



きたさん夫婦の一日

- ※子ども食堂については、実施内容を逐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、テレビ
 - 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
 - 起床
 - 近くの公園で KITA JAZZ! 体操
 - 朝食、掃除・洗濯
 - 二人でフラットゴルフに参加



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
- 視線** 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

令和6年度版

北区 おでかけマップ

若葉中学校区版 (名北・杉村)

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)

若葉 中学校区MAP

名北・杉村

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)

8 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
 ●第2・4水曜10時～12時(初心者対象)
 第2・4水曜13時30分～15時30分
 ●有 〓 どなたでも・初心者(予約優先)
 ☎ 夢茶や(☎931-8909)

ちくちく倶楽部
 ※近郊のサロンです
 ●有 ● 第1・3土曜9時30分～15時
 〓 どなたでも ☎ 夢茶や(☎931-8909)

A ラジオ体操の会

☎ コープ野村上飯田駐車場
 (雨天は住宅ビロティ)(辻町流7-2)
 ●無 ● 毎日6時30分～6時40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
 ☎ 北区東部いきいき

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 ☎ 北区東部いきいき

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 ☎ 北区東部いきいき

- ### 1 花カフェ

☎ 尾上町1-2尾上団地1号棟
 ●有 ● 月・水・金曜8時30分～12時
 〓 どなたでも ☎ 花カフェ(☎508-6080)
- ### 2 サロンコスモス

☎ 平安会館名古屋新場(瑞璃光町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 ☎ 北区療生協 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・7・9・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 モーニングサロン

☎ 介護老人保健施設 生協わかばの里1階
 ひだまりひろば(城東町5-114)
 ●有 ● 不定期 年4回
 〓 地域住民
 ☎ 北区療生協 事務局(☎914-4554)

- ### 6 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
 ☎ 6 杉村コミセン
 7 杉村学区会館(東長田町1-16-4)
 ●無 ● 第2・4水曜10時～12時
 (12月は第1・3水曜)
 〓 杉村学区の高齢者 ☎ 北区社協
- ### 7 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



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。



※ 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。