

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。

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。

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、実施内容を変更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

- サロンで出来た仲間とお茶
- ボランティア
- 健太郎さんは認知症カフェの勝負
- 康子さんはサロンで麻雀
- 昼食

お昼から

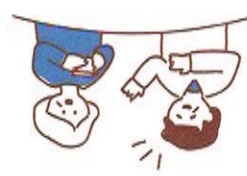
- 起床
- 近くの公園で KITA JAZZ! 体操
- 朝食、掃除・洗濯
- 二人でオンラインゴルフに参加

午前

日本福祉大学
社会福祉学部准教授
横山由香里 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。



人とのつながりで、いきいき健康長寿

健康づくりに役立つ



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
- 頭** 揺らさずしっかりと
- 肩** 力を抜いてリラックス
- 目線** 先をまっすぐ見る
- 腕** ひじをやや曲げて、腕は大きく振る
- 膝** 膝を伸ばしてかかとから着地
- 腰** 腰の回転で歩幅を広げて
- 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
おでかけ
マップ

令和5年度版



北陵中学校区 文化系サロン版



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 FAX 915-2640	TEL 991-5432 FAX 991-3501	TEL 915-7545 FAX 915-2641	TEL 902-7232 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
開設日:月~金曜 (祝日・年末年始除く)	開設日:月~金曜 (祝日・年末年始除く)	開設日:月~金曜 (祝日・年末年始除く)	開設日:月~金曜 (祝日・年末年始除く)



北区
まるっと
すまいる
大作戦

サロン情報：2023年5月現在
編集・発行：北区地域包括ケア推進会議
更新年月：2023年7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/>



北陵 中学校区 MAP

文化系サロン版

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 | スポーツ |
| グラウンドゴルフ | 体操 | |
-
- | | | |
|-----|--------|------|
| 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
- 公園
- 運動系(アルファベット)
- サロン・文化系(数字)

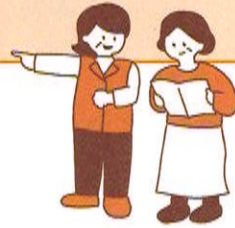
1 城北コミセン (安井2-4-23)

つどいの場「ほっこり」

- 城北コミセン 有
- 毎月10・20日 13時30分～15時30分
(休館日・日祝日は休み)
- 第1木曜 13時30分～15時30分
(偶数月:小物作り 奇数月:ぬり絵)
- 地域の高齢者
学区居住している方及びそのお友達
- 北区社協

城北みんなの食堂

- 1 城北コミセン
- 2 成願寺東荘 駐車場(安井3-4)
- 3 成願寺荘 西集会所(安井2-5-8)
- 有(条件付き無料)お弁当と食材配布はセット
- 第1・4日曜日 15時30分～16時15分
- 第2・3土曜日 お問い合わせください
- どなたでも(高齢者、ひとり親世帯優先)
詳細はFacebook「城北みんなの食堂」
- 北区社協



3 おしゃべりサロン

- 成願寺荘 西集会所(安井2-5-8)
- 住民は無料(その他の方は要飲み物代)
- 第3木曜 13時～16時(8月は休み)
- 主に成願寺荘・県営成願寺住宅住民
- 北区社協

4 辻コミセン (辻町9-62-1)

笑楽

- 有 第2・4火曜 13時30分～16時
- 地域の高齢者 東部いきいき

水曜会

- 有 第3・4水曜日 10～12時
- 高齢者 北区社協

おしゃべりサロン

- 有
- 第1・4火曜/第2・3土曜 10時～12時
- どなたでも 北区社協

認知症カフェゆるつな

- 有
- 第3火曜 14時～16時
- どなたでも 東部いきいき

5 お絵かきとお茶と

おしゃべりを楽しむ会

- 個人宅(辻町9-20) 有
- 第2・4土曜 13時30分～16時30分
- どなたでも 北区社協

6 天道手芸なかよし工房

- 個人宅(天道町3-2-3) 有
- 第3火曜 13時30分～16時(8月休み)
- どなたでも 北区社協

7 アーバンラフレ志賀12棟1階 集会所 (志賀町4-60-11)

アーバン友愛サロン

- 無 第4水曜 10時～11時15分
(都合により変更あり)
- 地域の高齢者 北区社協

FIS(ふれあい)

いきいきサロン北

- 有 火曜 14時～16時
- どなたでも 北区社協

8 アーバン・カフェ・イ～ヨ

- アーバンラフレ志賀分譲住宅集会所
(志賀町4-60-5)
- 有 月1～2回 10時～12時
- アーバンラフレ志賀13～16棟居住者
- 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
コロナウイルス感染症により、
場所やフードパントリーへの変更が
ありますのでホームページや
SNS等で事前にご確認下さい。

9 東志賀コミセン (志賀町5-2-9)

カフェサロンひがし志賀

- 有
- 第2金曜・第4水曜 10時～12時
(都合により変更あり)
- どなたでも 北区社協

フレンドリーサロンII

- 有 木曜 10時～12時
- 地域住民 北区社協

認知症カフェなもなも

- 無
- 第2金曜 14時～16時
(8月は第1金曜)
- どなたでも 東部いきいき

東志賀こども食堂

- 有(条件つき無料)
お弁当と食材配布はセット
- 第1・4日曜日 15時～15時15分
- 第2・3土曜日 お問い合わせください
- ひとり親世帯、経済的困窮家庭の子ども
最優先
詳細はFacebook「東志賀こども食堂」
インスタ[higashisiga]参照
- 北区社協

10 こども食堂

おかださんの台所

- 天理教中敬分教会内(志賀町3-52)
- 有(幼児は無料)
- 月1回 食堂かお弁当配布
月2回 フードパントリー(無料)
17時30分～19時30分
- どなたでも 北区社協

11 北生涯学習センター

ともか合唱団

- 有 水曜(第3週は休み)
10時～11時30分
- どなたでも(経験問わず)
- 東部いきいき

キラキラサロン

- 有 第4土曜 10時～12時
- どなたでも 北区社協

ろう高齢者 ふれあいサロン

- 有 第2・4水曜 13時～14時30分
(お盆・お正月・祝日は休み)
- 耳が聞こえない・聞こえにくい高齢者
中心でどなたでも
- 北区社協

12 ぐっ Café

- カルチャーclubあかね
(黒川本通4-38-1
カーサビアンカ黒川205)
- 有 第3木曜(原則) 13時～15時
- どなたでも 東部いきいき

