

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。

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。

きたさん夫婦の一日

※子ども食堂については、県内各施設に問い合わせる場合があります。事前に問合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)

● 風食

● 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

● 二人でオンラインゴルフに参加

健康づくりのポイント

人とのつながりで、いきいき健康長寿

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。

日本福祉大学
社会福祉学部長 横山 啓里 先生

心と体の健康のための3つのポイント

おでかけ
楽しむ
人との交流

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

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

北区 おでかけマップ

令和5年度版

志賀中学校区 文化系サロン版

志賀 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)



8 金城コミセン(平手町2-6)

第2・第4木曜サロン

- 有
- 第2・4木曜13時30分~15時30分
- どなたでも 北区社協

サロン福寿

- 8 金城コミセン 有
- 9 ウェルネスガーデン内センターラーフ(平手町1-1)
- 原則第2または第3月曜13時30分~15時
- 地域の高齢者 北区社協

ぱくぱく食堂

- 8 金城コミセン
- 13 宿泊施設(金城3-3-17)
- 有 日程・時間は別途お知らせ
- 金城小学校児童と学区住民の方
- 北区社協



1 中切集会所(中切町2-21)

陽だまりサロンなかざり

- 有 金曜9時30分~11時30分
- どなたでも 北区社協

歌おう会

- 有 第2・4火曜(8月は第3・4火曜)13時30分~15時
- どなたでも 北区社協

クローバー会

- 有 水曜13時30分~16時
- どなたでも 北区社協

2 八龍社 社務所1階(福徳町3-8)

ばあばーむ

- 有 第2・4金曜10時~11時30分
- どなたでも 北区社協

楽しく介護予防

- 有 火曜(第5週は休み)
①10時~11時30分
②13時~14時30分
- 川中学区の方どなたでも 北区社協

3 あみものカフェ中切町

- ほわいとべえずギャラリー1階(中切町4-11)
- 有 第3・4月曜 毎週木曜日
①10時~12時30分
②13時~15時30分
- どなたでも 北区社協

4 美空居宅介護支援事業所(光音寺町字野方1906-76)

- コロナの為、休止中
- ほっとサロン「ぴんころさん」
- 有 第2土曜13時30分~15時30分
- どなたでも
- グループホーム水草(☎917-5115)
美空居宅介護支援事業所(☎747-9557)

- コロナの為、休止中
- 美空カフェ
- 有 毎週金曜14時~15時30分
- どなたでも 北区社協

5 水草団地さわやかクラブ

- 水草団地集会所(水草町2-60-2) 有
- 水曜13時30分~16時30分
- 町内会会員 西部いきいき

6 かくれんぼマルシェ

- 小規模多機能かくれんぼ駐車場(金城町4-56)
- 無(必要分はご持参ください)
- 第4土曜10時~12時頃 どなたでも(品物がなくなり次第終了)
- 特定非営利活動法人かくれんぼ(☎918-7410)

7 介護予防・生活支援拠点 ハローステーション(中丸町3-22林マンション1階)

ハローステーション かくれんぼこども食堂

- 有(中学生以下・60歳以上は無料) 第3土曜11時~16時
- どなたでも 特定非営利活動法人かくれんぼ(☎918-7410)

ららカフェ

- 無(飲み物は有料)
- 第1・第3火曜13時30分~15時30分
- どなたでも
- 特定非営利活動法人かくれんぼ(☎918-7410)

おしゃべりサロン

- 有 第1土曜(第2土曜の場合もあり)15時~16時30分
- どなたでも
- 北医療生協 事務局(☎914-4554)

10 さをり織ひろばホサナ

- 個人宅(駒止町2-68-2) 有
- 火~金曜10時~16時
- 女性 西部いきいき

11 コープくろかわ2階(駒止町2-18)

ふれあいサロンくろかわ

- 有 第4土曜10時~12時
- どなたでも 北区社協

くろかわ子ども食堂

- 有 第4土曜17時~19時(注文は18時30分まで)
- 子ども中心にどなたでも 北区社協

だれでもドア

- 無 年5回(4・6・9・11・3月)月曜13時30分~15時
- どなたでも 北区社協

まちかど健康チェック

- 無 第2木曜10時30分~11時30分
- どなたでも
- 北医療生協 事務局(☎914-4554)

ひまわりカフェ

- 有 第2木曜(不定期開催)10時30分~12時
- どなたでも
- 北医療生協 事務局(☎914-4554)

12 サロン・ド・清風会

- コインランドリー2階(金城2-11-13)
- 有 第2火曜9時30分~11時
- どなたでも 北区社協

13 おしゃべりサロン金城

- 金城3-3-17 有 月1回10時~11時30分
- 地域の高齢者 北区社協

14 ふれあいこども食堂たばたん♪

- 天理教忠愛分教会(田幡2-10-9) 有
- 食堂、フードパントリー 各月1回
- 詳細はHP、Facebook参照
- 子どもを中心とした地域住民 北区社協

15 感謝、感謝のだん気クラブ

- 個人宅(田幡2-10) 無
- 第3土曜14時~16時
- どなたでも 北区社協

16 田一北サロン

- 個人宅(田幡1-8) 無
- 第4土曜10時~11時30分
- どなたでも 北区社協

※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。

※子ども食堂をご利用の際は、新型コロナウイルス感染症により、場所やフードパントリーへの変更がありますのでホームページやSNS等で事前にご確認下さい。