

# みずほ 行こ行こ ブック

平成  
27年



瑞穂区地域包括ケア推進会議

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
路線図 .....	p.2~3
<b>★ 近くのお出掛け先を探しているとき</b>	
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
<b>★ 利用したい機関が決まっているとき</b>	
瑞穂福祉会館 .....	p.18~19
瑞穂生涯学習センター .....	p.20~21
名古屋市瑞穂公園 .....	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

この「みずほ行こ行こブック」は、高齢者のみなさんが、気軽に出かけられる場所を紹介しています。どなたでも利用していただけるよう、情報をわかりやすくまとめました。地域の高齢者のみなさんが、出かけられる場所が増え、生きがいを持って楽しく生活していただけることを願って作成しましたので、瑞穂区の皆さんに幅広く活用していただき、今後の仲間づくり・生きがいづくりに役立てていただければと思います。



## みずほ行こ行こブックの使い方

- 近くのお出掛け先を探しているとき  
➔ お住まいの中学校区のページからお探しください。
- 利用したい機関が決まっているとき  
➔ 福祉会館などの各機関のページからお探しください。

公共交通機関をご利用の場合は、各ページの地図より最寄りの駅やバス停を確認し、p.2~3の路線図を参考にお越しください。各開催期間・場所は変更する場合がありますので詳しくはお問い合わせください。







# 名古屋市路線バス



# 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	
行っている講座	問い合わせ先
茶道、華道、書道、卓球、フラダンス	雁道町5-1 ☎052-871-1200 日時・会費などの詳細はお問い合わせください

⑨ 高田コミュニティセンター	
行っている講座	問い合わせ先
情報なし	直来町1-7-1 ☎052-883-3776 日時・会費などの詳細はお問い合わせください

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	瑞穂保健所 052-837-3271	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	わいわいクラブ	毎月第1(月) 10:00開始	おしゃべり会、折り紙、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200円)
	趣味の会「ぼっと村」	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	金曜サロン	毎月第4(金) 10:00開始	おしゃべり会、折り紙、カラオケ、映画鑑賞、お茶会、クリスマス会、市内観光など	瑞穂区社会福祉協議会 052-841-4063	参加費原則無料
	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(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
④ 観音堂船原町7-22	なごやかくらぶ	お問い合わせください	体操、ゲーム、音楽、交流会など	瑞穂保健所 052-837-3271	参加費無料
	オールエイジ・ピチピチサロン	毎月第2・4(金) 18:00~20:00	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指導	瑞穂区社会福祉協議会 052-841-4063	参加費50円(会場費)
⑤ 一之御前社務所平郷町5	ふれ愛サロン	毎月第1(日) 13:30~15:30	お茶とお菓子をいただきながらおしゃべり中心、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
⑥ 瑞雲寺	井戸端サロン	毎月15日 13:00~16:00	おしゃべり、歌を歌う	瑞穂区社会福祉協議会 052-841-4063	参加費100円
⑦ オアシスセンター	自費の運動教室	毎週(月~土) 開始時間はお問い合わせください	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 (豆田町3-11-2)	参加費週2回 月5,000円
⑧ 牛巻団地	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
⑨ 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に行ったり、クリスマス会の開催など	瑞穂区社会福祉協議会 052-841-4063	参加費100円
	ひなたぼっこ	お問い合わせください	体操、レクリエーション、音楽など	瑞穂保健所 052-837-3271	参加費無料
	ハナミズキ	毎月第4(日) 13:30開始	情報交換、認知症予防活動、体操、年2回根付づくり、ステンシルなど	瑞穂区社会福祉協議会 052-841-4063	参加費100円
⑩ 中部電力堀田アパート自治会集会場	サロンさくら	毎月第3(日) 13:30~15:30	茶話会型	瑞穂区社会福祉協議会 052-841-4063	参加費100円
⑪ 田光八幡社第二社務所大喜新町3-23	サロン大喜	毎月第2(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

