

令和
7年度版



北区

おでかけマップ



全体マップ	P.1
大曽根中学校区(六郷・六郷北・飯田・宮前)	P.2～P.3
若葉中学校区(名北・杉村)	P.4
北陵中学校区(辻・東志賀・城北)	P.5～P.6
八王子中学校区(大杉・清水)	P.7～P.8
志賀中学校区(金城・光城・川中)	P.9～P.10

北中学校区(味鋤・西味鋤)	P.11
楠中学校区(楠・如意・楠西)	P.12
フォトギャラリー・上飯田福祉会館	P.13
高齢者はつらつ長寿推進事業(フレンドリークラブ)	
なごや認知症カフェ・子ども食堂	P.14
健康づくりのポイント・きたさん夫婦の一日	P.15



大曽根 中学校区MAP

六郷・六郷北・
飯田・宮前

文化系サロン版

サロンの記号の見方

- | | | |
|----------|---------|------------------|
| 認知症カフェ | おしゃべり | お茶 |
| 歌・カラオケ | ものづくり | ゲーム
(麻雀・将棋など) |
| 子ども食堂 | その他 | |
| グラウンドゴルフ | 体操 | スポーツ |
| 所在地 | 参加費 | 活動時間 |
| 対象者 | お問い合わせ先 | |

- 集会所・コミュニティセンター 公園
 運動系(アルファベット) サロン・文化系(数字)

1 あいちゃんカフェ

愛生会本部 CKビル1階(上飯田通2-37)
 有 偶数月 第3金曜14時～15時30分
 地域住民 総合上飯田第一病院
(☎991-3111 内線6017)

2 北町健康王国

ウエルシア上飯田北町店(上飯田北町1-73)
 無 第3水曜14時～15時
 どなたでも
 ツクイ名古屋橋(☎909-7075)
ウエルシア上飯田北町店(☎919-6146)

3 わいわい子ども食堂

北医療生協 すまいるハートビル2階
上飯田ワイワイルーム(上飯田北町1-20-2)
 無 フードステーション
第2日曜10時～11時(変更あり)
 どなたでも(要予約)
 北医療生協 事務局
「子ども食堂専用電話」(☎080-3636-5151)

4 SOMPO流 子ども食堂 大曽根

そんぼの家 大曽根(上飯田東町2-88)
 有(18歳以下、学生無料)
 第4または第5土曜12時～14時30分
 子ども(保護者も可)
 そんぼの家 大曽根(☎910-3900)

5 うたごえサロン

北医療生協ピアセンターなないろ
(上飯田南町2-14-1)
 無(飲み物代は有料)
 第3水曜13時～15時
(祝日休み、都合により中止の場合あり)
 初めてのの方は事前にご連絡ください
 北医療生協
ピアセンターなないろ(☎910-8077)

6 みなみ町福祉センター(上飯田南町5-53)

体操教室

地域交流スペース
 無 第2金曜10時30分～12時
 地域住民
 小規模多機能型居宅介護施設
めいほくの家(☎917-4152)

めいほくわいわい食堂

茶食ぼちぼち 有(子どもは無料)
 受付時間 第2水曜17時～18時30分
 どなたでも
 北医療生協 事務局
「子ども食堂専用電話」(☎080-3636-5151)

ぼちぼちカフェ

茶食ぼちぼち 無(飲み物代は有料)
 第3火曜14時～15時
 初めてのの方は事前にご連絡ください
 社会福祉法人 名北福祉会本部(☎910-3066)
ケアプラン町南(☎795-7571)

7 認知症カフェあんき

大曽根住宅3棟1階集会室(山田2-11-62)
 有 第4水曜9時～11時
 どなたでも 北区東部いきいき

8 ソーネみんなでごはん

ソーネおおぞね大曽根住宅1棟1階
(山田2-11-62)
 有(18歳まで無料)
 最終火曜17時～
お弁当配布
予約はFacebook、インスタ参照
 どなたでも
 北区社協または
ソーネみんなでごはん実行委員会
メールでお問い合わせください
☐ sone.minna.gohan@gmail.com

9 山田北荘集会所 (山田4-15)

