

志賀





中学校区MAP

金城・光城・川中








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)







9 コミセンマージャンサロン

 光城コミセン(中丸町3-2-3)  
 有  月曜13時~16時45分
 どなたでも  090-1985-3232







10 11 サロン福寿

 **10** ティンクルなごや(平手町1-1-5)
11 ウェルネスガーデン内センターラーフ(平手町1-1-1)  
 有  第2または第3月曜(原則) 13時30分~15時
 地域の高齢者  北区社協







12 金城コミセン(平手町2-6)

第2・第4木曜会  
 有  第2・4木曜13時30分~16時 (8月休み)
 どなたでも  北区社協







ぱくぱく食堂

 
 有  小学校の長期休み (日程・時間は別途お知らせ)
 金城小学校児童と金城学区住民の方
 北区社協






おーたすかふえ by SOMPO ケア

 
 無(飲み物提供有)
 第2火曜13時30分~15時30分 (祝日の場合は第3火曜)
 どなたでも  SOMPOケア 名北 訪問介護 (938-3460)








13 さりを織ひろばホサナ


 個人宅(駒止町2-68-2)  有
 火~金曜10時~16時
 女性  北区西部いきいき








14 ふれ愛サロン金城

 個人宅 別棟(金城2-11-13)  有
 第2木曜10時~11時30分(おしゃべりサロン) 月曜10時~12時、13時~15時30分(健康麻雀) 土曜13時~15時30分(健康麻雀)
 地域の高齢者  北区社協








15 ふれあい子ども食堂 たばたん♪

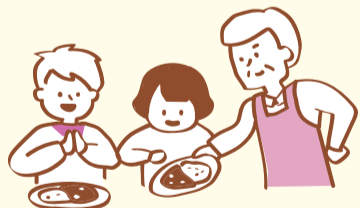
 
 天理教忠愛分教会(田幡2-10-9)  有
 食堂、カフェ&遊びの広場、お弁当各月1回 詳細はHP参照
 子どもとそのご家族または金城学区住民の方
 北区社協

16 おしゃべりサロン金城






 
 金城小学校 特活室(金城3-11-6)  有
 月1回 土曜10時~11時30分 (日時はチラシで周知)
 地域の高齢者  北区社協

17 SOMPO流 子ども食堂 黒川








 
 そんなの家 黒川(田幡1-6-10)  有 (18歳以下、学生無料)
 第4または第5土曜11時30分~14時
 子どもとその保護者
 そんなの家 黒川(910-6216)



18 田一北サロン

 個人宅(田幡1-8)  無
 第4土曜10時~11時30分
 どなたでも  北区社協

19 さろん むくの木

 
 さろん むくの木(金城4-17-30)  水曜 有 土曜 無
 水曜10時~12時(健康体操・おしゃべり) 土曜14時~16時(楽器で遊ば)
 どなたでも  さろん むくの木 (799-7698)



※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。

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。



A 福徳グラウンドゴルフ同好会

- 無
- 有
- 福徳町在住 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
- 有
- 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
- 有
- 地域の高齢者 北区社協

D 志賀公園(平手町2)

- 無
- 有
- 有
- 北区西部いきいき

E 水曜会

- 有
- 有
- 北区西部いきいき

F 北区ウォーキング

- 有
- 有
- 有
- 北区社協

G みんな・みんなの会

- 有
- 有
- 有
- 北区西部いきいき

おでかけスポット

庄内用水(惣兵衛川)

用水沿いをのんびり歩いてみませんか。桜の季節も大変きれいです。



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。高い樹木がそびえ、心が落ち着く神社です。



A 福徳グラウンドゴルフ同好会

- 無
- 有
- 福徳町在住 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
- 有
- 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
- 有
- 地域の高齢者 北区社協

D 志賀公園(平手町2)

- 無
- 有
- 有
- 北区西部いきいき

E 水曜会

- 有
- 有
- 北区西部いきいき

F 北区ウォーキング

- 有
- 有
- 有
- 北区社協

G みんな・みんなの会

- 有
- 有
- 有
- 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。

北 中学校区MAP

味鏡・西味鏡

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 カフェちあふる

個人宅(西味鏡3-606)
 ● 無(飲み物代は有料)
 ● 第1・3月曜10時~12時
 ● どなたでも
 ☎ 北区西部いきいき



2 中あじま荘南集会所(中味鏡3-517)

ほのぼの会

● 無 ● 年4回(5・7・9・10月)
 木曜13時45分~15時30分
 ● 65歳以上の方 ☎ 北区社協

いこいグループ

● 有 ● 月曜11時~16時
 ● 地域の高齢者 ☎ 北区社協

3 あじまわいわい食堂

楠地区会館2階 実習室・体育室
 (楠味鏡3-612)
 ● 有(子どもは無料)
 ● 第2または第3土曜
 受付時間11時30分~12時30分
 ● どなたでも ☎ 北医療生協 事務局
 [子ども食堂専用電話]
 (080-3636-5151)