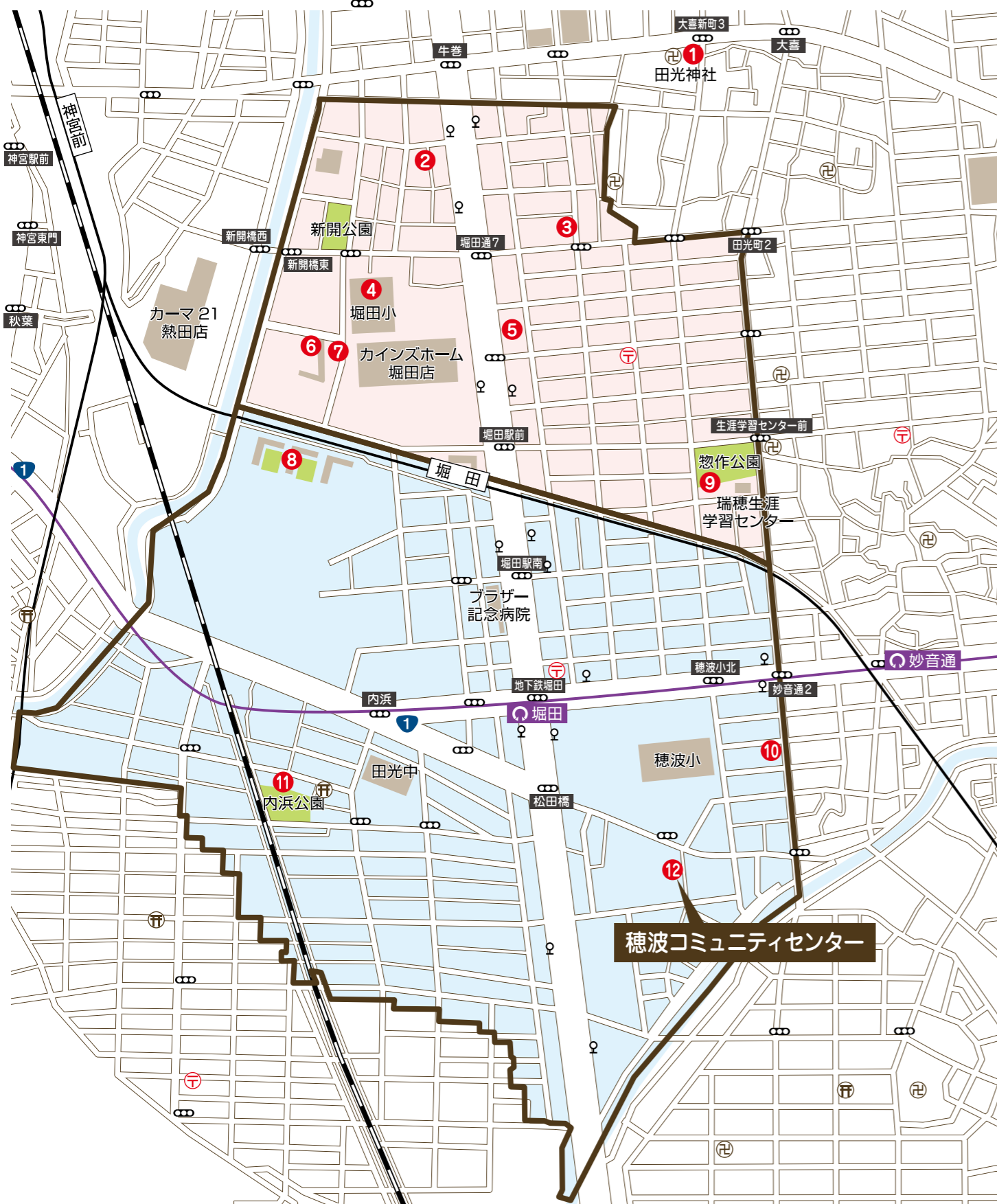
掲載されている情報は、平成26年12月現在の情報です。詳細については、各機関に直接お問い合わせください。



