



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楽しい場です。

※子ども食堂については、実施内容を要する場合がありますため、事前に問合せ先にご確認ください。

- 就寝
- 入浴、テレビ
- 子ども食堂で夕食 (ボラナイフをしながら)

夜



認知症カフェは、認知症の人や家族、地域住民のみさんが気軽に参加できます。

- 朝食
- 奥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ナイフ
- サロンで出来た仲間とお茶



- 起床
- 近くの公園で KITA JAZZ! 体操
- 朝食、掃除・洗濯
- ニ人でラウンドゴルフに参加

きた健太郎 きた奥子



きたさん夫婦の一日

お昼から夕方

午前

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。つながりが大事にして、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。



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

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

頭 揺らさずしっかりと

肩 力を抜いてリラックス

目線 先をまっすぐ見る

腕 ひじをやや曲げて、腕は大きく振る

膝 膝を伸ばしてかかとから着地

腰 腰の回転で歩幅を広げて

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

|                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 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          | TEL 991-5432          | TEL 915-7545          | TEL 902-7232          |
| FAX 915-2640          | FAX 991-3501          | FAX 915-2641          | FAX 902-7233          |
| 相談時間<br>平日 8:45~17:30 | 相談時間<br>平日 9:00~17:00 | 相談時間<br>平日 9:00~17:00 | 相談時間<br>平日 9:00~17:00 |



サロン情報は2021年8月現在です。  
編集・発行：北区役所・北区地域包括ケア推進会議  
更新年月：2022年3月

# 北区 令和3年度版 おでかけマップ



八王子中学校区 文化系サロン版



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/lkiiki/map1/>



# 八王子 中学校区 MAP

文化系サロン版

サロンの原宿の見方

- 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(将棋・麻雀など)
- 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
- 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 志賀本通ふれあい イキキ会

- UH 志賀本通集会所(志賀本通1-22)
- 無
- 第3木曜14時~15時30分
- 志賀本通にお住まいの方
- 北区社協

## 2 脳トレ大学齋城

- 主
- エルティールビル3階(志賀本通1-6-2)
- 有
- 月・水・金曜10時~16時
- どなたでも
- 北区社協

## 3 漆喰サロン

- 無
- 株式会社漆喰カーク(神楽町30)
- 第3土曜13時~17時
- どなたでも
- 北区社協

コロナの為、休止中

## 4 ほっとサロン矢野さんち

- 有
- 個人宅(柳葉町1-19-1)
- 火曜(月4回)10時~11時30分
- 65歳以上の地域住民
- 北区衛生協 事務局(☎914-4554)

## 5 サロンやなぎはら

- 有
- 柳原荘集会所(柳原3-6)
- 第1・3土曜10時~16時
- 第3水曜13時30分~15時30分(5月休み)
- どなたでも
- 北区社協

## 6 サロンしみず

- 有
- 清水コミセン(柳原3-9-15)
- 第4木曜13時30分~15時
- どなたでも
- 北区社協

## 7 ふれあいサロン清水

- 有
- なかまの家
- 清水なかまの家
- (清水3-21-16 エスバランサ西杉1階)
- 有
- 火曜10時~14時
- どなたでも
- 北区社協

## 8 元気サロン

- 有
- 大杉コミセン(大杉3-20-19)
- 有
- 第2金曜13時~15時
- 高齢者
- 北区社協

コロナの為、休止中

## 9 サロン大杉

- 有
- デイサービスセンター
- なかまの家大杉(大杉3-20-18)
- 有
- 第1・3土曜10時~11時30分
- 地域住民
- 社会福祉法人なかまの家
- (☎910-3501)

## 10 さくらカフェ名城

- 有
- オーネスト名城(名城3-2-12)
- 有
- 第3日曜14時~16時
- どなたでも
- オーネスト名城(☎915-3330)

## 11 柳原仲良しクラブ

- 有
- ライフステーションあいち(柳原4-4-4)
- 有
- 日曜7時30分~8時30分
- どなたでも
- 北区社協

## 12 サロンやわら

- 有
- 柳原いきいき連場「菜」(柳原3-2-2)
- 有
- 第2・4火曜10時~12時
- 地域の高齢者
- 北区社協



おでかけ SPOT



**八王子神社  
春日神社**  
本殿左翼には名古屋城築城時の礎とし石を加工したと囁かれる手水石が残っています。

おでかけ SPOT



**SAKUMACHI  
商店街**  
高架下を歩きながらおしゃべりなお店を楽しめます。

おでかけ SPOT



**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。

\* 天候や新型コロナウイルス感染症拡大防止などのため、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。