

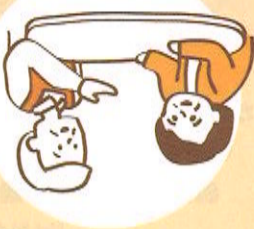


※子ども食堂については、実施内容を要項している場合があります。事前に問合せ先にご確認ください。

- 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)

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楽しい場所です。

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
- 風食

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。

お昼から



- 起床
- 近くの公園で KITA JAZZ! 体験
- 朝食、掃除・洗濯
- 二人でウォーキングに参加



午前

きた康子 きた健太郎



きたさん夫婦の一日

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

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



大曾根中学校区 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)



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/>



大曾根 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	
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
- 公園
- 運動系(アルファベット)
- サロン・文化系(数字)

1 北町健康大国

☎ ウェルシア上飯田北町店(上飯田北町1-73)
● 無 ● 第3水曜14時~15時
● どなたでも ☎ 北区社協

北医療生協 すまいるハートビル
2階 上飯田ワイワイルーム
(上飯田北町1-20-2)
北病院北側 場合あり

わいわい子ども食堂

● 有 (子どもは無料)
● 月1回 第2日曜10時~11時
フードステーションは無料
● どなたでも
☎ 北医療生協 事務局 (☎914-4554)

わいわい学びのひろば

● 無 ● 毎週月曜(祝日は休み)15時~17時
● 小学生
☎ 北医療生協 事務局 (☎914-4554)

3 あいちゃんカフェ

☎ 宮前コミセン(上飯田東町4-53)
● 有 ● 偶数月 第3金曜
14時~15時30分
● 地域住民 ☎ 総合上飯田第一病院
(☎991-3111 内線6110)

コロナの為、休止中

4 たまり場~飯田北~

☎ 上飯田ハイツ集会所(上飯田南町3-50-2)
● 有 ● 第3火曜10時~11時15分
● どなたでも
☎ 北医療生協 事務局 (☎914-4554)

5 体操教室

☎ 憩いの家(上飯田南町2-6-2)
● 無 ● 第2金曜10時30分~12時
● 地域住民
☎ デイサービス東町 (☎917-4152)

6 うたごえサロン

☎ 喫茶なないろ(上飯田南町2-14-1)
● 無(飲み物代は有料)
● 偶数月 第3金曜13時30分~15時
● 初めてのの方は事前にご連絡ください
☎ こころとくらしのサポートセンターなないろ
(☎910-8077)

7 ぼちぼちカフェ

☎ みなみ町福祉センター地域交流スペース
(上飯田南町5-53)
☎ 社会福祉法人北福社会本部 (☎910-3066)
ケアプラン町南 (☎795-7571)

8 ティーソングサロン

☎ 山田北荘集会所(山田4-15)
● 無 ● 第4日曜10時~12時
● どなたでも ☎ 北区社協

現在コロナの為、休止中

9 ひだまりの会

☎ 県営矢田住宅集会所(山田4-16-15)
● 有 ● 第3土曜10時~12時
● 県営矢田住宅の方を中心にどなたでも
☎ 北医療生協 事務局 (☎914-4554)

10 ソーネおおぞね 大曾根住宅1棟1階(山田2-11-62)

ソーネみんなでごはん

● 有 (子どもは無料)
● 毎月最終火曜日 お弁当配布
予約はFacebook・インスタ参照
● どなたでも
☎ ソーネみんなでごはん実行委員会

ソーネ de つながる

● 無
● 月2回 火曜日11時~14時30分
● 高齢者
☎ 北区社協

11 認知症カフェあんき

☎ 大曾根住宅3棟1階集会所(山田2-11-62)
● 有 ● 毎月第4水曜9時30分~11時30分
● どなたでも ☎ 東部いきいき

12 カフェサロン六郷北

☎ 六郷北コミセン(山田3-46) ● 有
● 第4火曜10時~12時 ● 地域住民
☎ 北区社協

13 平安いっちゃん食堂

☎ 株式会社イトウ 駐車場
(彩紅橋通1-1-12)
● 無 ● 月1回 第4土曜日
11時30分~13時
● 子育て世帯 ☎ 北区社協

14 ピアサポート大曾根

☎ サン大曾根1階(大曾根2-3-5)
● 有 ● 第1木曜19時30分~21時
第3日曜13時30分~15時30分
● 精神・発達障害の方、
心に悩みのある方など ☎ 北区社協

15 六郷コミセン (大曾根3-15-90)

はなみずき

● 無 ● 奇数月 第3火曜 14時~15時30分
● どなたでも
☎ 北保健センター 保健予防課
保健看護担当 (☎917-6554)

六郷木曜会

● 有 ● 第2・4木曜13時30分~15時30分
● 高齢者 ☎ 北区社協

16 北区としわカフェ

☎ 介護老人保健施設アーティスト(大曾根2-8-10)
● 有 ● 第4水曜10時~12時
(12月のみ変更あり)
● どなたでも
☎ 介護老人保健施設アーティスト(☎916-1040)



※ 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。