

志賀

中学校区MAP

金城・光城・川中

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 中切集会所(中切町2-21)

陽だまりサロンなかざり
 ●有 ● 毎週金曜9時30分～11時30分
 ●どなたでも ☎ 北区社協

歌おう会
 ●有 ● 第2・4火曜(8月は第3・4火曜)
 13時30分～15時
 ●どなたでも ☎ 北区社協

クローバー会
 ●有 ● 毎週水曜13時30分～16時
 ●どなたでも ☎ 北区社協

2 八幡社 社務所1階(福徳町3-8)

ばあばるーむ
 ●有 ● 第2・4金曜10時～11時30分
 ●どなたでも ☎ 北区社協

楽しく介護予防
 ●有 ● 火曜(第5週は休み)10時～12時
 ●川中学区の方どなたでも ☎ 北区社協

3 あみものカフェ中切町
 ☎ ほわいとべすがギャラリー1階(中切町4-11)
 ●有 ● 第3・4火曜 毎週木曜
 ①10時～12時
 ②13時～15時
 ●どなたでも ☎ 北区社協

4 かくれんぼ食堂
 ☎ 社会福祉法人等生会1階地域交流スペース、
 駐車場1(金城町4-47-2)
 ●有(中学生まで無料)
 ●第3土曜11時～13時
 ●子どもを中心とした地域住民
 ☎ 社会福祉法人等生会(☎918-7420)

5 水草団地さわやかクラブ
 ☎ 水草団地集会所(水草町2-60-2) ●有
 ●水曜13時30分～16時30分
 ●町内会会員 ☎ 北区西部いきいき

6 かくれんぼマルシェ
 ☎ 小規模多機能かくれんぼ駐車場(金城町4-56)
 ●無(必要分はご持参ください)
 ●第3土曜10時～14時頃 ●どなたでも
 (品物がなくなり次第終了)
 ☎ 特定非営利活動法人かくれんぼ
 (☎918-7410)

休止中

7 ららカフェ
 ☎ 介護予防・生活支援拠点 ハローステーション
 (中丸町3-22 林マンション1階)
 ●無(飲み物は有料) ●第1・第3火曜
 ●どなたでも 13時30分～15時30分
 ☎ 特定非営利活動法人かくれんぼ
 (☎918-7410)



8 コミセンマージャンサロン

☎ 光城コミセン(中丸町3-2-5) ●有
 ●月4回 月曜13時30分～16時
 ●どなたでも ☎ 光城コミセン(☎916-3366)

9 金城コミセン(平手町2-6)

第2・第4木曜サロン
 ●有 ● 第2・4木曜13時30分～16時
 (8月は休み)
 ●どなたでも ☎ 北区社協



サロン福寿

☎ 9 金城コミセン
 10 ウエルネスガーデン内センターラーフ
 (平手町1-1)
 ●有
 ●原則第2または第3月曜13時30分～15時
 ●地域の高齢者 ☎ 北区社協

ぱくぱく食堂

☎ 9 金城コミセン
 14 宿泊施設(金城3-3-17)
 ●有 ● 小学校の長期休み
 (日程・時間は別途お知らせ)
 ●金城小学校児童と学区住民の方
 ☎ 北区社協

11 さりを織ひろばホサナ

☎ 個人宅(駒止町2-68-2) ●有
 ●火～金曜10時～16時
 ●女性 ☎ 北区西部いきいき

休止中

12 サロン・ド・清風会

☎ 個人宅(金城2-11-13)
 ●有 ● 第3火曜9時30分～11時
 ●どなたでも ☎ 北区社協

13 ふれあい子ども食堂 たばたん♪

☎ 天理教恵愛分教会(田幡2-10-9) ●有
 ●食堂、フードパントリー、お弁当毎月1回
 詳細はHP参照
 ●子どもとご家族または金城学区住民の方
 ☎ 北区社協

14 おしゃべりサロン金城

☎ 金城3-3-17 ●有 ● 月1回10時～11時30分
 ●地域の高齢者 ☎ 北区社協

15 SOMPO流 子ども食堂 黒川

☎ そんぼの家 黒川(田幡1-6-10)
 ●有 (18歳以下、学生無料)
 ●月1回 第4土曜が第5土曜
 12時30分～15時
 ●子どもとその保護者 ☎ そんぼの家 黒川
 (☎910-6216)

16 田一北サロン

☎ 個人宅(田幡1-8) ●無
 ●第4土曜10時～11時30分
 ●どなたでも ☎ 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。

