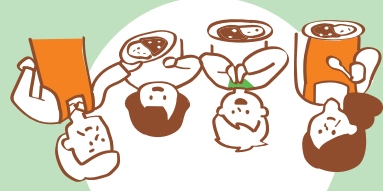
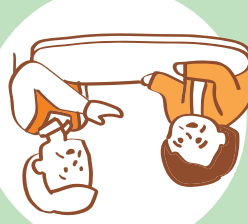


子ども食堂は、子どもでも、高齢者でも、一人でも、だれでも安心して食事を楽しめる集いの場です。



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

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

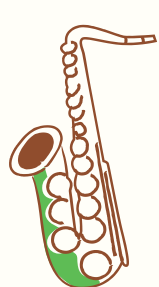
大曽根中学校区 運動系サロン版
（六郷・六郷北・飯田・宮前）

















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/>

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

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

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。