# 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



## ⑫ 穂波コミュニティセンター

行っている講座	問い合わせ先
書道、カラオケ、筆ペン、拳法、和裁、囲碁	神穂町5-18 ☎052-823-5181 日時・会費などの詳細はお問い合わせください

開催場所	名称	日時	内容	問い合わせ先	備考
① 田光神社 西社務所	かみいちサロン	毎月第3(日) 13:30~15:30	茶話会型おしゃべり、小物づくり、折り紙、将棋、麻雀など	瑞穂区社会福祉協議会 052-841-4063	対象:上坂町一丁目町内会の町民 参加費無料
② 牛巻どんぐり 広場 牛巻町集会所	いこまい 牛巻くらぶ	毎月第1(土) 10:00~12:00	茶話会型、時期に合わせてひな祭り、クリスマス会など	瑞穂区社会福祉協議会 052-841-4063	参加費 無料
③ 喫茶セブン 上坂町2-40	上2集まれ・ ふれあいサロン	毎月第3(土) 13:30~15:00	おしゃべり、手芸(折り紙、ビーズ、牛乳パック)、防犯・防災の話し合い	瑞穂区社会福祉協議会 052-841-4063	参加費無料 (ただし、食事会 手芸の材料費は 徴収)
④ 堀田小学校 特別活動室	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	瑞穂区社会福祉協議会 052-841-4063	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	マジック、落語、コーラス、演奏(キーボードなど)、昼食、ビンゴなど	瑞穂区社会福祉協議会 052-841-4063	参加費 300円
⑤ 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月はお休み) 10:00~11:30	工作、健康体操、おやつ作り、手品など	瑞穂区社会福祉協議会 052-841-4063	参加費無料 (必要に応じて 材料費徴収)
⑥ 市営南新開荘 集会所	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
	ほがらか教室	お問い合わせください	体操、レクリエーション、音楽など	瑞穂保健所 052-837-3271	参加費 無料
⑦ 市営南新開荘 西広場	みずほ健康づくり 会場	毎週 (月・火・水・金) 8:00~8:20	前半10分 ラジオ体操、 後半10分 ストレッチ	瑞穂保健所 052-837-3271	参加費 年間100円 雨天中止
⑧ 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、折り紙など	瑞穂区社会福祉協議会 052-841-4063	対象:堀田団地の 住民 参加費200円
⑨ 瑞穂生涯学習 センター	ほがらか教室	お問い合わせください	体操、レクリエーション、音楽など	瑞穂保健所 052-837-3271	参加費 無料
⑩ 佐橋宅 河岸一丁目 4-8	お茶っこサロンS	毎週(木) 13:30~16:00 と随時	おしゃべり、折り紙、いけ花、将棋、パズル、絵手紙など	瑞穂区社会福祉協議会 052-841-4063	参加費 100円
⑪ 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	瑞穂保健所 052-837-3271	参加費 無料 雨天中止
⑫ 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	お問い合わせください	体操、レクリエーション、音楽など	瑞穂保健所 052-837-3271	参加費 無料

掲載されている情報は、平成26年12月現在の情報です。詳細については、各機関に直接お問い合わせください。



# 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



## ⑥ 瑞穂コミュニティセンター

行っている講座	問い合わせ先
フラダンス、和裁、大正琴、オカリナ、歌など	津賀田町3-83-1 ☎052-842-0883 日時・会費などの詳細はお問い合わせください

## ⑦ 井戸田コミュニティセンター

行っている講座	問い合わせ先
健康体操、囲碁、カラオケ、オカリナ、ハーモニカ、自彊術、詩吟、木彫、パソコンなど	井戸田町3-25-1 ☎052-841-6665 日時・会費などの詳細はお問い合わせください

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	みずほふれあいサロン ①	第1(火) 14:00開始 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
	いきいき健康サロン	お問い合わせください	体操、音楽、ゲームなど	瑞穂保健所 052-837-3271	参加費無料
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	瑞穂保健所 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	瑞穂保健所 052-837-3271	参加費無料 雨天中止
④ 大喜寺	みずほふれあいサロン ②	第1(火) 14:00開始 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
⑤ よりそいデイサービスセンター(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(金) 10:00~12:00 (その他随時)	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	瑞穂区社会福祉協議会 052-841-4063	参加費 200円
⑥ 瑞穂コミュニティセンター	みずほふれあいサロン ③	第1(火) 14:00開始 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
⑦ 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
	井戸田いきいき健康サロン	お問い合わせください	体操、ゲーム、 音楽、交流会など	瑞穂保健所 052-837-3271	参加費無料

