

きた康子 きた健太郎



きたさん夫婦の一日

※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。

- 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)


夜

- 朝食
- 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ウリング
- サロンで出来た仲間とお茶

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


午前



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

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



八王子中学校区 文化系サロン版
(大杉・清水)



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 区
まるっと
すまいる
大作戦

サロン情報：2025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：2026年4月

ホームページ版はこちら

北区おでかけマップ

<http://kitashikyo.jp/wp342/senior/ikiiki/map1/>



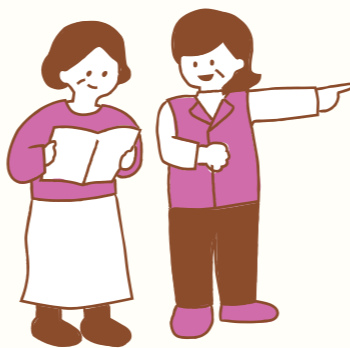
八王子 中学校区MAP

大杉・清水

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 志賀本通ふれあいイキイキ会

ユーハウス志賀本通集会所(志賀本通1-22)
 無 第3木曜14時~15時(8月休み)
 志賀本通にお住まいの方 北区社協

2 さくらんぼカフェ

介護付有料老人ホーム エルダールーム志賀本通 3階ホール(大蔵町28)
 有 第4日曜13時30分~15時30分(事前申込必要)
 どなたでも
 介護付有料老人ホーム エルダールーム志賀本通(918-8555)

3 漆喰サロン

(株)漆喰九一(神明町30) 無
 第3土曜13時~17時 どなたでも
 (株)漆喰九一(981-3129)

4 大杉コミセン(大杉3-20-19)

サロン大杉
 有
 第1・3土曜10時~11時30分(変更あり)
 65歳以上の方
 社会福祉法人 なかまの家(910-3501)

サロン ころろ

有
 月1回木曜(不定期)10時~11時30分
 [R8]4/23・5/14・6/11・7/2・8/20・9/10・10/15・11/5・12/17
 [R9]1/14・2/18・3/11
 どなたでも 北区社協

おでかけスポット

IGアリーナ

国内最大級のアリーナです。モダンで洗練されたデザインも必見です。



提供:IGアリーナ

おでかけスポット

名城公園フラワープラザ

名城公園北園の東に位置し、花と緑に関する展示、講習会、イベントを行っています。



5 柳原いきいき道場「柔」(柳原3-2-2)

サロン やわら
 有
 第2・4火曜10時20分~11時50分
 地域の高齢者
 柳原いきいき道場「柔」(887-2110)



おでかけスポット

八王子神社 春日神社

本殿左奥には名古屋城築城時の落とし石を加工したといわれる手水石が残っています。



おでかけスポット

SAKUMACHI 商店街

高架下を歩きながらおしゃれなお店を楽しめます。



※ 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。