わいわい学びのひろば

無 月曜15時～17時(祝日休み)
 小学生
 北医療生協 事務局(☎914-4554)

ティーソングサロン

無 第4日曜10時～12時
 どなたでも 北区社協

10 カフェサロン六郷北

六郷北コミセン(山田町3-46) 有
 第4火曜10時～12時(12月は第3火曜)
 地域住民 北区社協

休止中

11 平安いつちゃん食堂

株式会社イトウ 本社3階カフェテリア
(彩紅橋通1-1-12)
 有(子どもは無料)
 第4土曜11時30分～13時
 小学校高学年から中学生の子育て世帯
(要予約)
 080-4060-5944

12 六郷コミセン (大曽根3-15-90)

はなみずき

無 不定期 年3回
火曜14時～15時15分
 どなたでも 北区社協

六郷木曜会

無 第2・4木曜13時30分～15時30分
 高齢者 北区社協

13 北区としわカフェ

介護老人保健施設アーチスト(大曽根2-8-10)
 有 第4水曜10時～12時
(12月は変更の可能性あり)
 どなたでも
 介護老人保健施設アーチスト(☎916-1040)

14 ピアサポート大曽根

ゾネットぼれぼれ
(大曽根2-3-5サン大曽根1階)
 無 第1木曜19時30分～21時
(オンラインにて開催)
第3日曜13時30分～15時30分
 精神・発達障害の方、心に悩みのある方など
☐ seikyokukai@gmail.com



※ 都合により変更や開催中止となる場合がございます。実施状況は各サロンにお問い合わせください。

大曽根

中学校区MAP

六郷・六郷北・
飯田・宮前

運動系サロン版

サロンの記号の見方

- | | | |
|----------|---------|------------------|
| 認知症カフェ | おしゃべり | お茶 |
| 歌・カラオケ | ものづくり | ゲーム
(麻雀・将棋など) |
| 子ども食堂 | その他 | |
| グラウンドゴルフ | 体操 | スポーツ |
| 所在地 | 参加費 | 活動時間 |
| 対象者 | お問い合わせ先 | |

集会所・コミュニティセンター グラウンドゴルフ 公園

運動系(アルファベット) サロン・文化系(数字)

A 矢田川朝の会

- 矢田川河川敷(上飯田北町4)
- 無 毎日6時15分~6時40分
(雨天中止)
- どなたでも 北区東部いきいき

B 宮前グラウンドゴルフクラブ

- 宮前小学校(入口は西門です)
(上飯田南町4-1-2)
- 有 第3日曜10時~(9時30分集合)
(年末年始休み)
- 宮前学区住民及びグラウンドゴルフ部の
趣旨賛同された方
宮前学区外の方も参加可能
- 北区東部いきいき

休止中

C みんなのフィットネス

- ソーネ大曽根1階ホール(山田2-11-62)
- 有 木曜13時30分~15時
(休みの場合は事前にお知らせ)
- どなたでも 北区社協

D 六郷北フレンドリークラブ グラウンドゴルフクラブ

- 六郷北小学校(山田4-14-56) 無
- 土・日曜8時15分~
(運動会、盆踊り大会、防災訓練等で
休みあり)
- 六郷北老人クラブ会員
60歳以上の六郷北学区住民
- 北区東部いきいき

おでかけスポット

オズモール

平成9年9月に誕生。
以前は大曽根商店街という名前でした。



おでかけスポット

御用水跡街園

昭和49年、黒川岸の桜とともに、緑の
散歩道として生まれ変わりました。



おでかけスポット

黒川樋門

昭和55年に復元。
樋門の上は人も通ることができます。



おでかけスポット

矢田川沿い

地域の方のお散歩
コースになって
ます。



おでかけスポット

飯田公園

屋外ステージや野球場もあります。



おでかけスポット

山田天満宮

金運招福・商売繁盛・開運くじの
金神社もあります。



※ 都合により変更や開催中止となる場合が
ございます。実施状況は各サロンに
お問い合わせください。

若葉 中学校区MAP

名北・杉村

サロンの記号の見方

認知症カフェ	おしゃべり	お茶
歌・カラオケ	ものづくり	ゲーム (麻雀・将棋など)
子ども食堂	その他	
グラウンドゴルフ	体操	スポーツ
所在地	参加費	活動時間
対象者	お問い合わせ先	