4 わくわく会

松徳院(東味鏡2-2404) ● 無
 ● 年4回(5・7・10・11月)10時~12時
 ● 65歳以上の方 ☎ 北区社協

**5 マダム Any's 子ども食堂
にこちゃん**

マダムAny(西味鏡1-603-7)
 ● 有
 ● 第4水曜17時~19時(受付は30分前から)
 ※長期休みはランチタイムへの変更あり
 ● 子ども(保護者も可) ☎ 北区社協

おでかけスポット

ミニライブラリー
 (北区西部いきいき支援センター分室)
 介護や認知症、高齢期の過ごし方など
 高齢者や家族にとって役立つ本の貸出
 を行っています。

6 西味鏡コミセン(西味鏡4-517)

ふれあいサロン

① ● 無(飲み物代は有料)
 ● 毎月10・20・30日10時~15時
 (8/10/12/30休み)
 ② ● 有(協力金)
 ● 第4月曜13時30分~15時
 ● どなたでも ☎ 北区社協

おとこ会

● 無(コーヒー代は有料)
 ● 第1月曜13時~16時
 ● 男性(学区・年齢の制限なし)
 ☎ 北区社協

7 味鏡コミセン(楠味鏡3-1311-1)

ひまわり会

● 無 ● 年4回(5・7・9・10月)10時~12時
 ● 65歳以上の方 ☎ 北区社協

フレンズ

● 有 ● 第2・4水曜10時~12時
 ● 65歳以上の方 ☎ 北区社協

フレッシュ

● 有 ● 第1・3木曜10時~12時
 ● 65歳以上の方 ☎ 北区社協

8 ふれあいサロン天神屋

天神屋(楠味鏡4-163) ● 有
 ● 月・木・土曜12時30分~16時
 (入口看板に開催時間を表示)
 ● どなたでも ☎ 北区社協



9 にじいろ食堂

おおぞらハウス(西味鏡5-804-1)
 ● 有(ひとり親世帯、子どもは無料)
 ● 第2または第3日曜11時~16時
 ● 地域の方ならどなたでも
 ☎ 伊藤(090-7859-6618)

10 たのしみ会

南あじま荘集会所(中味鏡1-101) ● 無
 ● 年4回(5・7・9・11月)10時~12時
 ● 65歳以上の方 ☎ 北区社協

A 健康リズム体操

味鏡西公園(西味鏡3-802) ● 無
 ● 火曜6時45分~(15分程)
 (雨天、ゴールデンウィーク、お盆、正月休み)
 ● どなたでも ☎ 北区西部いきいき分室

B ラジオ体操

西八龍社 南参道(通称かみなり神社)
 (中味鏡1)
 ● 無 ● 毎日6時30分~
 (雨天及び1月と2月休み)
 ● どなたでも ☎ 北区西部いきいき分室

C 楽・楽健康体操

アジマ鳥居新聞店2階(楠味鏡4-1210)
 ● 有 ● 金曜10時~11時30分
 ● 中高年向き ☎ 北区西部いきいき分室

おでかけスポット

西八龍社
 古来から雷除け、日乞いの神として
 有名です。

おでかけスポット

味鏡神社
 境内に稲置街道の石橋(清正橋)が
 保存されています。

※ 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。

楠 中学校区MAP

楠・如意・楠西

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)

1 ベルフラワー



- シンセーロ会所通所リハビリ(会所町86番)
- 有 第3日曜14時~16時
- どなたでも シンセーロ会所通所リハビリ(909-5111)

2 如意ふれあいいきいきサロン



- 如意会館(六が池町39-2)
- ※如意会館改装終了後再開
- 有 第1月曜10時~11時30分
- 地域の高齢者(在住学区問わず)
- 北区社協

3 楠西コミセン(喜惣治1-367)

※改装工事につきR8年度休館。
サロンの詳細は、北区社協まで

がま喜サロン



- 有 第3火曜13時30分~16時
- どなたでも 北区社協

楠西健康サロン



- 有 第2・4土曜13時~16時30分
- どなたでも 北区社協

楠西シニア健康卓球サロン



- 有 月・水曜9時~12時
- どなたでも 北区社協

4 かがやき食堂



- ナーサリースクールかがやき(丸新町109番地)
- 有(子どもは無料)
- 不定期 月1回土曜11時~13時
(ワークショップ開催時は10時~13時)
(都合により中止の場合あり)
- 地域の方どなたでも
- ナーサリースクール 梅田(080-9715-2502)

5 楠コミセン(若鶴町126)