志賀

中学校区MAP

金城・光城・川中

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
(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 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言われています。



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。



A 福德グラウンドゴルフ同好会

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

B 光城小学校(光音寺町4-1)

- 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 北区西部いきいき

六光クラブ ポッチャ

- 無 第3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
- 北区西部いきいき

C 志賀公園(平手町2)

- 親和会
- 無 月・土曜8時30分~10時
- 新駒老人クラブ会員
- 北区西部いきいき

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 北区西部いきいき

D 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13時集合
- 65歳以上1人で歩ける方 北区社協

E 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 北区西部いきいき

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力テストができます。チャレンジしてみませんか。



※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。

北 中学校区MAP

味鏡・西味鏡

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)

休止中

6 ふれあい生き生きサロン

介護付有料老人ホーム
百ねん庵橋(楠味鏡 3-2341)

有 ● 第2水曜13時30分~15時

市内在住 65歳以上
お1人で通える方(要予約)

介護付有料老人ホーム百ねん庵橋
(☎902-7010)

休止中

7 さくらカフェあじま

介護付有料老人ホーム
百ねん庵桜(楠味鏡 4-405)

有 ● 第3水曜13時30分~15時30分

どなたでも(要予約)

介護付有料老人ホーム百ねん庵桜
(☎0120-71-3471)

8 味鏡コミセン(楠味鏡3-1311-1)

ひまわり会

無 ● 年4回(5・7・9・10月)10時~12時

65歳以上の方 ☎ 北区社協

フレンズ

有 ● 第2・4水曜10時~12時

65歳以上の方 ☎ 北区社協

9 ふれあいサロン天神屋

天神屋(楠味鏡 4-163)

● (入口看板に開催時間を表示)
月・木・土曜12時30分~16時

どなたでも ☎ 北区社協



休止中

10 喫茶スリール

やまねクリニック(楠味鏡 4-1524)

有 ● 第3水曜(原則)14時~16時

どなたでも

やまねクリニック(☎901-3255)

11 たのしみ会

南あじま荘集会所(中味鏡 1-101)

● 年4回(5・7・9・11月)10時~12時

65歳以上の方 ☎ 北区社協

13 いこいグループ

中あじま荘南集会所(中味鏡 3-517)

有 ● 毎週月曜11時~16時

地域の高齢者 ☎ 北区社協

12 ほのぼの会

中あじま荘北集会所
(楠 2-119) 年3回

中あじま荘南集会所
(中味鏡 3-517) 年1回

無 ● 年4回(5・7・9・10月)
13時45分~15時30分

65歳以上の方 ☎ 北区社協

2 カフェちあふる

個人宅(西味鏡 3-606)

無(飲み物代は有料)

● 第1・3水曜 10時~12時

どなたでも

☎ 北区西部いきいき分室

3 わくわく会

松徳院(東味鏡 2-2404)

● 年4回(5・7・10・11月)10時~12時

65歳以上の方 ☎ 北区社協

おでかけSPOT

ミニライブラリー
(北区西部いきいき支援センター分室)

本を通じて人の生活や地域のことについて一緒に考えていく場です。
お気軽にお越しください!



4 楠地区会館(楠味鏡3-612)

あじまわいわい食堂

2階 実習室・体育室

有(子どもは無料)

● 月1回 第2または第3土曜
11時30分~13時

どなたでも ☎ 北医療生協 事務局
「子ども食堂専用電話」
(☎080-3636-5151)

元気喫茶

無 ● 第3火曜13時~15時

どなたでも(要予約)

☎ デイサービスノア(☎903-8200)

5 西味鏡コミセン(西味鏡4-517)

ふれあいサロン

① 無(飲み物代は有料)
● 毎月10・20・30日10時~15時
(8/10、12/30は休み)

② 有 ● 第4月曜13時30分~15時

どなたでも ☎ 北区社協

おとこ会

無(コーヒー代は有料)

● 第1月曜13時~16時

男性(学区・年齢の制限なし)

☎ 北区社協



A 健康リズム体操

味鏡西公園(西味鏡 3-802)

● 毎週火曜6時45分~(15分程)
(雨天、ゴールデンウィーク、お盆、お正月は休み)

どなたでも ☎ 北区西部いきいき分室

B ラジオ体操

西八龍社 南参道(通称かみなり神社)
(中味鏡1)

無 ● 毎日6時30分~
(雨天及び1月と2月は休み)

どなたでも ☎ 北区西部いきいき分室

C 楽・楽健康体操

アジマ鳥居新聞店2階(楠味鏡 4-1210)

