

夜

子ども食堂で夕食
(ボランティアをしながら)

入浴、テレビ

就寝

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

夕方

起床

近くの公園で
KITA JAZZ! 体操

朝食、掃除・洗濯

二人でグラウンドゴルフに
参加

● 昼食

● 康子さんはサロンで麻雀
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

午前

起床

近くの公園で
KITA JAZZ! 体操

朝食、掃除・洗濯

二人でグラウンドゴルフに
参加

● 昼食

● 康子さんはサロンで麻雀
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

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。

子ども食堂で夕食
(ボランティアをしながら)

入浴、テレビ

就寝

※子ども食堂については、実施内容を変更している場合がありますため、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。

子ども食堂で夕食
(ボランティアをしながら)

入浴、テレビ

就寝

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

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



人との交流や外出機会がないと、健康を損なう確率が高まります。
つながりを大事にして、楽しく健康長寿を目指しましょう。
手紙や電話、メール等も活用しながら社会とつながりましょう。

おでかけ

楽しむ

人との交流

心と体の健康のための
3つのポイント



きたさん夫婦の一日

いちにち



きた 康子 きた 健太郎

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

大曽根中学校区 文化系サロン版
(六郷・六郷北・飯田・宮前)















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/>

QRコード



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

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

そんぽの家 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)
 そんぽの家 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

茶食ばちばち 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

茶食ばちばち 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。