

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。

● 就業

● 入浴、テレビ

● 子ども食堂で夕食 (ボウリングをしながら)

● サロンで出来た仲間とお茶

● ボウリング

● 健太郎さんは認知症カフェの勝負

● 康子さんはサロンで麻雀の勝負

● 昼食

● 起床

● 近くの公園で KITA JAZZ! 体操

● 朝食、掃除・洗濯

● 二人でラウンジゴルフに参加

● 夕方から

● 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

志賀中学校区 文化系サロン版 (金城・光城・川中)

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) |

