



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は、実施内容を要
している場合があります。事前に問合せ先
にご確認ください。

- 就業
- 入浴、テレビ
- 子ども食堂で夕食
(ポテトパイアをしながら)

夜



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

- 夕食
- 男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
でポテトパイア
- サロンで出来た仲間とお茶

お昼から



- 起床
- 近くの公園で
KITA JAZZ! 体操
- 朝食、掃除・洗濯
- 二人でオンラインゴルフに
参加

午前



きた健太郎
きた男子



きたさん夫婦の一日

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

北区 令和3年度版
おでかけ
マップ



北中学校区版



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

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 中学校区 MAP

- サロンの記号の見方
- 🐶 認知症カフェ
 - 🍵 おしゃべり
 - 🎮 ゲーム (将棋・麻雀など)
 - 🎵 歌・カラオケ
 - 🎵 ものづくり
 - 👶 子ども食堂
 - 🏠 その他
 - 🏃 グラウンドゴルフ
 - 🏋️ 体操
 - 🏀 スポーツ
 - 🕒 活動時間
 - 📍 所在地
 - 👤 参加費
 - 📞 問い合わせ先
 - 👥 対象者
 - 🗺️ 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)

⑦ 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は休み)
- ③ 有 第4月曜 13時30分～15時
- どなたでも 西 北区社協

おとこ会

- 無(ローヒ一代は有料)
- 第1月曜 13時～16時
- 男性(学区・年齢の制限なし) 西 北区社協

⑧ ふれあい生き生きサロン

介護付有料老人ホーム
百ねん庵楼(楠味鏡 3-2341)

- 有 第2水曜 13時30分～15時
- どなたでも 西 介護付有料老人ホーム百ねん庵楼 (☎902-7010)

⑨ さくらカフェあじま

介護付有料老人ホーム
百ねん庵楼(楠味鏡 4-405)

- 有 第3水曜 13時30分～15時30分
- どなたでも 西 介護付有料老人ホーム百ねん庵楼 (☎0120-71-3471)

⑩ ひまわり会

味鏡コミセン(楠味鏡 3-1311-1)

- 無 年回(5・7・9・10月) 10時～12時
- 65歳以上の方 西 北区社協

⑪ ふれあいサロント神屋

天神屋(楠味鏡 4-163)

- 有 不定期(入口欄に開催時間を表示)
- 火曜と第1～4水曜は休み
- どなたでも 西 北区社協

① 趣味の会

中あじま荘北楽会所(楠2-119)

- 有 第4月曜 10時～15時
- どなたでも 西 西部いきいき分室

① 15 ほのぼの会

中あじま荘北楽会所(楠2-119) 年3回
中あじま荘南楽会所(中味鏡3-517) 年1回

- 無 年4回(5・7・9・10月) 13時45分～15時30分
- 65歳以上の方 西 北区社協

② 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 西 西部いきいき分室

③ 親睦の会「団楽」

楠地区会館(楠味鏡 3-612)

- 無(必要な場合は有り)
- 第3金曜 10時～12時30分
- どなたでも 西 北区社協

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 西 北区社協

⑤ あじまわいわい食堂

あじま診療所(楠味鏡 3-1001-1)

- 無 月1回 第3日曜
- コロナの為、フードステーションを開催
- どなたでも 西 北区衛生協 事務局 (☎914-4554)

⑥ 元気喫茶

デイサービスノア(西味鏡 2-806-2)

- 無 第3土曜 10時30分～12時30分
- (1月・8月最終土曜)
- どなたでも 西 デイサービスノア(☎903-8200)



ミニライブラリー
(西部いきいき支援センター分室)
本を通じて人の生活や地域のことについて一緒に考えていく場です。お気軽にお越しください!



③ 茶・栄エクスサイズ
アジマ鳥居新聞店2階(楠味鏡 4-1210)

- 有 毎週金曜 10時～11時30分
- 中高年向き 西 西部いきいき分室

① 健康リズム体操

あじま西公園

- 無 6時45分～15分
- 雨天、ゴールデンウィーク、お盆、お正月は休み
- どなたでも 西 西部いきいき分室

② ラジオ体操

西八籠社 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11月と2月は休み)
- どなたでも 西 西部いきいき分室

⑫ りぼん

アジマ鳥居新聞店2階(楠味鏡 4-1210)

- 有 第1・3金曜 13時～15時
- 地域の高齢者 西 北区社協

⑬ 喫茶スリール

やまね病院(楠味鏡 4-1524)

- 有 第3水曜(原則) 14時～16時
- どなたでも 西 やまね病院 (☎901-3255)

⑭ 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 西 北区社協

※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。
※子ども食堂をご利用の際は、新型コロナウィルス感染症により、場所やフードボランティアへの変更がありますので、ホームページやfacebookで事前にご確認ください。