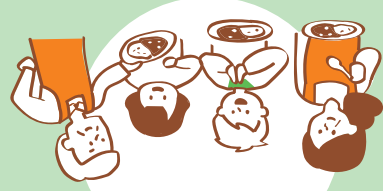
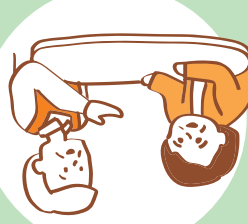


子ども食堂は、子どもでも、高齢者でも、一人でも、だれでも安心して食事を楽しめる集いの場です。



子ども食堂について、実施内容を変更している場合があるため、事前にお問い合わせ先にご確認ください。



子ども食堂で夕食（ボランティアをしながら）



子ども食堂で夕食（ボランティアをしながら）



夜

朝

夕方

午前

就寝

入浴、テレビ

子ども食堂で夕食（ボランティアをしながら）

朝食、掃除・洗濯

二人でグラウンドゴルフに参加

起床

近くの公園でKITA JAZZ!体操

康子さんはサロンド麻雀の勝負

健太郎さんは認知症カフェでボランティア

サロンで出来た仲間とお茶

きた 康子

きた 健太郎

一目

きたさん夫婦の一日

日本福祉大学
社会福祉学部准教授
横山由香里 先生



人とのつながりで、いきいき健康長寿



健康づくりのポイント



心と体の健康のための3つのポイント

おでかけ

楽しむ

人との交流

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

肩

力を抜いてリラックス

腕

ひじをやや曲げて、腕は大きく振る

腰

腰の回転で歩幅を広げて

頭

揺らさずしっかりと

目線

先をまっすぐ見る

膝

膝を伸ばしてかかとから着地

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

令和7年度版

北区

おでかけマップ

志賀中学校区 運動系サロン版

（金城・光城・川中）

















ホームページ版はこちら

北区おでかけマップ

http://kitashakyo.jp/wp342/senior/ikiiki/map1/



北区 社会福祉協議会	北区東部いきいき 支援センター	北区西部いきいき 支援センター	北区西部いきいき 支援センター分室
TEL 915-7435 FAX 915-2640	TEL 991-5432 FAX 991-3501	TEL 915-7545 FAX 915-2641	TEL 902-7232 FAX 902-7233
相談時間 平日 8:45～17:30 開設日：月～金曜 （祝日・年末年始除く）	相談時間 平日 9:00～17:00 開設日：月～金曜 （祝日・年末年始除く）	相談時間 平日 9:00～17:00 開設日：月～金曜 （祝日・年末年始除く）	相談時間 平日 9:00～17:00 開設日：月～金曜 （祝日・年末年始除く）



北区

まるっと
すまいる
大作戦

サロン情報：2024年12月現在

編集・発行：北区地域包括ケア推進会議

更新年月：2025年4月

志賀

中学校区MAP

金城・光城・川中

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

聖徳寺

聖徳太子自作と伝わる像を本尊として、安食次郎重頼が建てたといわれています。



A 福德グラウンドゴルフ同好会

八龍社境内(福德町3-8) ● 無
● 水・金曜9時～10時
● 福德町在住 ☎ 北区西部いきいき

B 光城学区グラウンドゴルフクラブ

光城小学校(光音寺町4-1) ● 有
● 第2・4土曜9時～11時
● 光城学区住民 ☎ 北区西部いきいき

C 光城ボッチャサロン

光城コミセン(中丸町3-2-3)
● 有 ● 第1月曜10～12時
● 地域の高齢者 ☎ 北区社協

D 志賀公園(平手町2)

親和会
● 無 ● 月・土曜8時30分～10時
● 新駒老人クラブ会員
☎ 北区西部いきいき

水曜会

● 有 ● 水曜9時～11時
(原則小学校長期休暇時休み)
● どなたでも ☎ 北区西部いきいき

E 北区ウォーキング

地下鉄黒川駅ホーム集合 ● 無
● 第2水曜13時集合
● 65歳以上1人で歩ける方 ☎ 北区社協

F みんな・みんなの会

田幡公園内(金城3-9) ● 有
● 火曜9時～10時30分
● どなたでも ☎ 北区西部いきいき

おでかけスポット

庄内用水(惣兵衛川)

用水沿いをのんびり歩いてみませんか。桜の季節も大変きれいです。



おでかけスポット

六所社

スロープがあるのでお参りしやすいです。高い樹木がそびえ、心が落ち着く神社です。



おでかけスポット

クオリティライフ21城北ウエルネスガーデン
屋外で文部科学省の65歳～79歳を対象とした新体力テストができます。チャレンジしてみませんか。



おでかけスポット

多奈波太神社

1,000年以上の歴史ある神社です。



※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。