掲載されている情報は、平成26年12月現在の情報です。詳細については、各機関に直接お問い合わせください。



# 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



## ② 豊岡コミュニティセンター

行っている講座	問い合わせ先
生花、絵と書、切り絵、民謡、着付け、フラクラブ、かんたんエアロビクス(女性会)、オカリナ、フラワーアレンジメント	豊岡通3-29-3 ☎052-841-0322 日時・会費などの詳細はお問い合わせください

## ⑤ 弥富コミュニティセンター

行っている講座	問い合わせ先
情報なし	師長町82-2 ☎052-833-0225 日時・会費などの詳細はお問い合わせください



開催場所	名称	日時	内容	問い合わせ先	備考
① 武田宅 汐路町5-5-4	ふれあい いきいきサロン 萩山の家	毎月第1(月) 10:00~12:00 祭日時は変更有	庭の花でアレンジメ ントフラワー、 おしゃべり、折り紙 など	瑞穂区社会福祉協 議会 052-841-4063	参加費無料
② 豊岡コミュ ニティセン ター	豊岡いきいき健康 サロン	お問い合わせくだ さい	体操、ゲーム、音楽、 交流会など	瑞穂保健所 052-837-3271	参加費無料
③ いまむら 接骨院	自費の運動教室	毎週 (月・火・木・金・土) 15:00~19:30の 間の1時間	器具を利用した 簡単な運動	いまむら接骨院 052-852-8800 (洲山町2-32)	参加費1回200円

掲載されている情報は、平成26年12月現在の情報です。詳細については、各機関に直接お問い合わせください。





開催場所	名称	日時	内容	問い合わせ先	備考
④ 瑞穂運動場 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、サンパ、 ウォーキング	瑞穂保健所 052-837-3271	雨天中止 別途備品代あり
	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	瑞穂保健所 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)	瑞穂保健所 052-837-3271	雨天中止 祝日休み
⑤ 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
	ふれあいサロン	お問い合わせくだ さい	体操、ゲーム、音楽、 交流会など	瑞穂保健所 052-837-3271	参加費無料
⑥ 弥富公園 グラウンド	みずほ健康づくり 会場	毎日 6:30~7:00	ラジオ体操 太極拳24式、48式	瑞穂保健所 052-837-3271	雨天中止 1、2月太極拳休止

開催場所	名称	日時	内容	問い合わせ先	備考
⑦ 東中根北部 児童遊園地	みずほ健康づくり 会場	毎週(金) 9:30~10:00	みずほ体操、 サンパ、ラジオ体操	瑞穂保健所 052-837-3271	雨天中止
⑧ 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) 9:00~11:00	茶話会、毎月2時間 程度の雑談で交流	瑞穂区社会福祉協 議会 052-841-4063	飲み物代は 個人払い コーヒー代413円
⑨ 東中根公民館	ゆうゆう会	お問い合わせくだ さい	体操、ゲーム、音楽、 交流会など	瑞穂保健所 052-837-3271	参加費無料
⑩ 小野接骨院	自費の運動教室	毎週(月~金) 12:30~13:00集合 で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 (白砂町2-77-2)	参加費 4回2500円
⑪ オカダハウス 白砂町3-6	白砂サロン	毎月第3(水) 10:00~12:00	茶話会型、カラオケ	瑞穂区社会福祉協 議会 052-841-4063	参加費100円
⑫ 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	瑞穂保健所 052-837-3271	雨天中止
⑬ 軍水町2	みずほ健康づくり 会場	毎週(金) 10:00~11:30	みずほ体操、 セラバンドなど	瑞穂保健所 052-837-3271	第5週休み セラバンド代実費
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4(金) 10:00~12:00	茶話会型	瑞穂区社会福祉協 議会 052-841-4063	参加費100円
⑮ 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ヘルシーランチ調 理、提供 ②会食、切手整理ボ ランティアなど ③マジック、コーラ ス、コンサート等 ④東北被災地支援 の民謡、三味線派遣 など	瑞穂区社会福祉協 議会 052-841-4063	参加費無料 希望者に ランチ380円 コーヒー100円

