

いつでもどこでも仲間とともに おがっきいのおげんき体操

今年度大垣市は生誕 100 周年を迎えます。

そこで、100 周年を記念して「おがき生き活き体操」を作成しました。この体操には、市民の方が自分らしい暮らしを送り、元気で長生きできるようにという願いが込められています。

体操のひとつに「おがっきいのおげんき体操」があります。積極的に外出し体を動かすことで健康寿命を延ばすことができます。一人でも多くの方がお元気な高齢者でいられるよう、ぜひご活用ください。

🌸 お元気に生き活きと人生の花をさかせましょう 🌸

<効果>

- 体の機能向上
- 転倒予防
- 認知症予防
- うつ予防

歌詞にも出てくるよ！



大垣市マスコットキャラクター おがっきい

サロン等で使用したい場合は、DVDを貸出します。



<DVD 貸出の条件>

- 初回は、職員も一緒に行きます。
- 貸出しは団体のみです。
- サロンの申し込みは各地域包括支援センターにご連絡ください。

豆知識

【サルコペニア】筋肉量が減少することで、全身の筋力低下や身体の機能の低下が起こること。

【ロコモティブシンドローム】運動器の障害のため、歩行や立ち座りの日常生活機能が低下した状態。

【フレイル】筋力や心身の機能が低下し弱った状態。



「大垣市地域包括支援センター中川ふれあい」

平成30年4月1日大垣市からの委託を受け、地域包括支援センター中川ふれあいが開所となりました。地域包括支援センター中川ふれあいでは、地域包括支援センターの役割や機能を地域の皆様に知っていただき、住みよいまちづくりのお手伝いができるよう努めていきたいと思ひます。
職員一同



【受付時間】 月曜日から金曜日 8:30~17:15
お気軽にお問い合わせください

「大垣市中川ふれあいセンター」

高齢者や障がい者、児童をはじめ、地域の皆様の福祉活動や交流活動の拠点となる施設です。

貸室は、ホール・会議室・集会室・研修室・娯楽室・作業室・ボランティア室・訓練室・幼児室の各部屋があり利用者のニーズに合わせてご利用いただけます。

また、お風呂は60歳以上の方、身体障害者手帳をお持ちの方は無料でご利用いただけます。



- 【住 所】 中川町4丁目668番地 1
- 【電話番号】 82-8888
- 【開館時間】 9:00 ~ 21:00
- 【入浴時間】 月・水・金曜日
12:00 ~ 15:00
第一・第三日曜日 (一般開放)
- 【休 館 日】 木曜日
国民の祝日の翌日
年末年始
- 【申込み】
 - ・浴室以外の貸室
窓口に申請書を提出
 - ・浴室利用者
利用時窓口にて手帳提示

中川ふれあいセンターの併設施設として、大垣市中川ふれあいホーム (小規模多機能型居宅介護)・大垣市中川在宅介護支援センターがあります。

■大垣市地域包括支援センター

○大垣市役所内 ☎82-1166【担当地区】安井・川並・洲本・浅草

■地域包括支援センター大垣市社会福祉協議会

○総合福祉会館内 ☎77-2255【担当地区】興文・東・西・南・南杭瀬
日新・静里・綾里・荒崎

○在宅福祉サービスステーション内 ☎84-7111【担当地区】和合・三城・墨俣

○上石津老人福祉センター悠楽苑内 ☎48-0068【担当地区】上石津

■大垣市地域包括支援センターお勝山

○お勝山ふれあいセンター内 ☎71-5536【担当地区】宇留生・赤坂・青墓

■大垣市地域包括支援センター中川ふれあい

○中川ふれあいセンター内 ☎82-1701【担当地区】北・中川