集会所・コミュニティセンター グラウンドゴルフ 公園

運動系(アルファベット) サロン・文化系(数字)

1 Cafe' 紫音

ディサービス 紫音の里
玄関ホール・テラス(辻本通1-27)
●有 ● 最終木曜14時～16時
●どなたでも(予約制)
☎ ディサービス 紫音の里(☎910-3611)

2 カフェとも、いっしょ さくらカフェ

そよら上飯田2階 サイゼリア内
(織部町1-1)
●有 ● 偶数月 第3金曜(原則)
10時～12時
●どなたでも ☎ 北区東部いきいき

3 花カフェ

尾上団地1号棟 花カフェ内(尾上町1-2)
●有 ● 月・水・金曜8時30分～12時
●どなたでも ☎ 花カフェ(☎508-6080)

4 サロンコスモス

平安会館名古屋斎場(瑞光町3-12)
●無 ● 月末近くの友引の日
10時～11時30分
●どなたでも
☎ 北医療生協 事務局(☎914-4554)

5 名北コミセン(下飯田町3-3-1)

名北みんなのサロン
●有 ● 第4土曜9時30分～11時30分
●名北学区の方どなたでも ☎ 北区社協

ゆうゆうサロン名北

●無 ● 年4回(5・6・9・11月)
第4火曜13時30分～15時
●65歳以上で名北学区住民 ☎ 北区社協

6 いろいろサロン・わぎつね

個人宅(石園町1-21)
●無 ● 第2日曜10時30分～12時
●どなたでも ☎ 北区社協

7 モーニングサロン

介護老人保健施設 生協わかばの里1階
ひだまりひろば(城東町5-114)
●有 ● 不定期 年4回
●地域住民
☎ 北医療生協事務局(☎914-4554)

8 杉村コミセン(水切町6-87)

友遊サロン
●無 ● 第3金曜 偶数月10時～12時
奇数月13時～15時
●杉村学区の高齢者 ☎ 北区社協

お茶会すぎむら

●無 ● 第2・4木曜10時～12時
(12月は第1・3木曜)
●杉村学区の高齢者 ☎ 北区社協

9 脳トレ元気クラブ

杉村学区会館 2階(東長田町1-16-4)
●無 ● 第2・4月・火曜13時～16時
●65歳以上の方 ☎ 北区社協

10 夢茶や (東区芳野3-13-2後藤ビル1階)

絵本カフェ☆楽読会

※近郊のサロンです
●有 ● 第3金曜13時30分～15時30分
(8月休み)
●どなたでも ☎ 夢茶や(☎931-8909)

歌声喫茶むちゃや

※近郊のサロンです
●有 ● 第4金曜13時30分～15時30分
(祝日などの場合変更あり)
●どなたでも ☎ 夢茶や(☎931-8909)

麻雀クラブ夢茶や

※近郊のサロンです
●第2・4水曜10時～12時(初心者対象)
第2・4水曜13時30分～15時30分
●有 ● 女性中心どなたでも
☎ 夢茶や(☎931-8909)

ちくちく倶楽部

※近郊のサロンです
●有 ● 第1・3土曜9時30分～15時
●どなたでも ☎ 夢茶や(☎931-8909)

A ラジオ体操の会

コープ野村上飯田駐車場
(雨天は住宅ビロティ)(辻町流7-2)
●無 ● 毎日6時30分～6時40分
(正月三が日休み)
●住宅居住者、近隣住民、
黒川ウォーキングの人
☎ 北区東部いきいき

B 名北グラウンドゴルフ協会

名北小学校(下飯田町1-34)
●無 ● 土曜または日曜9時～11時
●どなたでも ☎ 北区東部いきいき

おでかけスポット

すずらん公園

いろいろな
運動器具もあります。



北陵

中学校区MAP

辻・東志賀・城北

文化系サロン版

サロンの記号の見方

認知症カフェ	おしゃべり	お茶
歌・カラオケ	ものづくり	ゲーム (麻雀・将棋など)
子ども食堂	その他	
グラウンドゴルフ	体操	スポーツ
所在地	参加費	活動時間
対象者	お問い合わせ先	