有 ● 毎週金曜10時~11時30分

中高年向き ☎ 北区西部いきいき分室

おでかけSPOT



おでかけSPOT



※ 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。

楠 中学校区MAP

楠・如意・楠西

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 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

喜惣治観音

この観音様に祈れば「歯痛は治る」とお参りに来る方がいます。



おでかけ SPOT

神明社

国枝喜惣治が天照大神を奉ったと言われてます。



おでかけ SPOT

瑞應寺

味鏡と如意の領主だった石黒大祐助重行のお墓があります。



A 如意インディアカ

如意小学校体育館(如意3-131) 有
● 土曜19時~21時(学校行事がある日は休み)
● どなたでも 北区西部いきいき分室

B 楠西グラウンドゴルフ

神明社横公園(楠町喜惣治新田) 有
● 月・水・金曜9時~10時15分(お盆、お正月は休み)
● 楠西学区住民 北区西部いきいき分室

C 楠公園(若鶴町)

楠公園早朝 ラジオ体操の会
 ストレッチ道具のある場所
● 無 ● 毎日6時30分~(15分程度・雨天休み)
● どなたでも 北区西部いきいき分室

楠グラウンドゴルフクラブ

有 ● 火・木・日曜8時~10時30分
[10月から3月は8時30分~]
(お盆・雨天は休み)
● 楠学区内在住の方 北区西部いきいき分室

1 楠西コミセン(喜惣治1-367)

がま喜サロン
● 有 ● 第3火曜13時30分~16時
● どなたでも 北区社協

楠西健康サロン

有 ● 第2・4土曜13時~16時30分
● どなたでも 北区社協

楠西シニア健康卓球サロン

有 ● 毎週月・水曜9時~12時
● どなたでも 北区社協

2 サロン喜楽

楠コミセン(若鶴町126)
● 無 ● 第3火曜 または 第4火曜
10時~11時30分
● 65歳以上の方(在住学区問わず) 北区社協

3 如意ふれあいいきいきサロン

如意会館(六が池町39-2)
● 有 ● ①第1月曜10時~11時30分
②第3月曜10時~11時30分
● 地域の高齢者(在住学区問わず)
 北区社協

休止中

4 にんちカフェ

特別養護老人ホーム
レスパイト落合(落合町288)
● 有 ● 第2・4木曜14時~16時
● どなたでも(要予約)
 特別養護老人ホーム
レスパイト落合(☎855-3700)

5 ひかりの森カフェ

(近郊のサロンです)
 ひかりの森カフェ(春日井市中野町2-7-24)
● 有 ● 月・火・木・金・土曜7時~14時
祝日、年末年始休み
● どなたでも
 光の森サロン(☎0568-55-9751)



おでかけ SPOT



★
北区西部いきいき
支援センター分室

※ 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。

北区フォトギャラリー

- ① 名城公園(八王子) ② 惣兵衛川沿い(志賀) ③ 別小江神社(北陵) ④ 志賀公園(志賀)
 ⑤ 羊神社(北陵) ⑥ オズモール(大曽根) ⑦ ミニライブラリー(北・楠)
 ⑧ 西八龍社ご神木(北) ⑨ 味噌天神通(北) ⑩ ふれあい橋(北)



上飯田福祉会館へようこそ

「生きがい・健康・仲間作り」

笑いあえる仲間がほしい。いくつになっても成長したい。ほっとできる居場所がほしい。
 何か楽しみを作りたい。上飯田福祉会館はそんなあなたをおまちしております。
 どうぞお気軽にお立ち寄りください!



利用するには？

- 利用対象 名古屋市内在住の60歳以上の方
- 利用料 無料(講座等で材料費が必要な場合もあります。)
- 利用手続 お住まいの区の福祉会館で利用証の交付を受けてください。(要身分証明書)
- 開館時間 月曜日～土曜日 8時45分～17時
- 休館日 日曜日・祝日・年末年始

相談事業

相談日を設けて専門家による無料相談を行っています。

【健康相談】

原則 第2金曜日14時～15時 内科医
 原則 第4金曜日 整形外科医

【すこやか健康講座】

原則 第1火曜日13時～14時

認知症予防事業

認知症予防を目的に、回想法やコグニサイズなどを行います。

【認知症予防教室】

対象：市内在住の65歳以上の方
 利用日時：週1日
 ※火・水・木のうち1日 原則10時～12時

【認知症予防リーダー養成講座】

対象：市内在住の60歳以上の方
 利用日時：毎週月曜日
 ※原則10時～12時(全8回)

各種イベント

利用者の皆様や地域の方々との交流・親睦を深めることを目的に、季節の行事・演芸会・お祭り・講座発表会等様々なことを行っています!



