



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、実施内容を要覧
してい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
(ボランティアをしながら)

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。

- 早食
- 菓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
でボウリング
- 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
- ニートラウンズ・ゴルフに
参加

お昼から夕方

午前

きた健太郎



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



楠中学校区版



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	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 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



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

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/>



楠 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
- お茶
- 歌・カラオケ
- ものづくり
- 主
- ゲーム(将棋・麻雀など)
- 子ども食堂
- その他
- 体操
- スポーツ
- グラウンドゴルフ
- 体操
- 参加費
- 問い合わせ先
- 所在地
- 対象者
- 活動時間

- 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 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(学校行事がある日は休み)
- どなたでも ● 西部いきいき分室

B 楠西グラウンドゴルフ

- 神社社康公園(楠町喜惣治新田) ●有
- 月・水・金曜9時~10時15分(お盆、お正月は休み)
- 楠西学区住民 ● 西部いきいき分室

C 楠公園(ストレッチ遊具のある場所)

- 楠公園早朝 ラジオ体操の会
- 無 ● 毎日6時30分~(15分程度、雨天休み)
- どなたでも ● 西部いきいき分室
- 楠グラウンドゴルフクラブ
- 有
- 火・水・日曜8時~10時30分
- [10月から3月は8時30分~](お盆、雨天は休み)
- 楠学区内在住の方 ● 西部いきいき分室
- 玄馬親睦会
- 玄馬公園 ● 無 ● 土・日曜9時~(8月休み)
- どなたでも ● 西部いきいき分室

② 楠西コミセン(喜惣治1-367)

- 希望の会
- 有 ● 第1・3金曜10時~12時
- 地域住民 ● 北区社協
- がま喜サロン
- 有 ● 第3火曜13時30分~16時
- どなたでも ● 北区社協

おでかけSPOT

喜惣治観音
この観音様は新れば「痛痛は治る」とお参りに来る方がいます。



① 如意ふれあい

- いきいきサロン ① ●有
- 如意会館(六が池町39-2) ●有
- ① 第1月曜10時~11時30分
- ② 第3月曜10時~11時30分
- 地域の高齢者 ● 北区社協

おでかけSPOT

神明社
国枝喜惣治が天降大神を奉ったと言われています。



おでかけSPOT

瑞應寺
味納と如意の領主だった石黒大炊助運行のお墓があります。



- ② 楠西コミセン(喜惣治1-367)
- 楠西健康サロン
- 有 ● 第2・3土曜13時~16時
- どなたでも ● 北区社協
- 楠西シニア健康卓球サロン
- 有 ● 月・水曜9時~12時
- どなたでも ● 北区社協
- ③ サロン喜楽
- 楠西コミセン(若鷲町126) ●無
- 第3火曜(8・9月は第1火曜)10時~11時30分
- 65歳以上の方(在住学区問わず) ● 北区社協
- ④ にんちカフェ
- 特別介護老人ホーム レスパート落合(落合町288)
- 有 ● 第2・4水曜14時~16時
- どなたでも ● 北区社協
- 特別介護老人ホーム レスパート落合(855-3700)

- ⑤ 太極健康サロン
- 市喜惣治荘8棟と9棟の集会所・公園(喜惣治2-200)
- 有 ● 毎週土曜15時~16時
- どなたでも ● 北区社協
- ⑥ 光の森サロン
- (近郊のサロンです)
- 春日井市中野町2-7-24 ●有
- 月・火・木・金・土曜7時~15時
- どなたでも ● 光の森デイサービス(☎0568-33-1367)

西部いきいき支援センター分室



※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。