

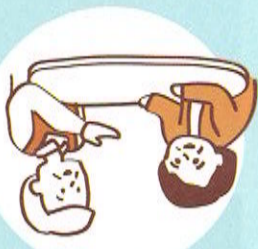
※子ども食堂については、実施内容を要理している場合があります、事前に問合せ先にご確認ください。



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集いの場です。

- 就寝
- 入浴、テレビ
- 子ども食堂で夕食 (ボランテアをしながら)

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
- ボランテア
- 健太郎さんは認知症カフェの勝負
- 康子さんはサロンで麻雀の勝負

お昼から夕方

- 昼食
- 起床
- 近くの公園で KITA JAZZ! 体操
- 朝食、掃除・洗濯
- 二人でラウンドゴルフに参加

午前



きた 康子 きた 健太郎

きたさん夫婦の一日

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

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



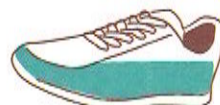
(出典) 厚生労働科学研究循環器疾患等総合研究事業「糖尿病予防のための戦略研究」より

北区 おでかけマップ

令和5年度版



大曾根中学校区 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	相談時間 平日 9:00~17:00	相談時間 平日 9:00~17:00	相談時間 平日 9:00~17:00
開設日:月~金曜 (祝日・年末年始除く)	開設日:月~金曜 (祝日・年末年始除く)	開設日:月~金曜 (祝日・年末年始除く)	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/>



大曾根 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)

A 宮前グラウンドゴルフクラブ

- 宮前小学校(上飯田南町4-1-2)及び宮前広場
※現在は宮前小学校
- 有 ● 日曜10時～
1月第3日曜日～12月第3日曜日
年末年始休みあり
- 宮前学区住民及びグラウンドゴルフ部の
趣旨賛同された方
宮前学区外の方も参加可能
- ☎ 東部いきいき

B 六郷北フレンドリークラブ グラウンドゴルフクラブ

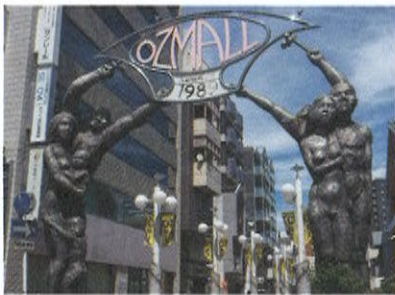
- 六郷北小学校(山田4-14-56) ● 無
- 土曜・日曜8時15分～
(運動会、盆踊り大会、防災訓練等
でお休みあり)
- 六郷北老人クラブ会員
60歳以上の六郷北学区住民
- ☎ 東部いきいき



おでかけ SPOT

オズモール

平成9年9月に誕生。
以前は大曾根商店街という名前でした。



おでかけ SPOT

御用水跡街園



おでかけ SPOT

黒川樋門

昭和55年に復元。
樋門の上は人も通ることができます。



おでかけ SPOT

矢田川沿い

地域の方のお散歩
コースになっています。



おでかけ SPOT

飯田公園

屋外ステージや野球場もあります。



おでかけ SPOT

山田天満宮

金運招福・商売繁盛・開運くじの
金神社もあります。

