

日本福祉大学
社会福祉学部准教授
横山香里 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。



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

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、実施内容を要項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
(ホウチナイアをしながら)

夜

夕食
庚子さんはソングで麻雀の勝負
健太郎さんは認知症カフェでホウチナイア
ソングで出来た仲間とお茶

お昼から夕方

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

きたさん夫婦の一日
きた 健太郎
きた 真子

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

志賀中学校区 運動系サロン版



北区社会福祉協働会	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

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

志賀 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)

おでかけ SPOT

庄内用水 (惣兵衛川)

用水沿いをのんびり歩いてみませんか。桜の季節も大変きれいです。



おでかけ SPOT

六所社

スロープがあるのでお参りしやすいです。高い樹木がそびえ、心が落ち着く神社です。



おでかけ SPOT

聖徳寺

聖徳太子自作と伝わる像を本尊として、安食次郎重頼が建てたとされています。



お散歩コース①

おさんぽコース

..... 約900m

お散歩コース②

惣兵衛川・志賀公園

..... 約1,200m

お散歩コース③

志賀公園 - 多奈波太神社

..... 約1,200m

おでかけ SPOT

志賀公園

720mのウォーキングコースがあり、平手政秀宅址やラジオ塔など歴史にも触れられます。



おでかけ SPOT

多奈波太神社

1,000年以上の歴史ある神社です。



おでかけ SPOT

クオリティライフ21城北 ウエルネスガーデン

屋外で文部科学省の65歳〜79歳を対象とした新体カテストができます。チャレンジしてみませんか。



A 福德グラウンド ゴルフ同好会

● 八龍社境内(福德町3-8) ● 有
● 水・金曜 9時~10時
● 福德町在住 ● 西部いきいき

B 光城小学校(光音寺町4-1)

コロナの為、一時休止

光城学区グラウンド ゴルフクラブ

● 有 ● 第2・4土曜 9時~11時
● 光城学区住民 ● 西部いきいき

コロナの為、休止中

六光クラブ ボッチャ

● 無 ● 第4土曜 14時~16時(7・8・12月は休み)
● 光城学区住民 体育館まで歩いて来られる方
● 西部いきいき

C 志賀公園

親和会

● 無 ● 月・土曜 8時30分~10時
● 新駒老人クラブ会員 ● 西部いきいき

水曜会

● 有 ● 水曜 9時~11時
(原則小学校長期休暇時は休み)
● どなたでも ● 西部いきいき

D コープ黒川2階(駒止町2-18)

現在コロナの為、休止中

カントリーラインダンス

● 有 ● 第1・2・4月曜 10時~12時
● どなたでも ● 西部いきいき

太極拳(制定拳)ライフクラブ

● 有 ● 火曜 10時~12時
● どなたでも ● 西部いきいき

コロナの為、一時休止

沖ヨガ

● 有 ● 火曜 15時~16時30分(8月は休み)
● どなたでも ● 西部いきいき

E 北区ウォーキング

● 地下鉄黒川駅ホーム集合 ● 無
● 毎月第2水曜日 13時集合
● 65歳以上1人で歩ける方 ● 北区社協

F 清風会

● 田幡公園(金城3-9) ● 有
● 月・金曜 8時30分~10時
● どなたでも ● 西部いきいき

