年育成などの主催講座や主催事業を行っているほか、生涯学習に関する情報提供・学習相談も実施しています。また、みなさんの生涯学習にご利用いただける集会室・体育室などの貸し出しも行っています。

瑞穂生涯学習センター

所在地 〒467-0831 瑞穂区惣作町2-27-3

電話番号 052-871-2255

FAX番号 052-871-2256

開館時間 9:00~21:00
(日祝日・7~11月の第4月曜日は17:00まで)

休館日 (12月~6月) 第2火曜日・第4月曜日
(7月~11月) 第2火曜日
年末年始(12月29日~1月3日)

駐車場 19台

交通案内 地下鉄「妙音通」下車1番出口より徒歩8分

名古屋市瑞穂生涯学習センター

指定管理者:(公財)名古屋市教育スポーツ協会

〒467-083 名古屋市瑞穂区惣作町2丁目27番地の3

TEL 052-871-2255 FAX 052-871-2256



メンバーを募集している自主グループ

グループ名	活動内容	活動日時	会 費	その他
瑞穂俳句会	楽しい句会	第1・3(月) 13:30~15:30	月2,000円 (月謝1,500円+ 雑費500円)	和気あいあいと楽しい句会です。 作句や先生の添削で深く学ぶことも します。初心者大歓迎。
アトリエみずほ	水彩画教室	第1・3(水) 13:30~15:30	入会費2,000円 月謝3,000円	先生を中心に楽しく描いています。 上手・下手ではなく、個性的に楽しく 描くがモットーです。

利用時間 午前 9:00から12:30まで／午後 13:00から16:30まで／夜間 17:00から21:00まで

施設区分	定 員	午前利用料	午後利用料	夜間利用料
第1集会室	24人	1,200円	1,200円	1,500円
美術室	24人	2,400円	2,400円	3,000円
料理室	36人	2,400円	2,400円	3,000円
視聴覚室	60人	2,400円	2,400円	3,000円
第2集会室	36人	1,200円	1,200円	1,500円
第3集会室	30人	1,200円	1,200円	1,500円
第4集会室	36人	1,200円	1,200円	1,500円
第1和室	16人	1,200円	1,200円	1,500円
第2和室	16人	1,200円	1,200円	1,500円
体育室	体育室は利用内容により利用料が異なります。 詳しくはお問い合わせください。			

※入場料その他これに類するものを徴収する場合又は営利を目的とする場合の料金は**通常**の**2.5倍**、
申込は使用期日の属する月の**2か月前の15日以降**からとなります。(この場合、**利用調整会には参加できません。**)

掲載されている情報は、平成29年12月現在の情報です。詳細については、直接お問い合わせください。
平成30年4月1日より「瑞穂保健所」から、「瑞穂保健センター」に名称を変更しました。

パロマ瑞穂スポーツパーク

屋内温水プール

屋内温水プールでは、水中歩行や水中運動はもちろん水泳でも利用可能です。浮力を利用した、関節への負担が少ない環境で、関節に不安のある方も安心して運動をすることが可能です。プールを使ってリフレッシュしましょう!

利用時間

火曜日～土曜日(7・8月を除く)	10:00～20:30
火曜日～土曜日(7・8月のみ)	9:00～21:00
日曜日・祝休日(7・8月を除く)	10:00～18:00
日曜日・祝休日(7・8月のみ)	9:00～18:00
第2・4月曜日(7・8月を除く)	10:00～20:30
第2・4月曜日(7・8月のみ)	9:00～21:00

休場日 第1・3・5月曜日(第3月曜日が祝日の場合は第4月曜日) 及び年末年始
※着替え、シャワーなどの時間も含まれます。

利用料金

※高齢者料金は、名古屋市内在住の65歳以上の方が対象です。

利用券購入時、又は利用時に敬老手帳・運転免許証などの身分証明書の提示が必要です。

※身体障害者手帳、戦傷病者手帳、被爆者健康手帳、精神障害者保健福祉手帳、愛護手帳等の交付を受けている方は、手帳を提示していただくことにより利用料が無料となります。

※小学校入学前の幼児の利用料は無料となります。(要保護者同伴)

	1回券	11回券	25回券	1月定期券	1年定期券
高齢者	100円	1,000円	2,000円	1,300円	10,600円
大人	500円	5,000円	10,000円	4,000円	32,000円
小・中学生	200円	2,000円	4,000円	2,000円	16,000円

水泳や水中ウォーキングのワンポイントアドバイスを実施しています! 運動はしたいけど何をしたらいいのか分からない方、久しぶりの水泳で基本を確認したい方にお勧めです!! 開催日や時間など、詳しくはお問い合わせください。

- 時計、ペンダント、ネックレスなどの装飾品は、はずしてプールへお入りください。
- 化粧は必ず落としてからプールへ入場してください。
- 更衣室及びプール室内での飲食はできません。
- コインロッカー利用料として別途10円(大は20円)が必要です。
- 水泳帽を着用してください。
- 飛び込みなどの危険な行為は禁止しております。
- 酒気を帯びた方の入場はできません。
- 遊泳前にはよくシャワーを浴びましょう。また他の人とタオルを使いまわす行為はやめましょう。その他プール感染症(プール熱等)の予防にご協力願います。
- 小学校就学前のお子さんは、保護者と一緒に入場してください。(保護者1人と一緒に入場できるお子さんの人数は、3人までとなります。)
- ビーチボール、ゴムボートなどのプールへの持ち込みはできません。(ただし、幼児用プールでのビーチボールの使用はできます。)
- その他、監視員・係員の指示に従ってご利用ください。



トレーニング室

トレーニング室では、自転車こぎやウォーキング、ジョギングなどの有酸素運動をはじめ、さまざまな運動を行うことができます。生活習慣病予防や肥満解消など目的に合わせて運動を行いましょう !!

