



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

人とつながり、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
社会福祉学部准教授
横山由香里 先生

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
- 目線** 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

志賀中学校区 文化系サロン版 (金城・光城・川中)

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)

志賀

中学校区MAP

金城・光城・川中

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 中切集会所(中切町2-21)

陽だまりサロンなかざり
 ●有 ● 毎週金曜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 ● 毎週水曜13時30分～16時
 ●どなたでも ☎ 北区社協

2 八幡社 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)10時～12時
 ●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
 ☎ ほわいとべすギャラリー1階(中切町4-11)
 ●有 ● 第3・4火曜 毎週木曜
 ①10時～12時
 ②13時～15時
 ●どなたでも ☎ 北区社協

4 かくれんぼ食堂
 ☎ 社会福祉法人等生会1階地域交流スペース、
 駐車場1(金城町4-47-2)
 ●有(中学生まで無料)
 ●第3土曜11時～13時
 ●子どもを中心とした地域住民
 ☎ 社会福祉法人等生会(☎918-7420)

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 ☎ 北区西部いきいき

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3土曜10時～14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)

休止中

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



8 コミセンマージャンサロン

☎ 光城コミセン(中丸町3-2-5) ●有
 ●月4回 月曜13時30分～16時
 ●どなたでも ☎ 光城コミセン(☎916-3366)

9 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～16時
 (8月は休み)
 ●どなたでも ☎ 北区社協



サロン福寿

☎ 9 金城コミセン
 10 ウエルネスガーデン内センターラーフ
 (平手町1-1)
 ●有
 ●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

☎ 9 金城コミセン
 14 宿泊施設(金城3-3-17)
 ●有 ● 小学校の長期休み
 (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

11 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 ☎ 北区西部いきいき

休止中

12 サロン・ド・清風会

☎ 個人宅(金城2-11-13)
 ●有 ● 第3火曜9時30分～11時
 ●どなたでも ☎ 北区社協

13 ふれあい子ども食堂 たばたん♪

☎ 天理教恵愛分教会(田幡2-10-9) ●有
 ●食堂、フードパントリー、お弁当各月1回
 詳細はHP参照
 ●子どもとご家族または金城学区住民の方
 ☎ 北区社協

14 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

15 SOMPO流 子ども食堂 黒川

☎ そんぼの家 黒川(田幡1-6-10)
 ●有 (18歳以下、学生無料)
 ●月1回 第4土曜が第5土曜
 12時30分～15時
 ●子どもとその保護者 ☎ そんぼの家 黒川
 (☎910-6216)

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



※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。