

きたさん夫婦の一日
いちにち

きた 康子 きた 健太郎

- ※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)
 - 夕食
 - 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
 - 起床
 - 近くの公園で KITA JAZZ! 体操
 - 朝食、掃除・洗濯
 - 二人でウォーキングに参加

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。

認知症カフェは、認知症の人や家族、地域住民のみならず、気軽に参加できます。

健康づくりのポイント

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

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

大曾根中学校区 文化系サロン版 (六郷・六郷北・飯田・宮前)

Illustrations: OZ Mall mascot, saxophone, walking stick, people talking, colorful bouquet, walking shoes, people walking, Mahjong tiles.

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)

大曽根 中学校区MAP

六郷・六郷北・
飯田・宮前

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 あいちゃんカフェ

愛生会本部(上飯田通2-37 CKビル1階)
●有 ● 偶数月 第3金曜14時~15時30分
●地域住民 ☎ 総合上飯田第一病院
(991-3111 内線2001)

2 北町健康王国

ウエルシア上飯田北町店(上飯田北町1-73)
●無 ● 第3水曜14時~15時
●どなたでも
☎ ツクイ名古屋補(909-7075)
ウエルシア上飯田北町店(919-6146)

3 わいわい子ども食堂

北医療生協 すまいるハートビル2階
上飯田ワイワイルーム(上飯田北町1-20-2)
●無 ● フードステーション
第2日曜10時~11時(変更あり)
●どなたでも(要予約)
☎ 北医療生協 事務局
「子ども食堂専用電話」(080-3636-5151)

4 SOMPO流 子ども食堂 大曽根

そんぼの家 大曽根(上飯田東町2-1101)
●有(18歳以下、学生無料)
●第4土曜12時~14時
●子ども(保護者も可) 10名限定
☎ そんぼの家 大曽根(910-3900)

5 うたごえサロン

北医療生協ピアセンターなないろ
(上飯田南町2-14-1)
●無(飲み物代は有料)
●第3水曜13時30分~15時
(祝日休み、都合により中止の場合あり)
●初めてのの方は事前にご連絡ください
☎ 北医療生協
ピアセンターなないろ(910-8077)

6 みなみ町福祉センター(上飯田南町5-53)

体操教室
 地域交流スペース
●無 ● 第2金曜10時30分~12時
●地域住民

めいほくわいわい食堂
 茶食ばちばち ●有(子どもは無料)
●受付時間 第2水曜17時~18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)

ぼちぼちカフェ
 茶食ばちばち ●有
●第3火曜14時~15時 ●どなたでも
☎ 社会福祉法人 名北福祉会本部(910-3066)
ケアプラン町南(795-7571)

7 ソーネおおぞね (山田2-11-62)

ソーネみんなでごはん
 大曽根住宅1棟1階
●有(18歳まで無料)
●最終火曜17時~
※12月のみ不定期週の火曜
お弁当配布
予約はFacebook、インスタ参照
●どなたでも
☎ 北区社協または
ソーネみんなでごはん実行委員会
メールでお問い合わせください
✉ sone.minna.gohan@gmail.com

ソーネおおぞねカフェサロン

大曽根住宅1棟1階ホール
●有 ● 第2金曜10時~12時
●どなたでも
☎ ソーネおおぞね(910-1001)

8 山田北荘集会所 (山田4-15)

わいわい学びのひろば
●無 ● 月曜15時~17時(祝日休み)
●小学生
☎ 北医療生協 事務局(914-4554)

ティーソングサロン
●無 ● 第4土曜10時~12時
●どなたでも ☎ 北区社協

ラジカフェ&ご当地ラジオ体操
●有
●第3土曜10時~11時30分 ●どなたでも
☎ 北医療生協 事務局(914-4554)

9 いきいきサロンいいだ

飯田コミセン(平安2-3-24) ●有
●第4金曜10時~11時30分
●高齢者 ☎ 北区社協

10 カフェサロン六郷北

六郷北コミセン(山田3-3-16) ●有
●第4火曜10時~12時(12月は第3火曜)
●地域住民 ☎ 北区社協

R8 夏頃再開予定

11 平安いっちゃん食堂

株式会社イトウ 本社3階カフェテリア
(彩紅橋通1-1-12)
●有(子どもは無料)
●第4火曜17時30分~19時
●小学校高学年から中学生の子育て世帯
(要予約)
☎ 080-4060-5944

12 六郷コミセン (大曽根3-15-90)

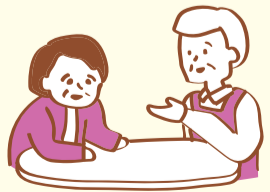
はなみずき
●無 ● 年3回
火曜14時~15時15分
●どなたでも ☎ 北区社協

六郷木曜会

●無 ● 第2・4木曜13時30分~16時
●高齢者 ☎ 北区社協

13 北区としわカフェ

介護老人保健施設アーティスト
(大曽根2-8-10)
●有 ● 第4水曜10時~12時
●どなたでも
☎ 介護老人保健施設アーティスト(916-1040)



※ 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。