掲載されている情報は、平成26年12月現在の情報です。詳細については、各機関に直接お問い合わせください。



# 汐路中学校区

汐路小学校区
  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



⑤ 汐路コミュニティセンター	
行っている講座	問い合わせ先
パソコン、絵手紙、ペン字、書道、中国語、着付けと和裁、立体アート、フラワーアレンジメント、コーラス、ウクレレ、ハーモニカ、オカリナ、手編み、ちぎり絵、水彩画、刺繍、ヨガ、社交ダンス、フラダンス、健康体操、太極拳、俳句、手芸、大正琴、押し花	佐渡町4-9 ☎052-851-3001  日時・会費などの詳細はお問い合わせください

⑦ 陽明コミュニティセンター	
行っている講座	問い合わせ先
手芸、お花、絵、歌、詩吟、囲碁、パソコン、語学(英語)、ハーモニカ、ダンス(フォーク、洋舞)、太極拳、体操、ヨガ、卓球 ※H26年4月現在参加者募集中の講座のみ掲載	松栄町2-46 ☎052-836-5188  日時・会費などの詳細はお問い合わせください

掲載されている情報は、平成26年12月現在の情報です。詳細については、各機関に直接お問い合わせください。

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、 ウエルピクスなど	瑞穂保健所 052-837-3271	会費有(月500円) 定員制
	汐路はつらつサロン	お問い合わせください	体操、レクリエーション、音楽など	瑞穂保健所 052-837-3271	参加費無料
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
	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	瑞穂保健所 052-837-3271	参加費 無料
	汐路はつらつサロン	お問い合わせください	体操、レクリエーション、ゲーム、音楽など	瑞穂保健所 052-837-3271	参加費無料
③ 東栄八幡社 社務所	東栄ひまわりサロン	毎月第2(土) 13:30~15:00 (ランチ会は 12:00~14:00)	みずほ体操、映画会、整膚(DVD)、折り紙教室、ランチ会など月替わり	瑞穂区社会福祉協議会 052-841-4063	参加費無料 年2回のランチ会 開催時は実費400~600円
④ 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
⑤ 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	瑞穂保健所 052-837-3271	会費有(月500円) 祝日休み
	汐路遊ゆうサロン	毎月第2(日) (8月・12月を除く) 13:00開始	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2回の麻雀大会 は参加費300~500円
	汐路はつらつサロン	お問い合わせください	体操、レクリエーション、音楽など	瑞穂保健所 052-837-3271	参加費無料
⑥ 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	瑞穂保健所 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
⑦ 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	講話やゲーム、ビデオ鑑賞など	瑞穂区社会福祉協議会 052-841-4063	参加費100円
⑧ みらい寿密柑山	自費の運動教室	毎週(金) 13:30~14:30	生活習慣予防・介護予防・失禁予防などの運動、自宅にある道具(タオルなど)を使っ ての運動	みらい寿密柑山 052-861-0220 (弥富町上山180-1 瑞郷ビルA棟)	参加費 1回1500円
⑨ 福祉スポーツセンター 会議室	水曜おしゃべり サロン	毎月第1(水) 10:00開始	主におしゃべり、 その他折り紙、 塗り絵など	瑞穂区社会福祉協議会 052-841-4063	参加費100円
⑩ 保健所	陽明・仲よし クラブ	お問い合わせください	体操、作品づくり、 音楽など	瑞穂保健所 052-837-3271	参加費無料
⑪ 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	瑞穂保健所 052-837-3271	雨天中止 別途備品代あり

掲載されている情報は、平成26年12月現在の情報です。詳細については、各機関に直接お問い合わせください。



# 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祉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 しゅん	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
	健やかヨガ体操	第2・4(土)	13:30~15:00			集会室	体操
	太極拳	第1・3(土)	13:00~15:00			集会室	太極拳
おどし	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	第2・4(土)	10:00~12:00			集会室	フラダンス
	社交ダンス	第1・4(火)	13:30~15:30			集会室	社交ダンス
作品 しゅん	絵手紙	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
	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
音楽・ 演芸	のぞみ会	第2・4(木)	13:00~15:00			技芸室	大正琴
	みやび会	第2・4(金)	13:00~15:00			技芸室	大正琴
	さくら会	第1(金)	13:00~15:00	第3(火)	13:00~15:00	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			集会室又はわくわく室	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
文化 生活	和光会	第2・4(木)	10:00~15:00			和室	茶道
教養	英会話	第2・4(木)	10:00~11:50			囲碁将棋室	英会話
対局	瑞将会	第2(金)	13:00~15:00			和室	将棋
	囲碁研修会	第2(月)	13:00~15:00			和室	囲碁