- 集会所・コミュニティセンター
- 公園
- 運動系(アルファベット)
- サロン・文化系(数字)

① 城北コミセン (安井2-4-23)

つどいの場「ほっこり」

- 無
- 隔週木曜13時30分～15時30分(変更あり)
(健康麻雀)
- 第1木曜13時30分～15時30分
(偶数月:小物作り、奇数月:ぬり絵)
(休館日・日祝日休み、変更もあり)
- 地域の高齢者
城北学区住民及びそのお友達
- ☎ 北区社協

城北みんなの食堂

- ① 城北コミセン
- ② 成願寺荘(安井2-5-8)
- ③ 成願寺東荘 駐車場(安井3-4)
- 有(お弁当と食材配布はセット)
- 第1・4日曜 15時30分～17時 ①～③で配食
第2・3土曜 お問い合わせください
- どなたでも(高齢者、ひとり親世帯優先)
詳細はFacebook「城北みんなの食堂」
- ☎ 北区社協

② おしゃべりサロン

- 成願寺荘 西集会所(安井2-5-8)
- 住民は無料(その他の方は要飲み物代)
- 第2または第3木曜 13時～16時(8月休み)
- 主に成願寺荘、県営成願寺住宅住民
- ☎ 北区社協

④ SOMPO流 子ども食堂 城北

- そんぽの家 S 城北(鳩岡2-11-3)
- 有(18歳以下、学生無料)
- 第4土曜11時30分～15時
- 子どもとその保護者
- ☎ そんぽの家 S 城北(☎910-1791)

⑤ 辻コミセン (辻町9-62-1)

おしゃべりサロン

- 有
- 第1・4火曜/第2・3土曜10時～12時
- 65歳以上の高齢者
- ☎ 北区社協

認知症カフェゆるつな

- 有
- 第3火曜14時～16時
- どなたでも
- ☎ 北区東部いきいき

⑥ お絵かきとお茶と おしゃべりを楽しむ会

- 個人宅(辻町9-20)
- 有
- 第2・4土曜13時30分～16時30分
- どなたでも
- ☎ 北区社協

⑦ FIS(ふれあいいきいきサロン)北

- アーバンラフレ志賀12棟
1階集会所(志賀町4-60-11)
- 有
- 火曜14時～16時
- どなたでも
- ☎ 北区社協

⑧ 東志賀コミセン (志賀町5-2-9)

カフェサロンひがし志賀

- 有
- 第2金曜(おしゃべり会)・
第4水曜10時～12時
- どなたでも(学区外の方も)
- ☎ 北区社協

フレンドリーサロンⅡ

- 有
- 木曜10時～12時
- 地域住民
- ☎ 北区社協

認知症カフェなもなも

- 無
- 第2金曜14時～16時
(8月は第1金曜)
- どなたでも
- ☎ 北区東部いきいき

東志賀こども食堂

- 有(条件付き無料)
(お弁当と食材配布はセット)
- 第1・4日曜15時～16時30分
第2・3土曜 お問い合わせください
- ひとり親世帯、経済的困窮家庭の子ども
申込はインスタのメッセージから
詳細はFacebook「東志賀こども食堂」
インスタ[higashisiga]参照
- ☎ 北区社協

⑨ こども食堂 「おかださんの台所」

- 天理教中敬分教会内(志賀町3-52)
- 無料
- 毎月19・29日フードパントリー
18時～19時(変更あり。詳細はHP参照)
- 子育て家庭
- ☎ 岡田(080-4376-3650)

⑩ ぐっ Café

- カルチャーclubあかね
(黒川本通4-38-1
カーサピアンカ黒川205)
- 有
- 第3木曜(原則)13時～15時
- どなたでも
- ☎ 北区東部いきいき

⑪ 北生涯学習センター (黒川本通 2-16-3)

