

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
- 二人でグラウンドゴルフに参加
- 朝食
- 康子さんはサロンド麻雀の勝負
- 健太郎さんは認知症カフェでボランティア
- サロンドで出来た仲間とお茶
- 入浴、テレビ
- 就寝

子ども食堂で夕食 (ボランティアをしながら)

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。

※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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。


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。

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。

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。

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。

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。



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

北区 おでかけマップ

令和8年度版

若葉中学校区版 (名北・杉村)










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 8:45~17:15	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)

