

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ります。事前にお問い合わせ先にご確認ください。

※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。事前にお問い合わせ先にご確認ください。

夜

- 子ども食堂で夕食 (ボランテアをしながら)
- 入浴、テレビ
- 就寝

お昼から

- 朝食
- 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

きた康子 きた健太郎

きたさん夫婦の一日

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

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。

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

楠中学校区版 (楠・如意・楠西)

おでかけマップには、おでかけ先、おでかけ方法、おでかけグッズなどが掲載されています。

おでかけ先: 公園、図書館、公民館、福祉センター、スポーツ施設、おでかけスポット

おでかけ方法: 徒歩、自転車、バス、タクシー、車

おでかけグッズ: 歩きやすい靴、帽子、手袋、水分補給グッズ

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	相談時間 平日 9:00~17:00	相談時間 平日 9:00~17:00	相談時間 平日 9:00~17:00
開設日:月~金曜 (祝日・年末年始除く)	開設日:月~金曜 (祝日・年末年始除く)	開設日:月~金曜 (祝日・年末年始除く)	開設日:月~金曜 (祝日・年末年始除く)



# 楠

## 中学校区MAP

楠・如意・楠西

- 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
  - ゲーム (麻雀・将棋など)
  - お茶
  - ものづくり
  - その他
  - おしゃべり
  - 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
- 運動系(フットサル等)
- サロン・文化系(数字)
- 公園
- グラウンドゴルフ

**おでかけスポット**

**喜惣治観音**  
この観音様に祈れば「歯痛は治る」とお参りに来る方がいます。



**おでかけスポット**

**A 如意インディアカ**  
● 如意小学校体育館 (如意3-131) ● 有  
● 土曜19時～21時(学校行事がある日休み)  
● どなたでも ☎ 北区西部いきいき分室

**B 楠西グラウンドゴルフ**  
● 神明社様公園(楠町喜惣治新田) ● 有  
● 月・水・金曜9時～10時15分(お盆、正月休み)  
● 楠西学区住民 ☎ 北区西部いきいき分室

**おでかけスポット**

**神明社**  
国枝喜惣治が天照大神を奉ったといわれています。



**おでかけスポット**

**瑞應寺**  
味鏡と如意の領主だった石黒大炊助重行のお墓があります。



**1 如意ふれあいいきいきサロン**

- R7年5月まで 如意会館(六が池町39-2)
- R7年6月～R8年3月まで 如意荘集会所(桐畑町100)
- 有 ①第1月曜10時～11時30分(お茶会) ②第3月曜10時～11時30分(健康づくり)
- 地域の高齢者(在住学区問わず) ☎ 北区社協

**2 楠西コミセン(喜惣治1-367)**

- 有 ①第3火曜13時30分～16時
- どなたでも ☎ 北区社協

**楠西健康サロン**

- 有 ①第2・4土曜13時～16時30分
- どなたでも ☎ 北区社協
- 有 ①月・水曜9時～12時
- どなたでも ☎ 北区社協

**3 かがやき食堂**

- ナーサリースクールかがやき(丸新町109番地) ● 有(子どもは無料)
- 不定期 月1回土曜11時～13時(ワークショップ開催時は10時～13時)(都合により中止の場合あり)
- 地域の方どなたでも ☎ ナーサリースクール 梅田(☎080-9715-2502)

**4 楠コミセン(若鏡町126)**

- サロン音楽**
- 無 ③第3または第4火曜10時～11時30分
  - 65歳以上の方(在住学区問わず) ☎ 楠コミセン(☎508-4813)

**KUSUNOKI サロン**

- 有(飲み物付) ④第4水曜10時～11時30分
- どなたでも ☎ 楠コミセン(☎508-4813)

**KUSUNOKI こども食堂**

- 有(子ども、70歳以上は無料)
- ④第4土曜11時～13時
- 地域の方どなたでも ☎ 楠コミセン(☎508-4813)

**5 楠サロン夢道場**

- 夢道場(三軒町305)
- 有 ①第3木曜10時～12時
- 地域の高齢者 ☎ 楠コミセン(☎508-4813)

**6 ひかりの森カフェ**

- (近郊のサロンです)
- ひかりの森カフェ(春日井市中野町2-7-24) ● 有 ①月・火・木・金・土曜7時～14時(祝日、年末年始休み)
- どなたでも ☎ 光の森サロン(☎0568-55-9751)

**7 楠サロン音楽**

- 楠図書館 2階集会所(楠2-974)
- 有(飲み物付) ⑤第2水曜10時～12時
- どなたでも ☎ 楠コミセン(☎508-4813)



車道になるので  
気をつけて  
歩きましょう

**おでかけスポット**  
新地蔵川緑道  
春は桜がきれいです。



※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。