



きたさん夫婦の一日

- ※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)
 - 夕食
 - 康子さんはサロンで麻雀の勝負
 - 健太郎さんは認知症カフェでボランティア
 - サロンで出来た仲間とお茶
- 夕方から
- 起床
 - 近くの公園で KITA JAZZ! 体操
 - 朝食、掃除・洗濯
 - 二人でラウンジコルに 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。

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

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

志賀中学校区 運動系サロン版
(金城・光城・川中)

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。