



きたさん夫婦の一日

- ※子ども食堂については、実施内容を変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)
 - 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
- 夕方から
- 起床
 - 近くの公園で KITA JAZZ! 体操
 - 朝食、掃除・洗濯
 - 二人でラウンジコルソに参加
- 午前

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
- 視線** 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 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)

令和6年度版 北区 おでかけマップ

大曾根中学校区 運動系サロン版
(六郷・六郷北・飯田・宮前)

大曽根 中学校区MAP

六郷・六郷北・
飯田・宮前

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
(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 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

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。



- A 矢田川朝の会**
- 矢田川河川敷(上飯田北町4丁目)
 - 無 ● 毎日6時15分～6時40分
(雨天中止)
 - どなたでも ☎ 北区東部いきいき
- B 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(入口は西門です)
 - 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
 - ☎ 北区東部いきいき
- C みんなのフィットネス**
- ソーネ大曽根1階ホール(山田2-11-62)
 - 有
 - 毎週木曜13時30分～15時
(休みがある場合は事前にお知らせします)
 - 65歳以上であればどなたでも
 - ☎ 北区東部いきいき
- D 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
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
 - ☎ 北区東部いきいき



おでかけ SPOT

オズモール

平成9年9月に誕生。
以前は大曽根商店街という名前でした。



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。



※ 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。