

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りますため、事前にお問い合わせ先にご確認ください。

夕方

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

● 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

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

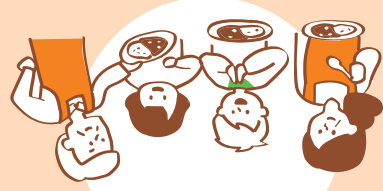
● 昼食

● 康子さんはサロンで麻雀
の勝負

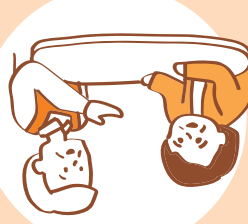
● 健太郎さんは認知症カフェ
でボランティア

● サロンで出来た仲間とお茶

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、
地域住民のみなさんが
気軽に参加できます。







きた 康子

きた 健太郎

いちにち

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



健康づくりのポイント



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。

おでかけ

楽しむ

人との交流

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

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 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 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)



北区

まるっと
すまいる
大作戦

サロン情報：2024年12月現在
編集・発行：北区地域包括ケア推進会議
更新年月：2025年4月

ホームページ版はこちら

北区おでかけマップ

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



北陵

中学校区MAP

辻・東志賀・城北

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 (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
- 公園
- 運動系(アルファベット)
- サロン・文化系(数字)

① 城北コミセン (安井2-4-23)

つどいの場「ほっこり」

- 無
- 隔週木曜13時30分～15時30分(変更あり)
(健康麻雀)
- 第1木曜13時30分～15時30分
(偶数月:小物作り、奇数月:ぬり絵)
(休館日・日祝日休み、変更もあり)
- 地域の高齢者
城北学区住民及びそのお友達
- ☎ 北区社協

城北みんなの食堂

- ① 城北コミセン
- ② 成願寺荘(安井2-5-8)
- ③ 成願寺東荘 駐車場(安井3-4)
- 有(お弁当と食材配布はセット)
- 第1・4日曜 15時30分～17時 ①～③で配食
第2・3土曜 お問い合わせください
- どなたでも(高齢者、ひとり親世帯優先)
詳細はFacebook「城北みんなの食堂」
- ☎ 北区社協

② おしゃべりサロン

- 成願寺荘 西集会所(安井2-5-8)
- 住民は無料(その他の方は要飲み物代)
- 第2または第3木曜 13時～16時(8月休み)
- 主に成願寺荘、県営成願寺住宅住民
- ☎ 北区社協

④ SOMPO流 子ども食堂 城北

- そんぽの家 S 城北(鳩岡2-11-3)
- 有(18歳以下、学生無料)
- 第4土曜11時30分～15時
- 子どもとその保護者
- ☎ そんぽの家 S 城北(☎910-1791)

⑤ 辻コミセン (辻町9-62-1)

おしゃべりサロン

- 有
- 第1・4火曜/第2・3土曜10時～12時
- 65歳以上の高齢者
- ☎ 北区社協

認知症カフェゆるつな

- 有
- 第3火曜14時～16時
- どなたでも
- ☎ 北区東部いきいき

⑥ お絵かきとお茶と おしゃべりを楽しむ会

- 個人宅(辻町9-20)
- 有
- 第2・4土曜13時30分～16時30分
- どなたでも
- ☎ 北区社協

⑦ FIS(ふれあいいきいきサロン)北

- アーバンラフレ志賀12棟
1階集会所(志賀町4-60-11)
- 有
- 火曜14時～16時
- どなたでも
- ☎ 北区社協

⑧ 東志賀コミセン (志賀町5-2-9)

カフェサロンひがし志賀

- 有
- 第2金曜(おしゃべり会)・
第4水曜10時～12時
- どなたでも(学区外の方も)
- ☎ 北区社協

フレンドリーサロンⅡ

- 有
- 木曜10時～12時
- 地域住民
- ☎ 北区社協

認知症カフェなもなも

- 無
- 第2金曜14時～16時
(8月は第1金曜)
- どなたでも
- ☎ 北区東部いきいき

東志賀こども食堂

- 有(条件付き無料)
(お弁当と食材配布はセット)
- 第1・4日曜15時～16時30分
第2・3土曜 お問い合わせください
- ひとり親世帯、経済的困窮家庭の子ども
申込はインスタのメッセージから
詳細はFacebook「東志賀こども食堂」
インスタ[higashisiga]参照
- ☎ 北区社協

⑨ こども食堂 「おかださんの台所」

- 天理教中敬分教会内(志賀町3-52)
- 無料
- 毎月19・29日フードパントリー
18時～19時(変更あり。詳細はHP参照)
- 子育て家庭
- ☎ 岡田(080-4376-3650)

⑩ ぐっ Café

- カルチャーclubあかね
(黒川本通4-38-1
カーサピアンカ黒川205)
- 有
- 第3木曜(原則)13時～15時
- どなたでも
- ☎ 北区東部いきいき

⑪ 北生涯学習センター (黒川本通 2-16-3)

キラキラサロン

- 有
- 第4土曜10時～11時30分
(休館日・生涯学習センターまつり等除く)
- どなたでも
- ☎ 北区社協

ともか合唱団

- 有
- 水曜10時～11時30分
(第3週休み)
- どなたでも(経験問わず)
- ☎ 北区東部いきいき

ろう高齢者 ふれあいサロン

- 有
- 第1・3水曜13時30分～15時
(変更の場合あり)
- 耳が聞こえない・聞こえにくい高齢者
中心でどなたでも
- ☎ 北区社協

※ 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。