



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、トイレ
 - 子ども食堂で夕食 (ボランティアをしながら)
 - 夜
 - 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
- 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

令和6年度版

北区 おでかけマップ

八王子中学校区 文化系サロン版 (大杉・清水)

北区 社会福祉協議会 TEL 915-7435 FAX 915-2640 相談時間 平日 8:45~17:30 開設日:月~金曜 (祝日・年末年始除く)	北区東部いきいき 支援センター TEL 991-5432 FAX 991-3501 相談時間 平日 9:00~17:00 開設日:月~金曜 (祝日・年末年始除く)	北区西部いきいき 支援センター TEL 915-7545 FAX 915-2641 相談時間 平日 9:00~17:00 開設日:月~金曜 (祝日・年末年始除く)	北区西部いきいき 支援センター分室 TEL 902-7232 FAX 902-7233 相談時間 平日 9:00~17:00 開設日:月~金曜 (祝日・年末年始除く)
---	--	--	--

八王子

中学校区MAP

大杉・清水

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 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
 志賀本通にお住まいの方 北区社協

2 脳トレ大学鯉城

エルティールビル3階(志賀本通1-6-2)
 有 月・水・金曜10時~16時
 (祝日は休み)
 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
 (株)漆喰九一(☎981-3129)

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 唱歌を唄う会

城北荘A・B棟集会所(名城2-3)
 有 第2・第4木曜13時~15時
 地域の高齢者 北区社協

6 大杉コミセン(大杉3-20-19)

サロン大杉
 有 月2回
 第1・3土曜10時~11時30分
 R6.5月のみ(第3・第4土曜)
 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
 R6.5月、11月 R7.1月、3月
 変更あり
 どなたでも 北区社協

7 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~11時30分
 地域の高齢者
 柳原いきいき道場「柔」(☎887-2110)

8 太極健康サロン

名城公園(名城1-2-25)
 無 毎週日曜9時~11時
 雨天は中止
 どなたでも(高齢者大歓迎)
 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。



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。



※ 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。