掲載されている情報は、平成26年12月現在の情報です。詳細については、各機関に直接お問い合わせください。

# 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** 午前9時から午後9時まで（日祝は午後5時）

**休館日** 第2火曜日、第4月曜日、年末年始

**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

**利用時間** 午前 9時から12時30分まで／午後 1時から4時30分まで／夜間 5時から9時まで

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。			

メンバーを募集している自主グループ（グループ名の五十音順）

グループ名	活動内容	活動日時	会費	入会申込方法	その他
絵手紙クラブ	専門の先生に指導を受けながらはがきに身近なものを写生	第2・4（金） 10:00～12:00	月3,000円	直接お越しください	水入れや筆があれば持ってきてください
お茶っこサロンS	折り紙、押し花など地域のお茶の間の活動	毎週（木） 13:30～15:30	毎回100円程度	直接お越しください	問い合わせ先 杉江幸茂 ☎052-824-0370
男の台所	男性が作る家庭料理	第2（水） 13:00開始	月500円程度 （欠席でも有料）	申し込み先 杉江幸茂 ☎052-824-0370	主婦の方を講師に毎回簡単な調理を学びます
コーラス華風組	シニアコーラス	原則第2・4（木） 13:00～15:00	月2レッスン 2,000円	申し込み先（時間10時～19時迄） 池田 ☎059-331-4545	無料体験レッスン有（事前にお申し込み下さい）
津賀田句会	俳句同好会	第3（木） 13:00～15:30	月1,000円	申し込み先 見山さなえ ☎052-823-1352	先生は当地で歴史を持つ游魚の主催者
名古屋キャッツ アンド ドッグズ	スクエアダンスの練習	毎週（金） 18:00～20:30	月1,000円	直接お越しください	問い合わせ先 渡辺修 ☎052-612-1108
	ラウンドダンスの練習	毎週（土） 13:00～16:15			
瑞穂耕句会	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）	電話で問い合わせか直接お越しください	初心者歓迎見学や体験などご自由にどうぞ
瑞穂マジシャンズクラブ	マジック	第2・4（金） 10:00～11:30	月2,000円	申し込み先 大曾根真人 ☎052-881-4758	男女半々で60歳以上の方がメンバーです
瑞穂水彩会	基本からの水彩画教室	原則第1・2（金） 10:00～12:00	入会金2,000円 月謝2か月5,000円	直接お越しください	見学OK 先生のご指導、年1回博物館で発表会あり



掲載されている情報は、平成26年12月現在の情報です。詳細については、各機関に直接お問い合わせください。



# 名古屋市瑞穂公園

## 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～土曜（7・8月を除く）	10:00～20:30
	火曜～土曜（7・8月のみ）	9:30～21:30
	日曜・祝休日（7・8月を除く）	10:00～18:00
	日曜・祝休日（7・8月のみ）	9:30～18:00
	第2・4・5月曜（通年）	13:00～20:30
	※8月は第1月曜日を含む	
	休場日 第1・3月曜日（第3月曜日が祝日の場合は第4月曜）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使用料が無料となります。

※小学校入学前の幼児の使用料は無料となります。

	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わからない方、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。
- プール内で負傷した場合、応急手当はしますが、以後の責任は負いかねますので、ご了承ください。
- 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～土曜 10:00～21:30

日曜・祝休日 10:00～18:00

第2・4・5月曜 13:00～21:30

※8月は第1月曜日を含む

休場日 第1・3月曜日(第3月曜が祝日の場合は第4月曜)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使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。  
また、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の証明が必要です。
- 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、お子様連れの方はご利用できません。
- 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。

