北区おでかけマップ

令和3年度版

若葉中学校区版

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/lkliki/map1/

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

きたさん夫婦の一回（いちにち）

若葉 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	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 ラジオ体操の会

☎ コープ野村上飯田駐車場（雨天は住宅ピロティ）（辻町流 7-2）
無　毎日 6 時 30 分～ 6 時 45 分（正月三が日は休み）
住宅居住者 近隣住民 黒川ウォーキングの人
☎ 東部いきいき

コロナの為、休止中

B 名北小学校（下飯田町 1-34）

あぎょう

有　火曜 19 時～ 20 時 15 分
どなたでも　☎ 東部いきいき

名北グラウンドゴルフ協会

無　土曜もしくは日曜 9 時～ 11 時
どなたでも　☎ 東部いきいき

① 花カフェ（尾上町1-2 尾上団地1号棟）

花カフェ

有　月・水・金曜 8 時30分～12 時
どなたでも　☎ 花カフェ（☎508-6080）

オレンジの会

有
毎月最終月曜13時30分～15時30分
どなたでも　☎ 花カフェ（☎508-6080）

② サロンコスモス

☎ 平安会館名古屋斎場（瑠璃光町 3-12）
無　月 1 回月末近くの友引の日 10 時～ 11 時 30 分
どなたでも
☎ 北医療生協 事務局（☎914-4554）

③ 名北コミセン（下飯田町 3-3-1）

名北みんなのサロン

有　第 4 土曜 9 時30分～ 11時30分
名北学区の方どなたでも　☎ 北区社協

ゆうゆうサロン名北

無　年 4 回（5・6・10・11 月）第 4 火曜 13 時 30 分～15 時
65 歳以上で名北学区在住　☎ 北区社協

④ いろいろサロン・わぎつね

☎ 個人宅（石園町 1-21）
無　第 2・4 日曜10時30分～12時
どなたでも　☎ 北区社協

⑤ 生協わかばの里介護老人保健施設 1 階ひだまりひろば（城東町 5-114）

モーニングサロン

有　第 2 土曜 10 時～ 11 時 30 分（月により曜日変更あり）
地域住民
☎ 北医療生協 事務局（☎914-4554）

きさく会

有　第 1 土曜 14 時～ 15 時 30 分　1 月は変更することも有り
大蔵町近隣の方どなたでも　☎ 北区社協

⑥ カフェ・けあらーず

☎ 喫茶店 Whisper Not（東水切町 3-33-102）
有　第 1 木曜14 時～16 時
どなたでも
☎ けあらーず平安通事業所（☎919-7011）

⑦ 友遊サロン

☎ 杉村コミセン（水切町 6-87）　無
第 3 金曜 偶数月 10 時～ 12 時　奇数月 13 時～ 15 時
杉村学区の高齢者　☎ 北区社協

⑧ 杉村学区会館（東長田町 1-16-4）

お茶会すぎむら

無　第 2・4 木曜 10 時～12 時（12月は第 1・3 木曜）
杉村学区の高齢者　☎ 北区社協

脳トレ元気クラブ

無　第 2・4 月曜・火曜 13 時～16 時
どなたでも　☎ 北区社協

⑨ 夢茶や（東区芳野 3-13-2 後藤ビル 1 階）

絵本カフェ☆楽読会

※近郊のサロンです
有　第 3 金曜13時30分～15時30分
どなたでも　☎ 夢茶や（☎931-8909）

歌声喫茶むちゃや

※近郊のサロンです
有　第 4 金曜（祝日などの場合変更あり）13 時 30 分～ 15 時 30 分
どなたでも　☎ 夢茶や（☎931-8909）

麻雀クラブ夢茶や

※近郊のサロンです
有　第 2・4 水曜 13 時30分～16 時
どなたでも・初心者
☎ 夢茶や（☎931-8909）

おでかけ SPOT

すずらん公園

いろいろな運動器具もあります。

※ 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。