



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
楽しめる楽しい場所です。

※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
(ボウリングをしながら)

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。

- 昼食
- 奥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



お昼から

- 起床
- 近くの公園で
KITA JAZZ! 体操
- 朝食、掃除・洗濯
- 二人でウォーキングに
参加

午前



きた健太郎 きた奥子



きたさん夫婦の一日

健康づくりのポイント

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。

日本福祉大学
社会福祉学部准教授
横山由里 先生



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



大曽根中学校区 運動系サロン版



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/senlor/ikiiki/map1/>



大曽根 中学校区 MAP

運動系サロン版

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 | 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 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 宮前グラウンドゴルフクラブ

- 宮前広場及び宮前小学校(上飯田南町 4-1-2)
※現在コロナのため宮前広場で開催中
- 有 日曜10時～
1月第3日曜日～12月第3日曜日
年末年始休みあり
- 宮前学区住民及びグラウンドゴルフ部の
趣旨賛同された方
宮前学区外の方も参加可能
- ☎ 東部いきいき

コロナの為、休止中

B 六郷北フレンドリークラブ グラウンドゴルフクラブ

- 六郷北小学校(山田 4-14-56) 無
- 土曜・日曜 8時15分～
- 六郷北老人クラブ会員60歳以上の六郷
北学区住民
- ☎ 東部いきいき

おでかけ SPOT

御用水跡街園



おでかけ SPOT

黒川樋門

昭和55年に復元。
樋門の上は人も通ることができます。



おでかけ SPOT

矢田川沿い

地域の方のお散歩
コースになっています。



おでかけ SPOT

飯田公園

屋外ステージや野球場もあります。



おでかけ SPOT

オズモール

平成9年9月に誕生。
以前は大曽根商店街という名前でした。



おでかけ SPOT

山田天満宮

金運招福・商売繁盛・開運くじの
金神社もあります。