キラキラサロン

- 有
- 第4土曜10時～11時30分
(休館日・生涯学習センターまつり等除く)
- どなたでも
- ☎ 北区社協

ともか合唱団

- 有
- 水曜10時～11時30分
(第3週休み)
- どなたでも(経験問わず)
- ☎ 北区東部いきいき

ろう高齢者 ふれあいサロン

- 有
- 第1・3水曜13時30分～15時
(変更の場合あり)
- 耳が聞こえない・聞こえにくい高齢者
中心でどなたでも
- ☎ 北区社協

※ 都合により変更や開催中止となる場合がございます。
実施状況は各サロンにお問い合わせください。

北陵

中学校区MAP

辻・東志賀・城北

運動系サロン版

サロンの記号の見方

- | | | |
|----------|---------|------------------|
| 認知症カフェ | おしゃべり | お茶 |
| 歌・カラオケ | ものづくり | ゲーム
(麻雀・将棋など) |
| 子ども食堂 | その他 | |
| グラウンドゴルフ | 体操 | スポーツ |
| 所在地 | 参加費 | 活動時間 |
| 対象者 | お問い合わせ先 | |

- 集会所・コミュニティセンター グラウンドゴルフ 公園
- 運動系(アルファベット) サロン・文化系(数字)

A 辻学区グラウンドゴルフ同好会

- 矢田川河川敷 無
- 第2日曜8時30分～10時30分
(11月～3月 8時50分～11時)
※ブロック別練習日あり
- 辻学区住民 北区東部いきいき

B 東志賀公園 (志賀町4-60-31)

東志賀グラウンドゴルフ同好会

- 有 木曜および第1・3・5日曜
8時30分～10時
- 東志賀学区住民(年齢制限なし)
- 北区東部いきいき

健康つながりラジオ体操

- 無 毎日6時30分～
- 東志賀学区住民(年齢制限なし)
- 北区社協

C 東志賀グラウンドゴルフ同好会

- 東志賀小学校(志賀町4-60)
※東志賀小学校が利用できない場合は東志賀公園
- 有 第2・4日曜8時30分～10時
- 東志賀学区住民(年齢制限なし)
- 北区東部いきいき

D 東志賀グラウンドゴルフ同好会

- 稚児宮公園(稚児宮通1-42-1) 有
- 火・土曜8時30分～10時
- 東志賀学区住民(年齢制限なし)
- 北区東部いきいき

E 太極拳(制定拳)ライフクラブ

- 北生涯学習センター2階
(黒川本通2-16-3)
- 有 第1・3・4火曜10時～12時
(8月休み)
- どなたでも 北区東部いきいき



おでかけスポット

羊神社

境内には羊の像がいっぱいあります。



おでかけスポット

わけおえじんじや 別小江神社

御朱印は「アートでカラフル!」と大人気です。



おでかけスポット

御用水跡街園

昭和49年、黒川岸の桜とともに、緑の散歩道として生まれ変わりました。



※ 都合により変更や開催中止となる場合がございます。
実施状況は各サロンにお問い合わせください。

八王子 中学校区MAP

大杉・清水

文化系サロン版

サロンの記号の見方

認知症カフェ	おしゃべり	お茶
歌・カラオケ	ものづくり	ゲーム (麻雀・将棋など)
子ども食堂	その他	
グラウンドゴルフ	体操	スポーツ
所在地	参加費	活動時間
対象者	お問い合わせ先	

- 集会所・コミュニティセンター
- 公園
- 運動系(アルファベット)
- サロン・文化系(数字)

1 志賀本通ふれあい イキイキ会

ユーハウス志賀本通集会所
(志賀本通1-22)
 無 第3木曜14時～15時(8月休み)
 志賀本通にお住まいの方 北区社協

2 脳トレ大学鯉城

エルティービル3階(志賀本通1-6-2)
 有 月・水・金曜10時～16時
(祝日休み)
 どなたでも 北区社協

3 漆喰サロン

(株)漆喰九一(神明町30) 無
 第3土曜13時～17時 どなたでも
 (株)漆喰九一(☎981-3129)

4 唱歌を唄う会

城北荘A・B棟集会所(名城2-3)
 有 第2・4木曜13時～15時
 地域の高齢者 北区社協

5 大杉コミセン (大杉3-20-19)

