

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

● サロンド出来た仲間とお茶

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

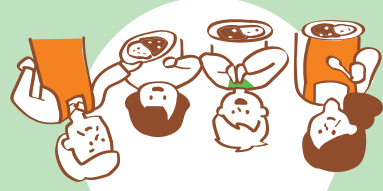
● 昼食

● 康子さんはサロンド麻雀
の勝負

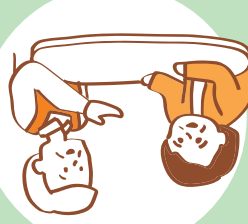
● 健太郎さんは認知症カフェ
でボランティア

● サロンド出来た仲間とお茶

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。



認知症カフェは、
認知症の人や家族、
地域住民のみなさんが
気軽に参加できます。







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

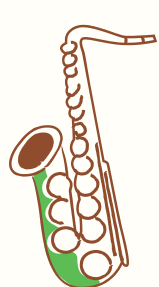
令和
7
年度版

北区
おでかけ
マップ

八王子中学校区 運動系サロン版
(大杉・清水)

















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

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

その他の記号

📍 所在地	👤 参加費	🕒 活動時間
👥 対象者	🗨️ お問い合わせ先	

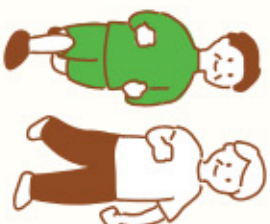
🏠 集会所・コミュニティセンター 🏌️ グラウンドゴルフ 🌳 公園

🟢 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。



おでかけスポット

黒川スポーツセンター

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
礎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

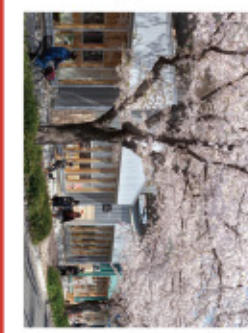
ご利益あり！！金ぴかの「北大佛」
や「干支地藏」があります。



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。



A 北区清水ベタンク愛好会

🏠 清水公園(清水5-2)

🕒 無 月曜8時30分～9時30分

👥 どなたでも ☎ 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)

🕒 毎日6時～6時30分(1/1～1/5位まで休み)

👥 どなたでも ☎ 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 大杉グラウンドゴルフクラブ

🏠 清水学区一西自治会集会所(清水1-5)

🕒 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 大杉公園(大杉1-26)

🏠 大杉公園

🕒 無 月・水・金曜8時30分～11時

👥 どなたでも ☎ 北区西部いきいき



※ 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。