



きたさん夫婦の一日

- ※子ども食堂については、実施内容を逐更している場合があります。事前にお問い合わせください。
- 就寝
 - 入浴、トイレ
 - 子ども食堂で夕食 (ボランティアをしながら)
 - サロンで出来た仲間とお茶
 - でボウリング
 - 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
 - 起床
 - 近くの公園で KITA JAZZ! 体操
 - 朝食、掃除・洗濯
 - 二人でフラッグゴルフに参加



人とつながり、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。

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

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 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 開設日:月~金曜 (祝日・年末年始除く)	相談時間 平日 9:00~17:00 開設日:月~金曜 (祝日・年末年始除く)	相談時間 平日 9:00~17:00 開設日:月~金曜 (祝日・年末年始除く)	相談時間 平日 9:00~17:00 開設日:月~金曜 (祝日・年末年始除く)

令和6年度版 北区 おでかけマップ

北陵中学校区 文化系サロン版 (辻・東志賀・城北)

北陵 中学校区MAP

辻・東志賀・城北

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
(麻雀・将棋など) |
| 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 | お問い合わせ先 | |

- 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・祝日は休み)変更も有

● 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 成願寺荘 西集会所(安井2-5-8)
 ③ 成願寺東荘 駐車場(安井3-4)

● 有(お弁当と食材配布はセット)

● 第1・4日曜 15時30分～17時
①～③で配食

● 第2・3土曜 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

② 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 SOMPO流 子ども食堂 城北

そんなの家 5 城北(鳩岡2-11-3)

● 有(18歳以下、学生無料)

● 月1回第4土曜 11時30分～15時

● 子どもとその保護者

☎ そんなの家 5 城北(☎910-1791)

⑤ 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 ☎ 北区東部いきいき

水曜会

● 有 ● 第3・4水曜 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

● 65歳以上の高齢者 ☎ 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 ☎ 北区東部いきいき

⑥ 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

⑦ 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

⑧ FIS(ふれあいいきいきサロン)北

アーバンラフレ志賀12棟
1階集会所(志賀町4-60-11)

● 有 ● 火曜 14時～16時

● どなたでも ☎ 北区社協

⑨ 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 ● 第4火曜 10時～12時

● アーバンラフレ志賀13～16棟居住者

☎ 北区社協

※ 都合により変更や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。

⑩ 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

● 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

認知症カフェなまなも

● 無

● 第2金曜 14時～16時
(8月は第1金曜)

● どなたでも ☎ 北区東部いきいき

東志賀子ども食堂

● 有(条件付き無料)
お弁当と食材配布はセット

● 第1・4日曜 15時～16時30分
第2・3土曜 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
申込はGoogleフォームで
詳細はFacebook「東志賀子ども食堂」
インスタ[higashisiga]参照

☎ 北区社協

⑪ 子ども食堂 おかださんの台所

天理教中敬正教会内(志賀町3-52)

● 有(幼児は無料)

● 月1回食堂やお弁当配布
月2回フードパントリー(無料)
月1回 ゲーム&軽食(無料)
17時30分～19時30分

● どなたでも ☎ Facebook
「子ども食堂おかださん」
岡田080-4376-3650

⑬ 北生涯学習センター (黒川本通 2-16-3)

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)

☎ 北区東部いきいき

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1・3水曜 13時～14時30分
(祝日等により変更あり)

● 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
カーサピアンカ黒川205)

● 有 ● 第3木曜(原則) 13時～15時

● どなたでも ☎ 北区東部いきいき



★ 北区役所/北保健センター
 北区社会福祉協議会
 北区西部いきいき支援センター