

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

- 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。

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。

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

八王子中学校区 運動系サロン版 (大杉・清水)

おでかけ

楽しむ

人との交流

おでかけ

楽しむ

人との交流

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)

# 八王子 中学校区MAP

大杉・清水

## 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<br>(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

#### 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

市民の憩いの公園です。花を見ながらウォーキングを楽しめます。



#### A 高齢者健康サロン まつかけ卓球クラブ

- レインボー黒川スポーツトレーニングセンター(清水4-17-17)
- 有 月2回 水曜(不定期)18時~20時  
※R8.4~6月工事のため別会場で開催。日にちも変更
- 65歳以上の卓球ができる健康な方
- 北区社協

#### B 大杉グラウンドゴルフクラブ

- 大杉小学校(大杉3-9-21)
- 有 月2・3回 日曜9時~12時
- 50歳以上の大杉学区住民
- 北区西部いきいき

#### C 太極健康サロン

- 名城公園 南遊園(広場)  
(名城1-1) 藤棚と時計のあるところ
- 無 水曜9時~11時(雨天中止)  
※1・2月 9時30分~11時30分
- どなたでも(高齢者大歓迎) 北区社協

#### D 名城体操会

- 名城公園 公園南広場(名城1-2)
- 無
- 毎日6時~6時30分(1/1~1/5位まで休み)
- どなたでも 北区西部いきいき

#### E かみひこうきの体操教室

- 清水学区一西自治会集会所(清水1-5)
- 有
- 第2・4土曜(原則)  
10時30分~12時(受付10時~)
- 65歳以上の方
- 訪問看護ステーションかみひこうき  
(070-1653-5858)

#### F 尼ヶ坂公園(大杉1-26)

グラウンドゴルフ  
尼ヶ坂公園愛護会

- 無 月・水・金曜8時30分~11時
- どなたでも 北区西部いきいき

船二グラウンドゴルフクラブ

- 無 火・木・土曜8時45分~10時
- 大杉学区住民 北区西部いきいき

### おでかけスポット

#### 柳原通商店街

愛知県で初めての振興組合の商店街です。昔懐かしい雰囲気が味わえます。



### おでかけスポット

#### レインボー黒川スポーツトレーニングセンター

雨の日でも安全に運動ができます。1周80mのジョギングコースがあります。歩くのもOKです。



### 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

#### 普光寺

ご利益あり!!金ぴかの「北大佛」や「干支地蔵」があります。



### 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。

