

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。

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。

健康講座は、健康を損なう確率が高まります。人との交流や外出機会がないと、楽しみながら社会とつながりましょう。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。

子ども食堂については、実施内容を要更新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。

きた健太郎
きた麻子

きたさん夫婦の一日

- 起床
- 近くの公園で KITA JAZZ! 体操
- 朝食、掃除・洗濯
- 二人でウォーキングに参加
- 朝食
- 麻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ウォーキング
- サロンで出来た仲間とお茶
- 入浴、テレビ
- 就寝



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

- 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

北区 おでかけマップ

令和5年度版

北中学校区版

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 中学校区 MAP

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)

6 西味鏡コミセン(西味鏡4-517)

ふれあいサロン

- ① ● 無(飲み物代は有料)
- 毎月10・20・30日10時~15時
(8/10、12/30は休み)
- ② ● 有 ● 第4月曜13時30分~15時
- どなたでも ☎ 北区社協

おとこ会

- 無(コーヒー代は有料)
- 第1月曜13時~16時
- 男性(学区・年齢の制限なし) ☎ 北区社協

7 ふれあい生き生きサロン

- 介護付有料老人ホーム
百ねん庵楠(楠味鏡3-2341)
- 有 ● 第2水曜13時30分~15時
- どなたでも ☎ 介護付有料老人ホーム百ねん庵楠
(☎902-7010)

8 さくらカフェあじま

- 介護付有料老人ホーム
百ねん庵桜(楠味鏡4-405)
- 有 ● 第3水曜13時30分~15時30分
- どなたでも ☎ 介護付有料老人ホーム百ねん庵桜
(☎0120-71-3471)

9 ひまわり会

- 味鏡コミセン(楠味鏡3-1311-1)
- 無 ● 年4回(5・7・9・10月)10時~12時
- 65歳以上の方 ☎ 北区社協

10 ふれあいサロン天神屋

- 天神屋(楠味鏡4-163) ● 有
- 不定期(入口看板に開催時間を表示)
- 火曜と第1~4水曜は休み
- どなたでも ☎ 北区社協

1 13 ほのぼの会

- ① 中あじま荘北集会所(楠2-119)年3回
- ⑬ 中あじま荘南集会所(中味鏡3-517)年1回
- 無 ● 年4回(5・7・9・10月)
13時45分~15時30分
- 65歳以上の方 ☎ 北区社協

2 カフェちあふる

- 個人宅(西味鏡3-606)
- 無(飲み物代は有料)
- 第1・3月曜10時~12時 ● どなたでも
- ☎ 西部いきいき分室

3 わくわく会

- 松徳院(東味鏡2-2404) ● 無
- 年4回(5・7・10・11月)10時~12時
- 65歳以上の方 ☎ 北区社協

4 あじまわいわい食堂

- 楠地区会館2階 実習室
(北区楠味鏡3-612)
- 有(子どもは無料)
- 月1回 第2または第3土曜
11時30分~13時
- フードステーションは無料
- どなたでも
- ☎ 北医療生協 事務局(☎914-4554)

5 元気喫茶

- デイサービスノア(西味鏡2-806-2)
- 無 ● 第3土曜10時30分~12時30分
(1月・8月最終土曜)
- どなたでも
- ☎ デイサービスノア(☎903-8200)

おでかけ SPOT

ミニライブラリー
(西部いきいき支援センター分室)

本を通じて人の生活や地域の
ことについて一緒に考えていく場
です。お気軽にお越しください!



お散歩コース
北中学校コース
...約2,000m...

11 喫茶スリール

- やまね病院(楠味鏡4-1524) ● 有
- 第3水曜(原則)14時~16時
- どなたでも ☎ やまね病院(☎901-3255)

12 たのしみ会

- 南あじま荘集会所(中味鏡1-101) ● 無
- 年4回(5・7・9・11月)10時~12時
- 65歳以上の方 ☎ 北区社協

14 いこいサロン

- 中あじま荘南集会所(中味鏡3-517)
- 有 ● 毎週月曜日 13時~16時
- 地域の高齢者 ☎ 北区社協

A 健康リズム体操

- あじま西公園 ● 無
- 毎週火曜6時45分~(15分程)
(雨天、ゴールデンウィーク、お盆、お正月は休み)
- どなたでも ☎ 西部いきいき分室

B ラジオ体操

- 西八龍社 南参道(通称かみなり神社)
(中味鏡1)
- 無 ● 毎日6時30分~
(雨天及び1月と2月は休み)
- どなたでも ☎ 西部いきいき分室

C 楽・楽健康体操

- アジマ鳥居新聞店2階(楠味鏡4-1210)
- 有 ● 毎週金曜10時~11時30分
- 中高年向き ☎ 西部いきいき分室

おでかけ SPOT



おでかけ SPOT



※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。
※子ども食堂をご利用の際は、新型コロナウイルス感染症により、場所やフードパントリーへの変更がありますのでホームページやSNS等で事前にご確認下さい。