

♪ 興文地区 元気の源 お宝マップ ♪

② 婦人会各種クラブ

- ◆ヨガ教室
- ◆コーラス教室
- ◆書道教室
- ◆ソーイング教室

各教室月2～4回実施。
和気あいあいとした雰囲気です！



③ 料理教室

- ◆食生活改善推進協議会主催
- ◆保健センター
- ◆おひとり暮らしの高齢者の方と一緒に
健脳食や減塩食を調理します！



⑦ 笑・話・歯 動場 (わっはっは どうじょう)

- ◆毎月第1木曜日9時30分～11時00分
- ◆参加費無料
- ◆みんなで楽しく笑いながら
お話や運動する教室です。



① フレンド



- ◆毎週金曜日10時00分～ 木戸町公民館
参加費：1回100円程度
- ◆少人数でゆっくりおしゃべりしたり、
体操、脳トレをしています。
参加者募集中です！

⑧ おしどりフーズ

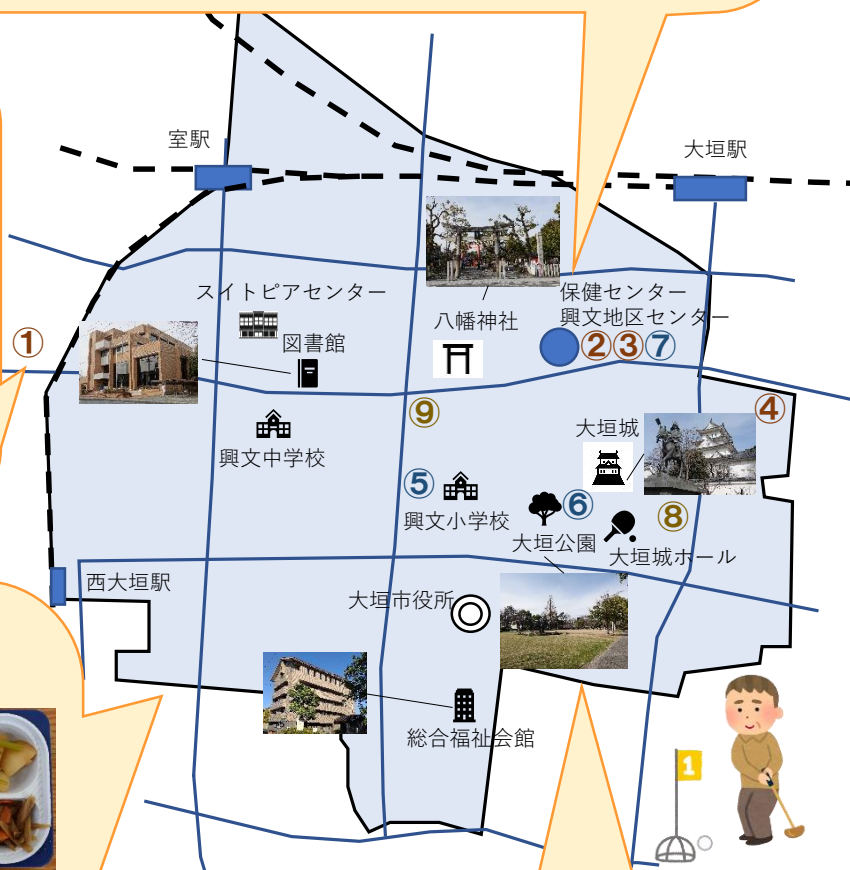
- ◆配食弁当、ランチ、テイクアウト



⑨ ローソン大垣番組町店



⑪ 一心天助(いっしんてんすけ)



⑤ ヘルシーウォーク・モルック体験

- ◆毎月第2日曜日6時30分～ (冬季7時00分～)
- ◆興文小学校～水門川沿いをウォーキング
- ◆ヘルシーウォーク終了後にモルック体験を行います。老若男女だれでも楽しめます！

⑥ グラウンドゴルフ

- ◆毎週月・水・金曜日
(祝日休み)
8時00分～10時00分
- ◆大垣公園
- ◆老人クラブ会員



♪元気の源 お宝リスト♪

○住民活動

※令和6年10月時点

No	名称	場所	活動内容	日時	イチオシ！！
①	フレンド	木戸町公民館	体操、認知症予防講座	毎週金曜日 10時00分～	楽しくおしゃべり、体操しましょう。参加者募集中です。 問合先TEL ：090-1472-2832(大橋)
②	婦人会各種クラブ	興文地区 センター	ヨガ コーラス 書道 ソーイング	月2～4回	自治会加入の他に個人会員の方もいらっしゃいます。詳細は4月下旬の班回覧でご確認ください。 問合先TEL ：090-7437-6883(多和田)
③	料理教室	保健センター	食生活改善推進協議会による料理教室	6～10月（年6回） 9時00分～11時30分	おひとり暮らしの高齢者の方と一緒に、健脳食や減塩食を調理します。詳細は4月下旬の班回覧でご確認ください。
④	水門川おそうじ隊	貴船広場から 高橋	水門川の清掃活動	10月第3日曜日	みなさんでおそうじ隊に参加してください！

○健康活動

No	名称	場所	活動内容	日時	イチオシ！！
⑤	ヘルシーウォーク・モルック体験	興文小学校 (スタート地点)	体育振興会によるヘルシーウォーク・モルック体験	毎月第2日曜日 6時30分～ ※冬季7時00分～	現在30名ほどの参加があります。老若男女どなたでも参加できます。
⑥	グラウンドゴルフ	大垣公園	老人クラブによるグラウンドゴルフ	毎週月・水・金曜日 8時00分～10時00分	老人クラブへ申し込みください。
⑦	笑・話・歯 動場	興文地区 センター	健康に関する話・健康体操	毎月第1木曜日 9時30分～11時00分	定期的に運動したい、ひとりでは続かない、外出が減ってきた、こんな方におすすめです。 申込先TEL：0584-75-2322 (市保健センター)

○民間活動

No	名称	場所	活動内容	日時	イチオシ！！
⑧	おしどりフーズ	郭町2-36	配食弁当：1食500円 ランチ、テイクアウト	配食弁当:12月31日～1月3日除く毎日 店舗：10時00分～17時00分 定休日：日曜日	ごはんがおいしいと評判です！ 配食弁当は週3回以上の注文で承ります。 問合先TEL：0584-81-3725
⑨	ローソン 大垣番組町店	番組町1-18	コンビニ、移動販売	応相談	ご自宅や施設まで、ローソンの商品をお届けします。 ※配送無料 問合先TEL：0584-73-2112
⑩	フレアス在宅 マッサージ	市内（市外も対応可能）	訪問マッサージ・健康教室	応相談	ご要望があればご自宅、施設に伺います。お気軽にご相談ください。無料体験有り。 問合先TEL：0584-84-2971
⑪	一心天助	郭町付近	移動販売	毎週火曜日 14時30分～15時00分 毎週金曜日 13時00分～13時30分	鮮魚、惣菜等取り扱っています。 ※現在新規受付なし