趣味作り・教養の向上

手軽に始められる趣味・教養講座や体操講座を多数実施しています。

- ※上飯田福祉会館は、かくれんぼ・名古屋市北区社会福祉協議会コンソーシアムが指定管理者として管理・運営しています。
- ※かくれんぼ・名古屋市北区社会福祉協議会コンソーシアムは、特定非営利活動法人かくれんぼと、名古屋市北区社会福祉協議会にて構成しています。
- ※福祉会館は、高齢者の福祉の増進に寄与することを目的に一区に一館ずつ設置されています。

お問い合わせ 上飯田福祉会館 TEL:914-0831

高齢者はつつ長寿推進事業 フレンドリークラブ

地域のみなさまと一緒に介護予防とお仲間づくり
はじめてみませんか？

この事業は、「健康体操・頭の体操・指先を使った物づくり・自分達で考える参加者企画・レクリエーション」などを通して、皆さんが介護予防への理解を深めたり、自主活動や地域活動へ参加できるよう支援いたします。



参加するには？

- 参加対象 名古屋市内在住の65歳以上の方かつ1人で会場まで通える方
- 参加期間 半年（前期：4～9月・後期：10～3月）
- 申込期間 前期：2月 後期：8月
※広報なごやに掲載されます



開催場所・曜日

- | | | |
|---|-----------------|------------------|
| 月 | 午前 辻コミュニティセンター | 午後 六郷コミュニティセンター |
| 火 | 午前 楠地区会館 | 午後 楠西コミュニティセンター |
| 水 | 午前 川中コミュニティセンター | |
| 木 | 午前 金城コミュニティセンター | 午後 東志賀コミュニティセンター |
| 金 | 午前 大杉コミュニティセンター | |

お問い合わせ

名古屋市北区社会福祉協議会 TEL:915-7435

いろんな人と交流できる！



みんなで楽しく
ゲームやカラオケ



体操のミニレクチャー



「なごや認知症カフェ」を知っていますか？

「なごや認知症カフェ」とは...

認知症の人や家族、地域住民のみなさん、医療や介護の専門職など、
どなたでも参加できる集いの場です。交流したり、認知症について学んだり、
気になっていることを専門職に相談できます。名古屋市が開設を支援しており、
北区には現在15か所以上の認知症カフェがあります。
どなたでもお気軽にご参加ください。



このステッカーが目印です

お問い合わせ

北区いきいき支援センター

東部 TEL:991-5432 西部 TEL:915-7545 西部分室 TEL:902-7232

名古屋市認知症相談支援センター TEL:734-7079

子ども食堂 ってどんなところ？



「子ども食堂」とは...

孤食や欠食を防ぎ、温かい食事のできる機会を提供する食堂のことです。
だれもが参加でき、多世代や地域の人々をつなぐ場となり、
子ども1人でも安心して集える楽しい居場所です。
北区には現在10か所以上の子ども食堂がありますので、ぜひお気軽にご参加ください。



お問い合わせ

名古屋市北区社会福祉協議会 TEL:915-7435

※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るため、事前にお問い合わせ先にご確認ください。

心と体の健康のための 3つのポイント



健康づくりのヒント

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
横山由香里 先生

正しいウォーキングフォーム 8つのポイント



(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

いちにち きたさん夫婦の一日



きた 康子 きた 健太郎



※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るため、事前にお問い合わせ先にご確認ください。

認知症カフェは、認知症の人や家族、地域住民のみなさんが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。



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/>



北区
社会福祉協議会

TEL 915-7435

FAX 915-2640

相談時間

平日 8:45～17:30

開設日:月～金曜
(祝日・年末年始除く)

北区東部いきいき
支援センター

TEL 991-5432

FAX 991-3501

相談時間

平日 9:00～17:00

開設日:月～金曜
(祝日・年末年始除く)

北区西部いきいき
支援センター

TEL 915-7545

FAX 915-2641

相談時間

平日 9:00～17:00

開設日:月～金曜
(祝日・年末年始除く)

北区西部いきいき
支援センター分室

TEL 902-7232

FAX 902-7233

相談時間

平日 9:00～17:00

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12月現在

編集・発行：北区地域包括ケア推進会議

更新年月：2024年4月