

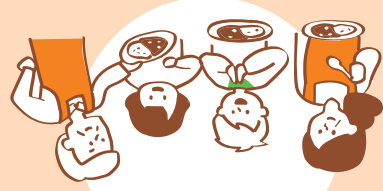
子ども食堂で夕食
(ボランティアをしながら)

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。



朝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。

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

夕方

夕食

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

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。

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



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

令和
7
年度版

北区
おでかけ
マップ

北中学校区版
(味鏡・西味鏡)













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 中学校区MAP

味鏡・西味鏡

サロンの記号の見方

- 認知症カフェ
- 歌・カラオケ
- 子ども食堂
- グラウンゴルフ
- おしゃべり
- ものづくり
- その他
- 体操
- スポーツ
- お茶
- ゲーム
(麻雀・将棋など)

- 所在地
- 参加費
- 活動時間
- 対象者
- お問い合わせ先

- 集会所・コミュニケーションセンター
- 運動系(アルファベット)
- 公園
- サロン・文化系(数字)

1 カフェちあふる

- 個人宅(西味鏡3-606)
- 無(飲み物代は有料)
- 第1・3月曜10時～12時
- どなたでも
- ☎ 北区西部いきいき分室

2 中あじま荘南集会所(中味鏡3-517)

- ほのぼの会
- 無
- 年3～4回
- 木曜13時45分～15時30分
- 65歳以上の方
- 味鏡コミセン(☎902-8966)

3 楠地区会館(楠味鏡3-612)

- あじまわい食堂
- 2階 実習室・体育室
- 有(子どもは無料)
- 第2または第3土曜
- 受付時間11時30分～12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)
- 元気喫茶
- 無
- 第3火曜13時～15時
- どなたでも(要予約)
- ☎ デイサービスノア(☎080-7321-5468)

4 わくわく会

- 松徳院(東味鏡2-2404)
- 無
- 年4回(5・7・10・11月)10時～12時
- 65歳以上の方 ☎ 北区社協

おでかけスポット

ミニライブラリー
(北区西部いきいき支援センター分室)
介護や認知症、高齢期の過ごし方など
高齢者や家族にとって役立つ本の貸出
を行っています。



川沿いの遊歩道を
歩きましよう

楠メンタル
ホスピタル

- 5 西味鏡コミセン(西味鏡4-517)
- ふれあいサロン
- ① 無(飲み物代は有料)
- ② 毎月10・20・30日10時～15時
(8/10・12/30休み)
- ③ 有 第4月曜13時30分～15時
- どなたでも ☎ 北区社協

- おとこ会
- 無(コーヒー代は有料)
- 第1月曜13時～16時
- 男性(学区・年齢の制限なし)
- ☎ 北区社協

6 味鏡コミセン(楠味鏡3-1311-1)

- ひまわり会
- 無
- 年4回(5・7・9・10月)10時～12時
- 65歳以上の方 ☎ 北区社協

- フレンズ
- 有
- 第2・4水曜10時～12時
- 65歳以上の方 ☎ 北区社協

- フレッシユ
- 有
- 第1・3木曜10時～12時
- 65歳以上の方 ☎ 北区社協

7 ふれあいサロン天神屋

- 天神屋(楠味鏡4-163)
- 有
- 月・木・土曜12時30分～16時
(入口看板に開催時間を表示)
- どなたでも ☎ 北区社協

8 にじいろ食堂

- おおそらハウス(西味鏡5-804-1)
- 有(ひとり親世帯、子どもは無料)
- 第2または第3日曜11時～16時
- 地域の方などなたでも
- ☎ 伊藤(☎090-7859-6618)

9 たのしみ会

- 南あじま荘集会所(中味鏡1-101)
- 無
- 年4回(5・7・9・11月)10時～12時
- 65歳以上の方 ☎ 北区社協

A 健康リズム体操

- 味鏡西公園(西味鏡3-802)
- 無
- 火曜6時45分～(15分程)
- (雨天、ゴールデンウィーク、お盆、正月休み)
- どなたでも ☎ 北区西部いきいき分室

B ラジオ体操

- 西八龍社 南参道(通称かみなり神社)
(中味鏡1)
- 無
- 毎日6時30分～
(雨天及び1月と2月休み)
- どなたでも ☎ 北区西部いきいき分室

C 楽・楽健康体操

- アジマ鳥居新聞店2階(楠味鏡4-1210)
- 有
- 金曜10時～11時30分
- 中高年向き ☎ 北区西部いきいき分室

おでかけスポット

西八龍社
古来から雷除け、日乞いの神として
有名です。



おでかけスポット

味鏡神社
境内に稲置街道の石橋(清正橋)が
保存されています。



※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。