



きたさん夫婦の一日

- ※子ども食堂については、実施内容を逐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、テレビ
 - 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
 - 起床
 - 近くの公園で KITA JAZZ! 体操
 - 朝食、掃除・洗濯
 - 二人でフラットゴルフに参加

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

令和6年度版 北区 おでかけマップ

桶中学校区版 (桶・如意・楠西)

北区 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)

楠 中学校区MAP

楠・如意・楠西

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

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。



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ます。



おでかけ SPOT

瑞應寺

味鏡と如意の領主だった石黒大祐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 北区西部いきいき分室

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 北区西部いきいき分室

C 楠公園(若鶴町)

楠公園早朝 ラジオ体操の会

- ストレッチ道具のある場所
- 無 毎日6時30分~(15分程度・雨天休み)
- どなたでも 北区西部いきいき分室

楠グラウンドゴルフクラブ

- 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 北区西部いきいき分室

1 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・4土曜13時~16時30分
- どなたでも 北区社協

楠西シニア健康卓球サロン

- 有 毎週月・水曜9時~12時
- どなたでも 北区社協

2 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

3 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(在住学区問わず) 北区社協

休止中

4 にんちカフェ

特別養護老人ホーム
レスパイト落合(落合町288)

- 有 第2・4木曜14時~16時
- どなたでも(要予約)
- 特別養護老人ホーム
レスパイト落合(☎855-3700)

5 ひかりの森カフェ
(近郊のサロンです)

ひかりの森カフェ(春日井市中野町2-7-24)

- 有 月・火・木・金・土曜7時~14時
祝日、年末年始休み
- どなたでも
- 光の森サロン(☎0568-55-9751)

北区西部いきいき
支援センター分室

おでかけ SPOT

新地蔵川緑道

※ 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。