サロン大杉
 有 第1・3土曜10時～11時30分
(変更あり)
 地域住民 社会福祉法人 なかまの家
(☎910-3501)

サロン ころ

有
 第3水曜10時～11時30分(変更あり)
7/30(水)、10/29(水)、R8/1/19(月)
 どなたでも 北区社協

6 柳原いきいき道場「柔」 (柳原3-2-2)

サロン やわら
 有
 第2・4火曜10時20分～11時50分
 地域の高齢者
 柳原いきいき道場「柔」(☎887-2110)

憩スペース やわら

有 月・水・金曜10時～16時
 65歳以上の高齢者
 柳原いきいき道場「柔」(☎887-2110)

7 太極健康サロン

名城公園 名古屋城お堀沿いの広場
(名城1-2-25)藤棚と時計のあるところ
 無 水曜9時～11時(雨天中止)
 どなたでも(高齢者大歓迎)
 北区社協



おでかけスポット

名城公園

市民の憩いの公園です。
花を見ながらウォーキング
を楽しめます。



おでかけスポット

八王子神社 春日神社

本殿左奥には名古屋城
築城時の落とし石を加工
したといわれる手水石が
残っています。



おでかけスポット

SAKUMACHI 商店街

高架下を歩きながら
おしゃれなお店を
楽しめます。



八王子 中学校区MAP

大杉・清水

運動系サロン版

サロンの記号の見方

- | | | |
|----------|---------|------------------|
| 認知症カフェ | おしゃべり | お茶 |
| 歌・カラオケ | ものづくり | ゲーム
(麻雀・将棋など) |
| 子ども食堂 | その他 | |
| グラウンドゴルフ | 体操 | スポーツ |
| 所在地 | 参加費 | 活動時間 |
| 対象者 | お問い合わせ先 | |

集会所・コミュニティセンター グラウンドゴルフ 公園

運動系(アルファベット) サロン・文化系(数字)

おでかけスポット

柳原通商店街

愛知県で初めての
の振興組合の商店街
です。
昔懐かしい雰囲気
が味わえます。



おでかけスポット

名城公園

市民の憩いの公園です。花を見ながら
ウォーキングを楽しめます。



A 北区清水ペタンク愛好会

清水公園(清水5-2)
● 無 ● 水曜8時30分～9時30分
● なたでも ☎ 北区西部いきいき

B 名城体操会

名城公園 公園南東 噴水近辺(名城1-2) ● 無
● 毎日6時～6時30分(1/1～1/5位まで休み)
● なたでも ☎ 北区西部いきいき

C 大杉グラウンドゴルフクラブ

大杉小学校(大杉3-9-21)
● 有 ● 月・2・3回 日曜9時～12時
● 50歳以上の大杉学区住民 ☎ 北区西部いきいき

D かみひこうきの体操教室

清水学区一西自治会集会所(清水1-5) ● 有
● 第2・4土曜(原則)
10時30分～12時(受付10時～)
● 65歳以上の方
☎ 訪問看護ステーションかみひこうき
(☎070-1653-5858)

E 尼ヶ坂公園 (大杉1-26)

グラウンドゴルフ
尼ヶ坂公園愛護会
● 無 ● 月・水・金曜8時30分～11時
● なたでも ☎ 北区西部いきいき

船二グラウンドゴルフクラブ
● 無 ● 火・木・土曜9時～10時
● 大杉学区住民 ☎ 北区西部いきいき

おでかけスポット

黒川スポーツ トレーニングセンター

雨の日でも安全に運動が
できます。1周 80m のジョギング
コースがあります。歩くのも
OKです。



おでかけスポット

八王子神社春日神社

本殿左奥には名古屋城築城時の
落とし石を加工したといわれる手水石
が残っています。



おでかけスポット

普光寺

ご利益あり!! 金ぴかの「北大佛」
や「干支地蔵」があります。



おでかけスポット

SAKUMACHI 商店街

高架下を歩きながら
おしゃれなお店を
楽しめます。



※ 都合により変更や開催中止となる場合がございます。実施状況は各サロンにお問い合わせください。