

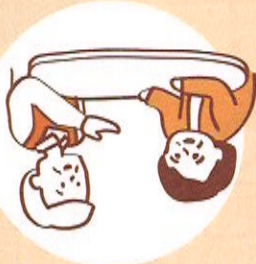
※子ども食堂については、実施内容を要項している場合があります。事前に問合せ先にご確認ください。



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場所です。

- 就寝
- 入浴、テレビ
- 子ども食堂で夕食 (ホロンテアをしながら)

夜



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。

- サロンで出来た仲間とお茶
- 健太郎さんは認知症カフェでホロンテア
- 康子さんはサロンで麻雀の勝負
- 昼食

お昼から夕方

- 起床
- 近くの公園でKITA JAZZ! 体操
- 朝食、掃除・洗濯
- 二人でウォンフコルに参加

午前



きた康子 きた健太郎



きたさん夫婦の一日

いちにち

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。



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) |

北区 おでかけ マップ

令和5年度版



八王子中学校区 文化系サロン版



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/>



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

八王子 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 志賀本通ふれあい

イキイキ会

UH志賀本通集会所(志賀本通1-22)
 無 第3木曜14時~15時30分
 志賀本通にお住まいの方 北区社協

2 脳トレ大学鯨城

エルティービル3階(志賀本通1-6-2)
 有 月・水・金曜10時~16時
 どなたでも 北区社協

3 漆喰サロン

株式会社漆喰九一(神明町30) 無
 第3土曜13時~17時 どなたでも
 北区社協

コロナの為、休止中

4 ほっとサロン矢野さんち

個人宅(城東町1-19-1) 有
 火曜(月4回)10時~11時30分
 65歳以上の地域住民
 北医療生協 事務局(☎914-4554)

5 サロンやなぎはら

柳原荘集会所(柳原3-6) 有
 第1・3・5土曜10時~16時
 第1・3水曜13時30分~15時30分
(5月休み)
 どなたでも 北区社協

おでかけ SPOT

名城公園

市民の憩いの公園です。花を見ながらウォーキングを楽しめます。



6 大杉コミセン (大杉3-20-19)

元気サロン

有 第2金曜13時~15時
 高齢者 北区社協

サロン大杉

有 月2回土曜10時~11時30分
 地域住民
 社会福祉法人 なかまの家
(☎910-3501)

サロン ころろ

無 第3水曜10時~11時30分
(令和6年3月のみ第3月曜)
 地域の高齢者 北区社協

7 さくらカフェ名城

オーネスト名城(名城3-2-12) 有
 第3日曜14時~16時 どなたでも
 オーネスト名城(☎915-3330)

8 サロン やわら

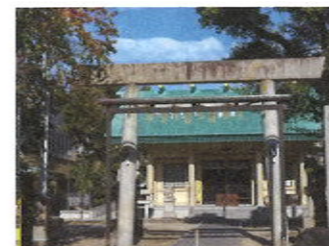
柳原いきいき道場「柔」(柳原3-2-2)
 有 第2・4火曜10時~12時
 地域の高齢者 北区社協



おでかけ SPOT

八王子神社 春日神社

本殿左奥には名古屋城築城時の落とし石を加工したと言われる手水石が残っています。



おでかけ SPOT

SAKUMACHI 商店街

高架下を歩きながらおしゃれなお店を楽しめます。



※ 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。