



きた康子 きた健太郎



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
 - 二人でラウンドゴルフに参加
- 午前

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
横山由香里 先生



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
- 視線** 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 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)

令和6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
(辻・東志賀・城北)

北陵

中学校区MAP

辻・東志賀・城北

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)



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
11月～3月 9時～11時
※ブロック別練習日あり

辻学区住民 北区東部いきいき

B 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)
 北区東部いきいき

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

C 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)
 北区東部いきいき

D 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)
 北区東部いきいき

E 太極拳(制定拳)ライフクラブ

北生涯学習センター2階(黒川本通2-16-3)

有 第1・3・4火曜 10時～12時

どなたでも
 北区東部いきいき

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。

※ 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。