### お問い合わせ先

瑞穂運動場管理事務所 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

# 福祉スポーツセンター

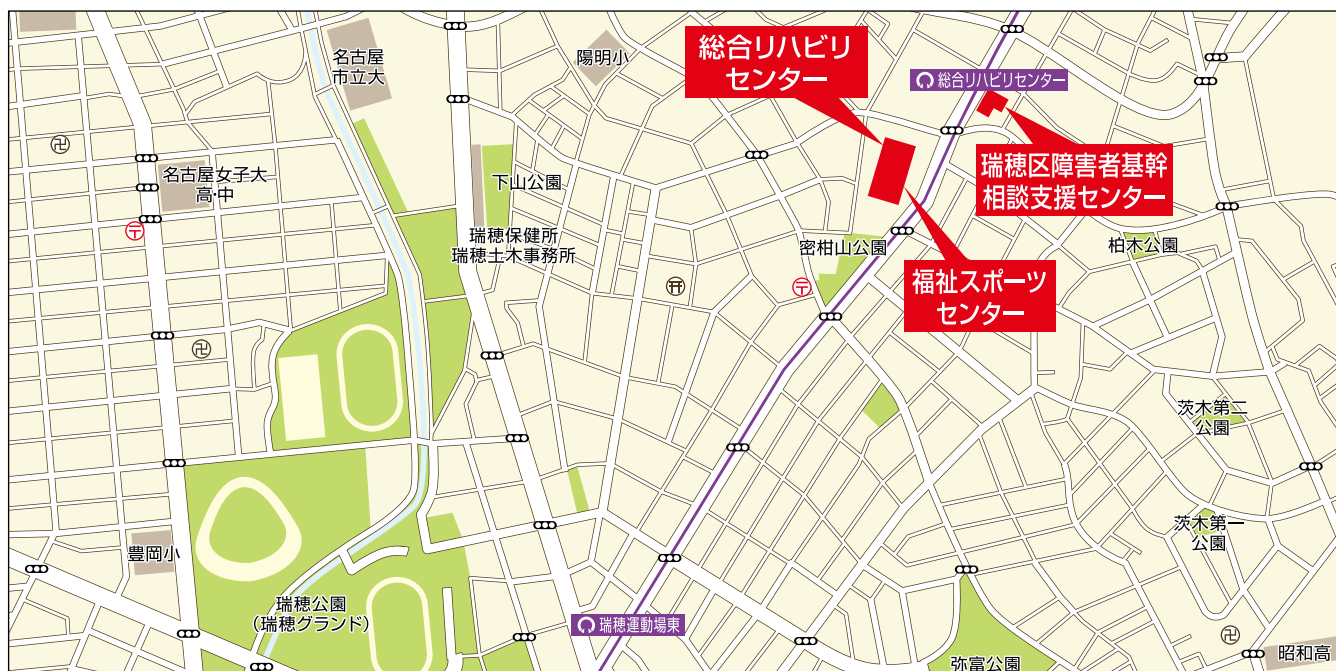
## 高齢者スポーツ教室

- 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・翌週金曜日の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



掲載されている情報は、平成26年12月現在の情報です。詳細については、各機関に直接お問い合わせください。

# みずほ行こ行こブック

平成 27 年 2 月 発行

編集・発行

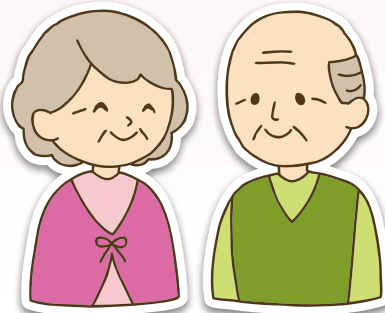
瑞穂区地域包括ケア推進会議

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



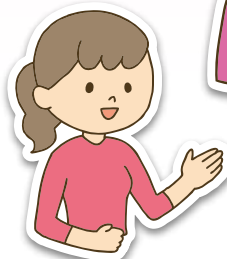
社会福祉士



地域の高齢者



見守り支援員



主任ケアマネジャー



保健師等



いきいき支援センター（地域包括支援センター）は、いつまでも住み慣れた地域で安心して生活できるよう、健康・福祉・介護などさまざまな面から高齢者のみなさまを支えます。

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> ここからアクセス! ▶

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） 午前9時～午後5時

