

北地区 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。

⑧ 笠木町おがっきいの おげんき体操



笠木町公民館で毎月第2・4木曜日に開催しています。毎回5～10名の参加者と共におげんき体操を行っています。楽しく仲良く無理せず…みんなで楽しく活動しています！

① ふれあい・いきいきサロン

北地区では16のサロンを開催し、みんなで楽しんでいます。

- ①林町1-2ふれあいいきいきサロン（林町1-2）
- ②林町愛三いきいきサロン（林町3-1・2）
- ③林町7丁目北ふれあいいきいきサロン（林町7-北）
- ④いけいけサロン（林町7-西）
- ⑤かがやき自由クラブ（林町8-1）
- ⑥林町8-2いきいきサロン（林町8-2）
- ⑦親和会（河間町東・中・西）
- ⑧宿地町いきいきサロン（宿地町1・2）
- ⑨ふれあいいきいきサロン笠縫（笠縫町西・東・南・北・中）
- ⑩むろいちふれあいいきいきサロン（室村町1）
- ⑪室村町3-2いきいきサロン（室村町3-2）
- ⑫見取町ふれあいいきいきサロン（見取町1・2-1・2-2）
- ⑬南一色町ふれあいいきいきサロン（南一色町1）
- ⑭笠木町いきいきサロン（笠木町）
- ⑮笠木東いきいきサロン（笠木町東）
- ⑯笠木新町いきいきサロン（笠木新町）



⑥ カフェdeモンク オレンジ

誰もが住み慣れたまちで安心して暮らし続けることができるよう認知症の方やご家族、専門職、地域にお住まいの方が気軽に集う場所です。



傾聴喫茶
「カフェdeモンク」
もやっています！



② よっといで！@北地区



北地区センターにて月1回開催しているブレイパーク！
0歳から150歳までウェルカムです。
食料提供やご寄付も随時募集しています。



③④⑤ 北地区センター

北地区の福祉活動、生涯学習活動など地域活動の拠点となる施設で、年間7万人の利用があります。介護予防や健康づくり、各種の趣味活動など、現在40以上の教室において会員を募集しています。下記の二次元コードから開講教室の一覧をご覧ください。



⑦ 林町いきいき体操



現在新規募集は行っていない

平均年齢80歳超え！
みんなで楽しく体を動かしています。
体操したあとは口腔体操。
長く続けるコツは「無理をしない！」です。

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
最新情報をご覧ください。



北地区 元気の源 地域のお宝リスト



○住民活動

令和7年8月更新

No	名称	場所	活動内容	日時	イチオシ！！
①	ふれあい・いきいきサロン	公民館等	茶話会や健康講座など楽しい活動が行われています	要確認	詳細は各自治会にお問合せください
②	よっといで！ @北地区	北地区センター	北地区センターにて月に1回こども食堂＆プレーパークを開催	毎月第3日曜日	0歳から150歳まで大歓迎！ 300円（こどもは100円♪）でご飯を食べるだけでもボランティア

○健康活動

No	名称	場所	活動内容	日時	イチオシ！！
③	地区センター 各種教室	北地区センター	福祉活動、生涯学習活動など地域活動の拠点施設	要確認 休館日：年末年始	健康講座、各種教室を開催 市内で最も利用者数が多い、活発な地区センターです 申込先TEL：0584-81-7171 (北地区センター)
④	笑・話・歯 動場	北地区センター	保健センター主催の健康体操	毎月第1月曜日 9時30分～	問合先TEL：0584-75-2322 (市保健センター)
⑤	北ひまわり会	北地区センター	いつでもどこでも1人でもできる健康維持体操	毎月第2金曜日 13時30分～	みんなで楽しみながらレクや脳トレを行っています 年会費300円 利用料1回100円
⑥	カフェ de モンク オレンジ	メディカルシェアハウス アミターバ 内 (沼口医院隣接)	軽い運動、脳トレ、作品づくりなど気軽に集える場所	毎月第3土曜日 14時00分～ ※要予約	参加費1人100円（飲み物付） 申込先TEL：090-2776-3406 (アミターバ)
⑦	林町いきいき 体操	林町会館	林町1-2自治会が開催おがっきいのおげんき体操	毎月第1・3水曜日 13時30分～	最高年齢94歳！ みなさん元気いっぱいです 4年目に突入しました
⑧	笠木町 おがっきいのおげんき体操	笠木町公民館	笠木町自治会が開催おがっきいのおげんき体操	毎月第2・4木曜日 9時30分～	体を動かしながら楽しい時間を過ごします 自分のペースで1時間体操

○民間活動

No	名称	場所	活動内容	日時	イチオシ！！
⑨	カフェデ モンク	メディカルシェアハウス アミターバ 内 (沼口医院隣接)	モンク（お坊さん）が皆さんのモンク（文句）を聞いて、一緒にモンク（悶苦）する傾聴喫茶	毎週 月・水・金曜日 13時30分～ 16時00分	事前にお問い合わせください 問合先TEL：0584-93-1081 (アミターバ)
⑩	大垣徳洲会病院	林町6-85-1	地域の中核医療機関。出張医療講演を実施。	 応相談	講師を無料派遣します 問合先TEL：080-2627-7121 (大垣徳洲会病院)
⑪	マックスバリュ 大垣東店	笠木新町会館	移動販売	毎週月曜日 15時17分～ 15時37分	食材から日用品まで様々な商品を取り扱っています 問合先TEL：0584-83-0655
⑫	移動スーパー はじ丸	室村町3丁目	移動販売	毎週金曜日 10時15分～ 11時00分	食材から日用品まで様々な商品を取り扱っています 問合先TEL：090-5604-9727

※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
最新情報をご覧ください。