利用時間	火曜日～土曜日	9:30～21:30
	日曜日・祝休日	9:30～18:00
	第2・4月曜日	9:30～21:30

休場日 第1・3・5月曜日（第3月曜日が祝日の場合は第4月曜日）及び年末年始
※着替え、シャワーなどの時間も含まれます。

グループレッスン(ショートプログラム)も実施しています！

腰痛予防や肩こり予防、足腰の強化などテーマごとに運動を行います。

1回約30分のレッスンです。事前予約も必要ありません。ぜひご参加ください！

開催日や時間・内容についてはお問い合わせください。

利用料金

※高齢者料金は、名古屋市内在住の65歳以上の方が対象です。

利用券購入時、又は利用時に敬老手帳・運転免許証などの身分証明書の提示が必要です。

※身体障害者手帳、戦傷病者手帳、被爆者健康手帳、精神障害者保健福祉手帳、愛護手帳等の交付を受けている方は、手帳を提示していただくことにより利用料が無料となります。

	1回券	5回券	1月定期券	1年定期券
高齢者	100円	300円	500円	4,200円
大人	300円	1,000円	1,600円	12,800円
中学生	100円	400円	800円	6,400円

○室内専用シューズ・トレーニングウェア・タオルをご持参ください。

○心臓病・高血圧・糖尿病等の既往症のある方は医師の診断と指導を受けてからお越しください。

○北陸上競技場400mトラックを利用される場合は屋外シューズが必要になります。

なお、大会等により使用できない場合がありますのでご了承ください。

○中学生の方は、生徒手帳等での年齢を確認させていただきます。

○コインロッカーは100円の返却式です。(100円硬貨をご用意ください)

○小学生以下の方、小学生以下の方をお連れの方はご利用できません。

お問い合わせ先

パロマ瑞穂スポーツパーク 管理第二係

〒467-0011 名古屋市瑞穂区萩山町3丁目68番地の1

TEL 052-836-8210 FAX 052-836-8211

ホームページ <http://www.nespa.or.jp/>

指定管理者：(公財)名古屋市教育スポーツ協会

※駐車場は1回500円です。台数に限りがありますので、なるべく公共交通機関をご利用ください。

掲載されている情報は、平成29年12月現在の情報です。詳細については、直接お問い合わせください。
平成30年4月1日より「瑞穂保健所」から、「瑞穂保健センター」に名称を変更しました。

福祉スポーツセンター

高齢者スポーツ教室

対 象	60歳以上の健康な方
内 容	各種スポーツ教室
参加期間	3ヶ月間（4～6月 7～9月 10～12月 1～3月）
申し込み	参加期間の前月初旬から中旬頃まで申し込みを行っています。 詳しくはお問い合わせください。

名 称	内 容	開催日時
軽スポーツⅠ	ストレッチ、卓球、ビーチバレーなど比較的運動量が多い運動教室	月 9:30～11:30
軽スポーツⅡ		水 9:30～11:30
健康体操	ストレッチやウォーキング、レクリエーションスポーツなどの 初心者向け運動教室	水 13:30～15:30
社交ダンス（入門）	ワルツ、ブルース、ルンバなどの基礎的なダンス教室	木 13:30～15:30
太極拳	ゆっくりと身体を動かす太極拳教室	金 9:30～11:30

シルバーフィットネス事業

対 象	60歳以上の健康な方
内 容	レントゲンなどの健康診査と体力チェックを行い、医師・栄養士・保健師・体育指導員から その人にあった健康維持・増進に関する助言をします。
日 程	4月～9月、10月から翌年3月の間の、火曜日と金曜日の2日間
申し込み	参加期間の前月初旬から中旬頃まで申し込みを行っています。 詳しくはお問い合わせください。

問い合わせ先 〒467-8622 瑞穂区弥富町字密柑山1番地の2
TEL 052-835-3881 FAX 052-835-4094



みずほ行こ行こブック

平成 30 年 3 月 改訂版発行
(平成 27 年 2 月初版)

編集発行

瑞穂区東部・西部いきいき支援センター

瑞穂区社会福祉協議会



**瑞穂区 東部
いきいき支援センター**

瑞穂区佐渡町3-18
瑞穂区在宅サービスセンター内

☎052-858-4008

**瑞穂区 東部
いきいき支援センター** 分室

瑞穂区洲山町2-21
啓徳名古屋南ビル1階

☎052-851-0400

**瑞穂区 西部
いきいき支援センター**

瑞穂区堀田通1-18
シティアーク1階

☎052-872-1705



ホームページ

<http://mizuhoikiiki.sakura.ne.jp>



フェイスブック

<https://www.facebook.com/mzhikiiki>



開設時間

月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 9:00～17:00

ここからアクセス!

