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

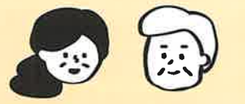
健康づくりのヒント

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

きたさん夫婦の一日（いちにち）



きた 康子　きた 健太郎

午前

- 起床
- 近くの公園でKITA JAZZ!体操
- 朝食、掃除・洗濯
- 二人でグラウンドゴルフに参加

お昼から夕方

- 昼食
- 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

認知症カフェは、認知症の人や家族、地域住民のみなさんが気軽に参加できます。

夜

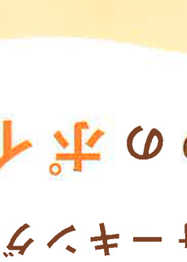
- 子ども食堂で夕食（ボランティアをしながら）
- 入浴、テレビ
- 就寝

※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るため、事前に問合せ先にご確認ください。

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。

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
- **目線** 先をまっすぐ見る
- **腕** ひじをやや曲げて、腕は大きく振る
- **腰** 腰を伸ばして 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
TEL 915-7435
FAX 915-2640
相談時間
平日 8:45～17:30
開設日:月～金曜
（祝日・年末年始除く）

北区東部いきいき支援センター
TEL 991-5432
FAX 991-3501
相談時間
平日 9:00～17:00
開設日:月～金曜
（祝日・年末年始除く）

北区西部いきいき支援センター
TEL 915-7545
FAX 915-2641
相談時間
平日 9:00～17:00
開設日:月～金曜
（祝日・年末年始除く）

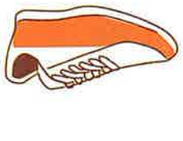
北区西部いきいき支援センター分室
TEL 902-7232
FAX 902-7233
相談時間
平日 9:00～17:00
開設日:月～金曜
（祝日・年末年始除く）

北区 まるっとまいまいる大作戦
ヨロ情報：2022年8月現在
編集・発行：北区地域包括ケア推進会議
更新年月：2023年3月

北区 お でかけマップ

合和4年度版

大曽根中学校区 文化系サロン版



ホームページ版はこちら

北区おでかけマップ　Q

http://kitashakyo.jp/wp342/senior/ikiiki/map1/

大曽根中学校区 MAP

文化系サロン版

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（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　公園
運動系（アルファベット）　サロン・文化系（数字）

1 北町健康大国

☎ ウエルシア上飯田北町店(上飯田北町1-73)
無　第3水曜14時～15時
どなたでも　☎ 北区社協

2 北医療生協 すまいるハートビル 2階 上飯田ワイワイルーム

(上飯田北町1-20-2)
北病院北側 の場合あり

わいわい子ども食堂

有（子どもは無料）
月1回 第2日曜 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)

わいわい学びのひろば

無　毎週月曜（祝日は休み)15時～17時
小学生　☎ 北医療生協 事務局(☎914-4554)

3 あいちゃんカフェ

☎ 宮前コミセン(上飯田東町4-53)
有　偶数月 第3金曜 14時～15時30分
地域住民　☎ 総合上飯田第一病院 (☎991-3111 内線6110)

コロナの為、休止中

4 たまり場～飯田北～

☎ 上飯田ハイツ集会室（上飯田南町 3-50-2）
有　第3火曜10時～11時15分
どなたでも
☎ 北医療生協 事務局 (☎914-4554)

5 体操教室

☎ 憩いの家（上飯田南町 2-6-2）
無　第2金曜10時30分～12時
地域住民
☎ デイサービス東町 (☎917-4152)

6 うたごえサロン

☎ 喫茶なないろ(上飯田南町2-14-1)
無(飲み物代は有料)
偶数月 第3金曜13時30分～15時
初めての方は事前にご連絡ください
☎ こころとくらしのサポートセンターなないろ (☎910-8077)

7 ぼちぼちカフェ

R5.4月より下記に移転後再開予定

☎ みなみ町福祉センター地域交流スペース (上飯田南町5-53)
☎ 社会福祉法人名北福祉会本部(☎910-3066) ケアプラン町南(☎795-7571)
※移転中のため、詳細は上記までお問い合せください。

8 ティーソングサロン

☎ 山田北荘集会所(山田4-15)
無　第4土曜10時～12時
どなたでも　☎ 北区社協

現在コロナの為、休止中

9 ひだまりの会

☎ 県営矢田住宅集会所(山田4-16-15)
有　第3土曜10時～12時
県営矢田住宅の方を中心にどなたでも
☎ 北医療生協 事務局 (☎914-4554)

10 ソーネおおぞね 大曽根住宅1棟1階(山田2-11-62)

ソーネみんなでごはん

有（子どもは無料）
毎月最終火曜日　お弁当配布
予約はFacebook・インスタ参照
どなたでも
☎ ソーネみんなでごはん実行委員会

ソーネ de つながる

無
月2回 火曜日15時～17時
小学生(対象条件あり)とその支援者
☎ 北区社協

11 認知症カフェあんき

☎ 大曽根住宅3棟1階集会室(山田2-11-62)
有　毎月第4水曜9時30分～11時30分
どなたでも　☎ 東部いきいき

12 カフェサロン六郷北

☎ 六郷北コミセン(山田3-46)　有
第4火曜10時～12時　地域住民
☎ 北区社協

13 平安いっちゃん食堂

☎ 株式会社イトウ　駐車場 (彩紅橋通1-1-12)
無　月1回 第4土曜日 11時30分～13時
子育て世帯　☎ 北区社協

14 ピアサポート大曽根

☎ サン大曽根1階(大曽根2-3-5)
有　第1木曜19時30分～21時 第3日曜13時30分～15時30分
精神・発達障害の方、心に悩みのある方など　☎ 北区社協

15 六郷コミセン (大曽根3-15-90)

はなみずき

無　奇数月 第3火曜 14時～15時30分
どなたでも
☎ 北保健センター 保健予防課 保健看護担当 (☎917-6554)

六郷木曜会

有　第2・4木曜13時30分～15時30分
高齢者　☎ 北区社協

16 北区としわカフェ

☎ 介護老人保健施設アーチスト(大曽根2-8-10)
有　第4水曜10時～12時 (12月のみ変更あり)
どなたでも
☎ 介護老人保健施設アーチスト(☎916-1040)

※ 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。