

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、実施内容を変更している場合があります。事前にお問い合わせ先にご確認ください。

※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。事前にお問い合わせ先にご確認ください。

夜

- 就寝
- 入浴、テレビ
- 子ども食堂で夕食 (ボウリングをしながら)

お昼から

- 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ウリング
- サロンド出来た仲間とお茶

午前

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

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、実施内容を変更している場合があります。事前にお問い合わせ先にご確認ください。

※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。事前にお問い合わせ先にご確認ください。

夜

- 就寝
- 入浴、テレビ
- 子ども食堂で夕食 (ボウリングをしながら)

お昼から

- 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ウリング
- サロンド出来た仲間とお茶

午前

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

きたさん夫婦の一日

きた 康子 きた 健太郎

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8年度版

北区 おでかけマップ

北陵中学校区 運動系サロン版
(辻・東志賀・城北)

おでかけマップには、おでかけ先、おでかけ方法、おでかけの楽しみなど、おでかけのヒントが満載です。

おでかけ先、おでかけ方法、おでかけの楽しみなど、おでかけのヒントが満載です。

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)

北陵 中学校区MAP

辻・東志賀・城北

運動系サロン版

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 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)

A 辻学区グラウンドゴルフ同好会

- 有
- ※毎週水・土・日曜ブロック別練習日あり
-

B 東志賀公園 (志賀町4-60-31)

東志賀グラウンドゴルフ同好会

-
-
-

健康つながりラジオ体操

-
-
-

C 東志賀グラウンドゴルフ同好会

- ※東志賀小学校が利用できない場合は東志賀公園
-
-
-

D 東志賀グラウンドゴルフ同好会

- 有
-
-
-

E 太極拳(制定拳)ライフクラブ

- 有
-
-



おでかけスポット

羊神社

境内には羊の像がいっぱいあります。



おでかけスポット

別小江神社

御朱印は「アートでカラフル!」と大人気です。



おでかけスポット

御用水跡街園

昭和49年、黒川岸の桜とともに、緑の散歩道として生まれ変わりました。



※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。