

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

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。

※子ども食堂については、実施内容や開催している趣旨があるため、事前に問い合わせにご確認ください。

子ども食堂で夕食
(ボランティアをしながら)

- 親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

風食

- 親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

お昼から夕方

- 起床
- 近くの公園で KITA JAZZ! 体操
- 朝食、掃除・洗濯
- 二人でオンラインゴルフに参加

きた 康子 きた 健太郎

きたさん夫婦の一日

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 おでかけ マップ

令和
5年度版



八王子中学校区 運動系サロン版



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)



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

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/>



八王子 中学校区 MAP

運動系サロン版

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 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)

おでかけ SPOT

**黒川スポーツ
トレーニングセンター**
雨の日でも安全に運動ができます。1周 80m のジョギングコースがあります。歩くのも OK です。



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

柳原通商店街
愛知県で初めての振興組合の商店街です。昔懐かしい雰囲気味わえます。



おでかけ SPOT

普光寺
ご利益あり!! 金ぴかの「北大佛」や「干支地蔵」があります。



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。



お散歩コース①
**名城公園
ジョギングコース**
約1,300m

B 名城体操会

名城公園 公園南東 噴水近辺 無

毎日6時~6時30分(1/1~1/5日まで休み)

どなたでも 西部いきいき

C 大杉グラウンドゴルフクラブ

大杉小学校(大杉3-9-21)

有 月2・3回 日曜9時~12時

50歳以上の大杉学区住民 西部いきいき

A 北区清水ペタンク愛好会

清水公園(清水5-2)

無 水曜8時30分~9時30分

どなたでも 西部いきいき

D しみひこうきの体操教室

清水学区一西自治会集会所(清水1-5) 有

第2・4土曜(原則) 10時30分~11時30分(受付10時~)

65歳以上の方

訪問看護ステーションしみひこうき(☎508-8116)

E 尼ヶ坂公園 (大杉1-26)

グラウンドゴルフ

尼ヶ坂公園愛護会

無 月・水・金曜8時30分~11時

どなたでも 西部いきいき

船ニグラウンドゴルフクラブ

無 火・木・土曜9時~10時

大杉学区住民 西部いきいき

※ 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。