

参加費無料

令和7年4月開始

名古屋市高齢者  
はつらつ長寿推進事業  
にこにこ にしくらぶ

# 参加者 大募集

# にしにこにこくらぶ



半年間毎週楽しみながら健康づくり体操や介護予防・フレイル予防に関する知識を学び実施します。また、心と身体の健康づくりを目指し、健康寿命をのばすために欠かせない社会参加（地域の仲間との交流、ボランティア等）へのきっかけづくりも行っています。

申込期間

令和7年2月1日(土)～2月28日(金)

参加期間

令和7年4月～9月  
\*半年間(週1回選抜会場で出席)

対象者

市内在住の65歳以上の方で、ご自身で会場まで通える方  
\*介護・看護職員は不在ですので個別対応は致しかねます

参加費

無料(材料費など一部負担あり)

会場

区内8会場より1ヶ所(裏面参照)  
\*お一人につき1会場のみ申込可能(他区含む)

申込詳細

1会場26名程度  
\*応募者多数の場合は3月7日(金)10時～本会にて公開抽選  
・新規の方が優先となります  
\*応募結果は全員へ3月21日以降ご自宅に郵送



音楽の日

懐メロを聞いて歌って、心が踊りました♪

仲間がで、人生の目的が新たに増えました！



名古屋市西区社会福祉協議会 担当：木村/三和

〒451-8508 西区花の木2丁目18-1 西区役所5階  
本会窓口・郵送・電話・FAXにて\*窓口・電話は土日祝除く  
☎(052)532-9076 FAX(052)532-9082



西区社協HP



名古屋大学大学院 医学系研究科  
上村純一准教授に  
プログラム内容等のアドバイスを  
いただきながら活動しています！

ふりがな \_\_\_\_\_

お名前 \_\_\_\_\_ 男性・女性 \_\_\_\_\_ 生年月日 \_\_\_\_\_ 大正 \_\_\_\_\_ 昭和 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日生

〒 \_\_\_\_\_

ご希望会場名 \_\_\_\_\_ 希望会場 \_\_\_\_\_

ご住所 \_\_\_\_\_ 区 \_\_\_\_\_

携帯番号 \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ 自宅TEL \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

\*お申込みいただきました個人情報は、本事業の目的のみに利用いたします。

健康づくりで散歩も素敵☆……

この機会に、その先をご一緒に学んでみませんか？



月に1回の健康体操



脳トレ手工作



ボランティア活動



外出企画



介護予防 勉強会



おまちしています



○事前見学も受け付けております。  
ご希望の方は事前に本会まで  
ご連絡ください。

|   | 時 間(準備・片付け含む)     | 会 場              | 所在地と最寄りの交通機関                      | 募集人数         |
|---|-------------------|------------------|-----------------------------------|--------------|
| 月 | 10時～12時           | 榎コミュニティセンター      | 西区浅間2-8-18<br>市バス「押切町」地下鉄「浅間町」    | 各会場<br>26名程度 |
|   | 13時45分～<br>15時45分 | 庄内消防団詰所<br>2階会議室 | 西区笠取町4<br>庄内用水浴い黒部橋<br>市バス「鳥見町」   |              |
| 火 | 10時～12時           | 栄生コミュニティセンター     | 西区栄生2-13-4<br>市バス「名鉄栄生」<br>名鉄「栄生」 |              |
|   | 13時45分～<br>15時45分 | 比良コミュニティセンター     | 西区比良3-154<br>六所神社隣り 市バス「比良」       |              |
| 水 | 10時～12時           | 浮野コミュニティセンター     | 西区浮野町97-93<br>市バス「平田住宅」           |              |
| 木 | 10時～12時           | 江西コミュニティセンター     | 西区菊井2-23-3<br>市バス「菊井町」「リクワの森」     |              |
|   | 13時45分～<br>15時45分 | 山田コミュニティセンター     | 西区上小田井2-78<br>市バス「南川町/上小田井二丁目」    |              |
| 金 | 13時45分～<br>15時45分 | 城西コミュニティセンター     | 西区城西4-2-21<br>市バス「西区役所」地下鉄「浄心」    |              |

\*駐車場はございません。会場へは公共交通機関でお越しください。

\*事業内容が変更になる場合がございます。

## 社会福祉法人 名古屋市西区社会福祉協議会

〒451-8508  
西区花の木2丁目18-1 西区役所5階  
電話532-9076 Fax 532-9082

[ニコニコ西くらぶ]は  
名古屋市高齢者はつ  
らつ長寿推進事業の  
西区の愛称です。