サロン喜楽



- 無(有料の時あり)
- 第3または第4火曜10時~11時30分
- 65歳以上の方(在住学区問わず)
- 楠コミセン(508-4813)

KUSUNOKI サロン



- 有(飲み物付) 第4水曜10時~11時30分
- どなたでも 楠コミセン(508-4813)

KUSUNOKI こども食堂



- 有(子ども、70歳以上は無料)
- 第4土曜11時~13時
- 地域の方どなたでも 楠コミセン(508-4813)

6 楠サロン夢道場



- 夢道場(三軒町305)
- 有(飲み物付) 第3木曜10時~12時
- 地域の高齢者 楠コミセン(508-4813)

7 ひかりの森カフェ

(近郊のサロンです)



- ひかりの森カフェ(春日井市中野町2-7-24)
- 有 月・火・木・金曜7時~13時
(祝日、年末年始休み)
- どなたでも
- 光の森サロン(0568-55-9751)

8 楠サロン喜楽



- 楠図書館 2階集会室(楠2-974)
- 有(飲み物付) 第2水曜10時~11時30分
- どなたでも 楠コミセン(508-4813)

おでかけスポット

喜惣治観音

この観音様に祈れば「歯痛は治る」とお参りに来る方がいます。



A 楠西グラウンドゴルフ



- 神明社横公園(楠町喜惣治新田) 有
- 月・水・金曜9時~10時15分(お盆、正月休み)
- 楠西学区住民 北区西部いきいき分室



おでかけスポット

神明社

国枝喜惣治が天照大神を奉ったといわれています。



おでかけスポット

瑞應寺

味鋤と如意の領主だった石黒大炊助重行のお墓があります。



北区西部いきいき支援センター分室

B 楠公園(若鶴町)

- #### 楠公園早朝 ラジオ体操の会
- ストレッチ遊具のある場所
 - 毎日6時30分~(15分程度・雨天休み)
 - 無 どなたでも
 - 北区西部いきいき分室

- #### 楠グラウンドゴルフサロン会
- 第1日曜・第3火曜はサロン活動
 - 4月~9月 8時~10時 10月~3月 8時30分~10時30分
(お盆・雨天は翌週に順延)
 - ※上記以外の火・木・日曜はグラウンドゴルフクラブ開催
 - 有 どなたでも(60歳以上) 北区社協

おでかけスポット

新地藏川緑道

春は桜がきれいです。



※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。

北区フォトギャラリー

- 1 名城公園(八王子)
- 2 惣兵衛川沿い(志賀)
- 3 別小江神社(北陵)
- 4 志賀公園(志賀)
- 5 羊神社(北陵)
- 6 オズモール(大曽根)
- 7 ミニライブラリー(北・楠)
- 8 西八龍社ご神木(北)
- 9 味鏡天神通(北)
- 10 ふれあい橋(北)



上飯田福祉会館へようこそ

「生きがい・健康・仲間作り」

笑いあえる仲間がほしい。いくつになっても成長したい。ほっとできる居場所がほしい。何か楽しみを作りたい。上飯田福祉会館はそんなあなたをおまちしております。どうぞお気軽にお立ち寄りください!



利用するには？

- **利用対象** 名古屋市内在住の60歳以上の方
- **利用料** 無料(講座等で材料費が必要な場合があります。)
- **利用手続** 名古屋市内の福祉会館で利用証の交付を受けてください。(要身分証明書)
- **開館時間** 月曜日～土曜日 8時45分～17時
- **休館日** 日曜日・祝日・年末年始

相談事業

相談日を設けて専門家による無料相談を行っています。

【健康相談】

原則 第2金曜日14時～15時 内科医
原則 第4金曜日 整形外科医

【すこやか健康講座】

原則 第1火曜日13時～14時

認知症予防事業

認知症予防を目的に、回想法やコグニサイズなどを行います。

【認知症予防教室】

対象:市内在住の65歳以上の方
利用日時:週1日
※火・水・木のうち1日 原則10時～12時

【認知症予防リーダー養成講座】

対象:市内在住の60歳以上の方
利用日時:毎週月曜日
※原則10時～12時(全8回)

各種イベント

利用者の皆様や地域の方々との交流・親睦を深めることを目的に、季節の行事・演芸会・お祭り・講座発表会等様々なことを行っています!



