

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。

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。

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、実施内容を要請している場合があるため、事前に問合せ先にご確認ください。

- 就業
- 入浴、テレビ
- 子ども食堂で夕食 (ポランテアをしながら)

夜

- 朝食
- 親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ポランテア
- サロンで出来た仲間とお茶

お昼から

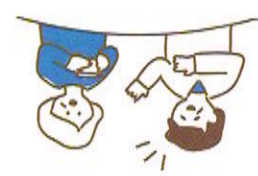
- 起床
- 近くの公園で KITA JAZZ! 体操
- 朝食、掃除・洗濯
- 二人でオンラインゴルフに参加

午前

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
おでかけ
マップ

令和5年度版



若葉中学校区版



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 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)



北区
まるっと
すまいる
大作戦

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/>



若葉 中学校区 MAP

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 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)

A ラジオ体操の会

コープ野村上飯田駐車場
(雨天は住宅ピロティ)(辻町流7-2)

無 毎日6時30分～6時45分
(正月三が日は休み)

住宅居住者 近隣住民 黒川ウォーキングの人

東部いきいき

B 名北小学校(下飯田町1-34)

あぎょう

有 火曜(学校行事等によりお休み有)
19時～20時

どなたでも 東部いきいき

名北グラウンドゴルフ協会

無 土曜もしくは日曜9時～11時

どなたでも 東部いきいき

1 花カフェ(尾上町1-2尾上団地1号棟)

花カフェ

有 月・水・金曜8時30分～12時

どなたでも 花カフェ(☎508-6080)

オレンジの会

有

毎月最終月曜13時30分～15時30分

どなたでも 花カフェ(☎508-6080)

2 サロンコスモス

平安会館名古屋斎場(瑠璃光町3-12)

無 月1回月末近くの友引の日
10時～11時30分

どなたでも

北医療生協 事務局(☎914-4554)

3 名北コミセン(下飯田町3-3-1)

名北みんなのサロン

有 第4土曜9時30分～11時30分

名北学区の方どなたでも 北区社協

ゆうゆうサロン名北

無 年4回(5・6・10・11月)
第4火曜13時30分～15時

65歳以上で名北学区在住 北区社協

4 いろいろサロン・わぎつね

個人宅(石園町1-21)

無 第2・4日曜10時30分～12時

どなたでも 北区社協

5 生協わかばの里介護老人保健施設 1階ひだまりひろば(城東町5-114)

コロナの為、休止中

モーニングサロン

有 第2土曜10時～11時30分
(月により曜日変更あり)

地域住民

北医療生協 事務局(☎914-4554)

6 カフェ・けあらーず

喫茶店Whisper Not(東水切町3-33-102)

有 第1木曜14時～16時

どなたでも

けあらーず平安通事業所(☎919-7011)

7 杉村コミセン(水切町6-87)

友遊サロン

無 第3金曜 偶数月10時～12時
奇数月13時～15時

杉村学区の高齢者 北区社協

お茶会すぎむら

7 杉村コミセン

8 杉村学区会館(東長田町1-16-4)

無 第2・4木曜10時～12時
(12月は第1・3木曜)

杉村学区の高齢者 北区社協

8 脳トレ元気クラブ

杉村学区会館(東長田町1-16-4)

無 第2・4月曜・火曜13時～16時

どなたでも 北区社協

9 夢茶や (東区芳野3-13-2後藤ビル1階)

絵本カフェ☆楽読会

※近郊のサロンです

有 第3金曜13時30分～15時30分

どなたでも 夢茶や(☎931-8909)

歌声喫茶むちゃや

※近郊のサロンです

有 第4金曜(祝日などの場合変更あり)
13時30分～15時30分

どなたでも 夢茶や(☎931-8909)

麻雀クラブ夢茶や

※近郊のサロンです

有 第2・4水曜13時30分～16時

どなたでも・初心者

夢茶や(☎931-8909)

おでかけ SPOT

すずらん公園
いろいろな運動器具もあります。




※ 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。