興文地区　元気の源 地域のお宝マップ

おしゃべりしよう　**た**いそうしよう　**か**つどうしよう　**ら**くらく発見！

高齢者の方に知ってもらいたい情報を地域の皆さんと発見しました♪
仲間といっしょに地域のお宝を活用してみよう！ ※裏面のお宝リストも確認してください。

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！

⑧ 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150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！

⑨おしどりフーズ

◆配食弁当、ランチ、テイクアウト

⑩ローソン大垣番組町店

⑪一心天助(いっしんてんすけ)

⑤ ラジオ体操

◆雨天時も大垣城ホールの屋根の下で
行っています。
◆ラジオ体操の前後は、ウォーキングを
したり、喫茶店に行ったりして、
みなさん楽しく過ごしています！

⑥ ヘルシーウォーク・モルック体験

◆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！

⑦ グラウンドゴルフ

◆毎週月・水・金曜日（祝日休み）
◆老人クラブ会員

お問合せ先：大垣市高齢福祉課　（TEL：0584-47-7416）
：大垣市社会福祉協議会（TEL：0584-78-8182）

右の二次元コードから
市ホームページでも
最新情報をご覧いただけます。

興文地区　元気の源 地域のお宝リスト

令和7年8月更新

○住民活動

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** （大橋さん）
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** （多和田さん）
③	料理教室	保健センター	食生活改善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4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	ラジオ体操	大垣城ホール南側付近	ラジオ体操	毎日（雨天決行） 6時30分～	老若男女どなたでも参加できます。みなさんの楽しい交流の場となっています。
⑥	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。
⑦	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30分～10時00分	老人クラブへ申し込みください。
⑧	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。 **問合先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！！
⑨	おしどりフーズ	郭町2-36	配食弁当：1食550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**
⑩	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**
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

※裏面のお宝マップも確認してください。

お問合せ先：大垣市高齢福祉課　（TEL：0584-47-7416）
：大垣市社会福祉協議会（TEL：0584-78-8182）

右の二次元コードから
市ホームページでも
最新情報をご覧いただけます。