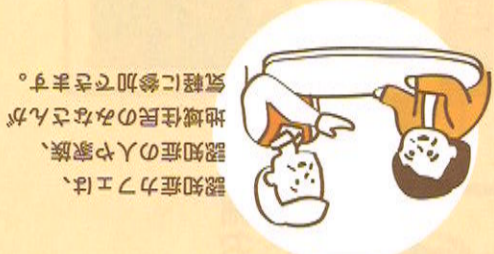




※子ども食堂については、実施内容を発覚している場合があるため、事前に問合せ先にご確認ください。

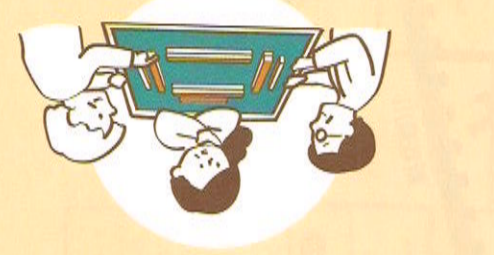
- 就寝
- 入浴、テレビ
- 子ども食堂で夕食 (ボランティアをしながら)

夜



- サロンで出来た仲間とお茶
- ボランティア
- 健太郎さんは認知症カフェの勝負
- 麗子さんはサロンで麻雀

お昼から夕方



- 起床
- 近くの公園で KITA JAZZ! 体操
- 朝食、掃除・洗濯
- 二人でテニス
- 参加

午前



きた 麗子    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。

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

- 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

楠中学校区版

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)

# 楠 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<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)



## おでかけ SPOT

### 喜惣治観音

この観音様に祈れば「歯痛は治る」とお参りに来る方がいます。



## 2 楠西コミセン (喜惣治1-367)

- がま喜サロン**
- 有 第3火曜13時30分~16時  
 どなたでも 北区社協
- 楠西健康サロン**
- 有 第2・3土曜13時~17時  
 どなたでも 北区社協
- 楠西シニア健康卓球サロン**
- 有 月・水曜9時~12時  
 どなたでも 北区社協

- 3 サロン喜楽**
- 楠コミセン(若鶴町126) 無
- 第3火曜 または 第4火曜 10時~11時30分  
 65歳以上の方(在住学区問わず) 北区社協

- 4 にんちカフェ**
- 特別養護老人ホーム レスパート落合(落合町288)
- 有 第2・4木曜14時~16時  
 どなたでも  
 特別養護老人ホーム レスパート落合(855-3700)

- 1 如意ふれあい いきいきサロン**
- 如意会館(六が池町39-2) 有
- ①第1月曜10時~11時30分  
②第3月曜10時~11時30分  
 地域の高齢者 北区社協

## おでかけ SPOT

### 神明社

国枝喜惣治が天照大神を奉ったと言われています。



## おでかけ SPOT

### 瑞應寺

味鏡と如意の領主だった石黒大炊助重行のお墓があります。



## A 如意インディアカ

- 如意小学校体育館(如意3-131) 有
- 土曜19時~21時(学校行事がある日は休み)  
 どなたでも 西部いきいき分室

## B 楠西グラウンドゴルフ

- 神明社横公園(楠町喜惣治新田) 有
- 月・水・金曜9時~10時15分(お盆、お正月は休み)  
 楠西学区住民 西部いきいき分室

## C 楠公園 (若鶴町)

- 楠公園早朝 ラジオ体操の会**
- 楠公園(ストレッチ遊具のある場所)
- 無 毎日6時30分~(15分程度・雨天休み)  
 どなたでも 西部いきいき分室

## 楠グラウンドゴルフクラブ

- 楠公園 有
- 火・木・日曜8時~10時30分 [10月から3月は8時30分~](お盆・雨天は休み)  
 楠学区内在住の方 西部いきいき分室

## D 玄馬親睦会

- 玄馬公園(玄馬町168-5)
- 無 土・日曜9時~(8月休み)  
 どなたでも 西部いきいき分室

## 5 太極健康サロン

- 有 市営喜惣治荘 8棟と9棟の間の集会所・公園(変更予定)
- 毎週土曜15時~16時30分  
 どなたでも 北区社協

## 6 光の森サロン

- (近郊のサロンです)
- 春日井市中野町2-7-24 有
- 月・火・水・木・金・土曜7時~14時  
 どなたでも  
 光のサロン(☎0568-55-9751)

お散歩コース  
楠中学校コース  
... 約2,500m ...

お散歩コース

お散歩コース

お散歩コース

お散歩コース

お散歩コース

お散歩コース

お散歩コース

お散歩コース

お散歩コース

西部いきいき  
支援センター分室

## おでかけ SPOT

### 新地藏川緑道



※ 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。