



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、実地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)



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。

- 食事
- 康子さんはサロンド麻雀の勝負
- 健太郎さんは認知症カフェでボランティア
- サロンドで出来た仲間とお茶




- 起床
- 近<の公園で KITA JAZZ! 体操
- 朝食、掃除・洗濯
- 二人でウォークゴルフに参加



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)



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

令和6年度版

北区 おでかけ マップ

大曾根中学校区 文化系サロン版
(六郷・六郷北・飯田・宮前)














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

六郷・六郷北・飯田・宮前

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 北町健康天国

ツクイ名古屋橋(☎909-7075)
 ウエルシア上飯田北町店(☎919-6146)
 (上飯田北町1-73)
 ●無 ●第3水曜13時~14時30分
 ♫どなたでも ☎北区社協

2 わいわい子ども食堂

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)
 ●有(子どもは無料)
 ●月1回(変更あり) 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(要予約)
 ☎北医療生協 事務局
 [子ども食堂専用電話](☎080-3636-5151)

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6017)

4 SOMPO流 子ども食堂 大曾根

そんなの家 大曾根(上飯田東町2-88)
 ●有(18歳以下、学生無料)
 ●月1回第4土曜が第5土曜12時~14時30分
 ♫子ども(保護者も可)
 ☎そんなの家 大曾根(☎910-3900)

5 うたごえサロン

北医療生協ピアセンターなないろ
 (上飯田南町2-14-1)
 ●無(飲み物代は有料)
 ●毎月第3水曜13時~15時
 (祝日は休み、都合により中止の場合あり)
 ♫初めての方は事前にご連絡ください
 ☎北医療生協
 ピアセンターなないろ(☎910-8077)

6 みなみ町福祉センター(上飯田南町5-53)

体操教室

地域交流スペース
 ●無 ●第2金曜10時30分~12時
 ♫地域住民
 ☎小規模多機能型居宅介護施設
 めいほくの家(☎917-4152)

めいほくわいわい食堂

茶食ほちほち ●有(子どもは無料)
 ●月1回 第2水曜18時~19時30分
 ♫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)

ほちほちカフェ

茶食ほちほち ●無(飲み物代は有料)
 ●毎月第3火曜14時~15時
 ♫初めての方は事前にご連絡ください
 ☎社会福祉法人名北福祉会本部(☎910-3066) ケアプラン町南(☎795-7571)

7 ソーネみんなでごはん

ソーネおおぞね大曾根住宅1号棟1階
 (山田2-11-62)
 ●有(18歳まで無料)
 ●毎月最終火曜17時~
 お弁当配布
 予約はFacebook、インスタ参照
 ♫どなたでも
 ☎北区社協または
 ソーネみんなでごはん実行委員会
 メールでお問い合わせください
 ☎sone.minnagohan@gmail.com

8 認知症カフェあんき

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

9 山田北荘集会所 (山田4-15)

わいわい学びのひろば ●有
 ●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)

ティーソングサロン

●無 ●第4日曜10時~12時
 ♫どなたでも ☎北区社協

10 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 12月は第3火曜
 ♫地域住民 ☎北区社協

11 平安いっちゃん食堂

株式会社イトウ 本社1階テラス
 (彩虹橋通1-1-12)
 ●有(子どもは無料)
 ●月1回 第4土曜11時30分~13時
 ♫小学校高学年から中学生の子育て世帯
 (要予約)
 ☎080-4060-5944

12 六郷コミセン (大曾根3-15-90)

はなみずき ●有
 ●無 ●奇数月 第3火曜 14時~15時30分
 ♫どなたでも ☎北区社協

六郷木曜会

●無 ●第2・4木曜13時30分~15時30分
 ♫高齢者 ☎北区社協

13 北区としわかフェ

介護老人保健施設アーチスト(大曾根2-8-10)
 ●有 ●第4水曜10時~12時
 (12月は変更の可能性あり)
 ♫どなたでも
 ☎介護老人保健施設アーチスト(☎916-1040)

14 ピアサポート大曾根

ソネットばらばら
 (大曾根2-3-5サン大曾根1階)
 ●無 ●第1木曜19時30分~21時
 (オンラインにて開催)
 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
 ☎seikyokoukai@gmail.com



※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。