趣味作り・教養の向上

手軽に始められる趣味・教養講座や体操講座を多数実施しています。

- ※上飯田福祉会館は、かくれんぼ・名古屋市北区社会福祉協議会コンソーシアムが指定管理者として管理・運営しています。
- ※かくれんぼ・名古屋市北区社会福祉協議会コンソーシアムは、特定非営利活動法人かくれんぼと、名古屋市北区社会福祉協議会にて構成しています。
- ※福祉会館は、高齢者の福祉の増進に寄与することを目的に一区に一館ずつ設置されています。

お問い合わせ 上飯田福祉会館 TEL:914-0831

高齢者はつつ長寿推進事業 フレンドリークラブ

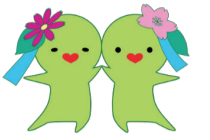
地域のみなさまと一緒に介護予防と仲間づくり
はじめてみませんか？

週に1回、地域のコミュニティセンターなどに集まって、健康体操や頭の体操、講座（健康・防災等）、物づくり、レクリエーションなど様々な活動をしています。また、お出かけ情報や安心安全情報の提供などを通し、介護予防への理解を深め、自主的な活動を行ったり、地域での活動に参加したりできるよう支援いたします。



参加するには？

- 参加対象 名古屋市内在住の65歳以上の方かつ1人で会場まで通える方
- 参加期間 半年(前期:4~9月・後期:10~3月)
- 申込期間 前期:2月 後期:8月
※広報なごやに掲載されます



開催場所・曜日

- 月 午前 辻コミュニティセンター 午後 六郷コミュニティセンター
- 火 午前 楠地区会館
- 水 午前 川中コミュニティセンター 午後 名北コミュニティセンター
- 木 午前 金城コミュニティセンター 午後 東志賀コミュニティセンター
- 金 午前 大杉コミュニティセンター

お問い合わせ

名古屋市北区社会福祉協議会 TEL:915-7435



「なごや認知症カフェ」を知っていますか？

お話や物作り



体操のミニレクチャー



「なごや認知症カフェ」とは...

認知症のある人や家族、地域住民のみなさん、医療や介護の専門職など、
どなたでも参加できる集いの場です。
交流したり、認知症について学んだり、
気になっていることを専門職に相談できます。
名古屋市が開設を支援しており、
北区には現在10か所以上の認知症カフェがあります。
どなたでもお気軽にご参加ください。

お問い合わせ

北区いきいき支援センター

東部 TEL:991-5432 西部 TEL:915-7545 西部分室 TEL:902-7232



このステッカーとのぼりが目印です



北区版認知症カフェマップは
←こちらからダウンロードできます

子ども食堂 ってどんなところ？



「子ども食堂」とは...

孤食や欠食を防ぎ、温かい食事のできる機会を提供する食堂のことです。
だれもが参加でき、多世代や地域の人々をつなぐ場となり、
子ども1人でも安心して集える楽しい居場所です。
北区には多様な子ども食堂がありますので、ぜひお気軽にご参加ください。



お問い合わせ

名古屋市北区社会福祉協議会 TEL:915-7435



※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るため、事前にお問い合わせ先にご確認ください。

心と体の健康のための 3つのポイント



健康づくりのヒント

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。



日本福祉大学
社会福祉学部准教授
横山由香里 先生

正しいウォーキングフォーム

8つのポイント



(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

いちにち きたさん夫婦の一日



きた 康子 きた 健太郎

午前

- 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

お昼から
夕方

- 昼食
- 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ランティア
- サロンで出来た仲間とお茶

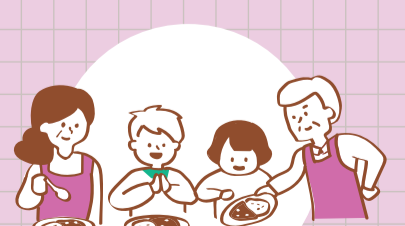
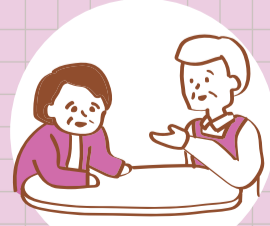
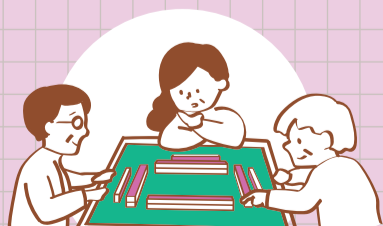
夜

- 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

※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るため、事前にお問い合わせ先にご確認ください。

認知症カフェは、認知症の人や家族、地域住民のみなさんが気軽に参加できます。

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。



ホームページ版はこちら

北区おでかけマップ



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



北区
社会福祉協議会

TEL 915-7435

FAX 915-2640

相談時間

平日 8:45~17:15

開設日:月~金曜
(祝日・年末年始除く)

北区東部いきいき
支援センター

TEL 991-5432

FAX 991-3501

相談時間

平日 9:00~17:00

開設日:月~金曜
(祝日・年末年始除く)

北区西部いきいき
支援センター

TEL 915-7545

FAX 915-2641

相談時間

平日 9:00~17:00

開設日:月~金曜
(祝日・年末年始除く)

北区西部いきいき
支援センター分室

TEL 902-7232

FAX 902-7233

相談時間

平日 9:00~17:00

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