

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。

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

お昼から

- 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
- 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ボランティア
- サロンで出来た仲間とお茶

午前

きた康子 きた健太郎

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。

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

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

志賀中学校区 運動系サロン版 (金城・光城・川中)

おでかけマップには、公園、スポーツ施設、交流の場などの情報が掲載されています。

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)

志賀

中学校区MAP

金城・光城・川中

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)

おでかけスポット

聖徳寺

聖徳太子自作と伝わる像を本尊として、安食次郎重頼が建てたといわれています。



おでかけスポット

六所社

スロープがあるのでお参りしやすいです。高い樹木がそばえ、心が落ち着く神社です。



おでかけスポット

志賀公園

720mのウォーキングコースがあり、平手政秀宅址やラジオ塔など歴史にも触れられます。



A 福德グラウンドゴルフ同好会

- 無
- 水・金曜9時～10時(8月休み)
- 福德町在住 ☎ 北区西部いきいき

B 光城学区グラウンドゴルフクラブ

- 有
- 第2・4土曜9時～11時
- 光城学区住民 ☎ 北区西部いきいき

C 光城ボッチャサロン

- 有
- 第1・3月曜10時～12時
- 地域の高齢者 ☎ 北区社協

D 志賀公園(平手町2)

- 親和会
- 無
- 月・土曜8時30分～10時
- 新駒老人クラブ会員
- ☎ 北区西部いきいき

水曜会

- 有
- 水曜9時～11時
(原則小学校長期休暇時休み)
- どなたでも ☎ 北区西部いきいき

E 北区ウォーキング

- 無
- 第2水曜13時集合(7・8月休み)
- 65歳以上 1人で歩ける方 ☎ 北区社協

F みんな・みんなの会

- 有
- 火曜9時～10時30分(7・8月休み)
- どなたでも ☎ 北区西部いきいき

おでかけスポット

クオリティライフ21城北ウエルネスガーデン
屋外で文部科学省の65歳～79歳を対象とした新体力テストができます。チャレンジしてみませんか。



おでかけスポット

多奈波太神社

1,000年以上の歴史ある神社です。



※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。