



きたさん夫婦の一日

きた 康子    きた 健太郎

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  
社会福祉学部准教授  
横山香里 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

令和5年度版

北区 おでかけマップ

北陵中学校区 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)



# 北陵 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<br>(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 辻学区グラウンド

#### ゴルフ同好会

- 矢田川河川敷 無
- 第2日曜8時30分~10時30分  
(ブロック別練習日あり)
- 辻学区住民 東部いきいき

### B 城北コスモスグラウンド

#### ゴルフ同好会

- 城北小学校(鳩岡2-8-43) 有
- 月曜もしくは土曜(第2)  
9時~11時(土曜日は13時~15時)  
(8月は熱中症対策のため中止)
- 主に城北学区住民(年齢制限なし)
- 東部いきいき

### C 東志賀公園(志賀町4-60-31)

#### 東志賀グラウンドゴルフ同好会

- 有 木曜および第1・3・5日曜  
8時30分~10時
- 東志賀学区住民(年齢制限なし)
- 東部いきいき

#### 健康つながりラジオ体操

- 無 毎日6時30分~
- 東志賀学区住民(年齢制限なし)
- 北区社協

### D 東志賀グラウンド

#### ゴルフ同好会

- 東志賀小学校(志賀町4-60)  
※東志賀小学校が利用できない場合は  
東志賀公園
- 有 第2・4日曜8時30分~10時
- 東志賀学区住民(年齢制限なし)
- 東部いきいき

### E 東志賀グラウンド

#### ゴルフ同好会

- 稚児宮公園(稚児宮通1-42-1) 有
- 火曜・土曜8時30分~10時
- 東志賀学区住民(年齢制限なし)
- 東部いきいき

#### おでかけ SPOT

#### 御用水

桜の名所で、お散歩コースにおすすめ。



#### おでかけ SPOT

#### 別小江神社

わけおえ神社と読みます。



#### おでかけ SPOT

#### 羊神社

境内には羊の像がいっぱいいます。



★ 北区役所 / 北保健センター  
北区社会福祉協議会  
西部いきいき支援センター

※ 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。