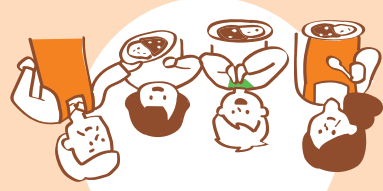
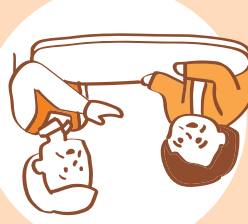


子ども食堂は、子どもでも、高齢者でも、一人でも、だれでも安心して食事を楽しめる集いの場です。



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
(ボウリングをしながら)



子ども食堂で夕食
(ボウリングをしながら)



夜

子ども食堂で夕食
(ボウリングをしながら)

入浴、テレビ

就寝

お昼から夕方

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

康子さんはサロンの麻雀
の勝負

健太郎さんは認知症カフェ
でボウリング

サロンで出来た仲間とお茶

午前

きた康子

きた 健太郎

きたさん夫婦の一日

いちにち

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



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 文化系サロン版
(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

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 中切集会所(中切町2-21)

陽だまりサロンなかざり

●有 ● 毎週金曜9時30分～11時30分

●どなたでも ☎ 北区社協

歌おう会

●有 ● 第2・4火曜13時30分～15時
(8月休み)

●65歳以上の方 ☎ 北区社協

クローバー会

●有 ● 水曜13時30分～16時

●どなたでも ☎ 北区社協

② あつまれほんわかキッチン

☎ 天理教天治分教会(福德町2-46)

●有(未就学児無料)

●第1または第3または第5土曜のいずれか
時間は未定

●地域の子育て家族

☎ あつまれほんわかキッチン(☎991-0904)

③ 八龍社 社務所1階 (福德町3-8)

ばあばるーむ

●有 ● 第2・4金曜10時～11時30分

●どなたでも ☎ 北区社協

楽しく介護予防

●有 ● 火曜10時～12時(第5週休み)

●川中学区の方どなたでも ☎ 北区社協

④ かくれんぼ食堂

☎ 社会福祉法人等生会1階地域交流スペース、
駐車場1(金城町4-47-2)

●有(中学生まで無料)

●第3土曜10時30分～12時

●子どもを中心とした地域住民

☎ 社会福祉法人等生会(☎918-7470)

⑤ 水草団地さわやかクラブ

☎ 水草団地集会所(水草町2-60-2) ●有

●水曜13時30分～16時30分

●町内会会員 ☎ 北区西部いきいき

⑥ かくれんぼマルシェ

☎ 小規模多機能かくれんぼ駐車場(金城町4-56)

●無(必要分はご持参ください)

●第3土曜10時～14時頃 ●どなたでも
(品物がなくなり次第終了)

☎ 特定非営利活動法人かくれんぼ
(☎918-7410)

⑦ fluffy(フラフィー)

☎ 認定こども園 光和幼稚園
(光音寺町2-68)

●有 ● 不定期 月2回 ●どなたでも

☎ 認定こども園 光和幼稚園
(☎981-4529)

⑧ サロン愛CAN

☎ 中丸団地1号棟 1階集会所(中丸町1-1)

●有 ● 第1・3火曜10時～12時

●どなたでも ☎ アイキャンケア
(☎982-6805)

⑨ 光城コミセン(中丸町3-2-3)

コミセンマージャンサロン

●有 ● 月曜13時～16時45分

●どなたでも ☎ 090-1985-3232

元気喫茶ノア 空手クラブ

●無 ● 第4火曜13時～15時

●どなたでも ☎ ディサービスノア
(☎325-8251)

⑩ 金城コミセン(平手町2-6)

第2・第4木曜会

●有 ● 第2・4木曜13時30分～16時
(8月休み)

●どなたでも ☎ 北区社協

ぱくぱく食堂

●有 ● 小学校の長期休み
(日程・時間は別途お知らせ)

●金城小学校児童と金城学区住民の方

☎ 北区社協

サロン福寿

☎ ⑩ 金城コミセン
⑪ ウェルネスガーデン内センターラフ
(平手町1-1)

●有

●第2または第3月曜(原則)13時30分～15時

●地域の高齢者 ☎ 北区社協

おーたすかふえ by SOMPO ケア

●無(飲み物提供)

●第2火曜13時30分～15時30分

●どなたでも ☎ SOMPOケア 名北 訪問介護
(☎938-3460)

⑫ さをり織ひろばホサナ

☎ 個人宅(駒止町2-68-2) ●有

●火～金曜10時～16時

●女性 ☎ 北区西部いきいき

⑬ ふれ愛サロン金城

☎ 個人宅 別棟(金城2-11-13) ●有

●第2木曜10時～11時30分(おしゃべりサロン)
月4回以上不定期10時～4,5時間(健康麻雀)
13時～2,3時間(健康麻雀)

●地域の高齢者 ☎ 北区社協

⑭ ふれあいこども食堂 たばたん♪

☎ 天理教忠愛分教会(田幡2-10-9) ●有

●食堂、カフェ、お弁当各月1回詳細はHP参照

●子どもとご家族または金城学区住民の方

☎ 北区社協

⑮ おしゃべりサロン金城

☎ 金城小学校 特活室(金城3-11-6)

●有 ● 月1回 土曜10時～11時30分
(日時はチラシで周知)

●地域の高齢者 ☎ 北区社協

⑯ SOMPO流 子ども食堂 黒川

☎ そんぼの家 黒川(田幡1-6-10)

●有(18歳以下、学生無料)

●第4または第5土曜12時30分～15時

●子どもとその保護者

☎ そんぼの家 黒川(☎910-6216)

⑰ 田一北サロン

☎ 個人宅(田幡1-8) ●無

●第4土曜10時～11時30分

●どなたでも ☎ 北区社協

⑱ さろん むくの木

☎ さろん むくの木(金城4-17-30)

●水曜 有 土曜 無

●水曜10時～12時(健康体操・おしゃべり)
土曜14時～16時(楽器で遊ば)

●どなたでも ☎ さろん むくの木
(☎799-7698)

