三城地区　元気の源　お宝マップ

⑤ いきいき体操

【内容】
・健康体操

【開催日】
・毎週金曜日
9時30分～11時00分
※毎月第4金曜日除く

【開催場所】
・三城地区センター

【一押しポイント】
・定員22名ですが、楽しく参加しています。

⑥ 笑・話・歯 動場

【内容】
・健康に関する話や体操など

【開催日】
・毎月第4金曜日
9時30分～11時00分

【開催場所】
・三城地区センター

【一押しポイント】
・誰でも気軽にわいわい運動することができます。

② ふれあい・いきいきサロン

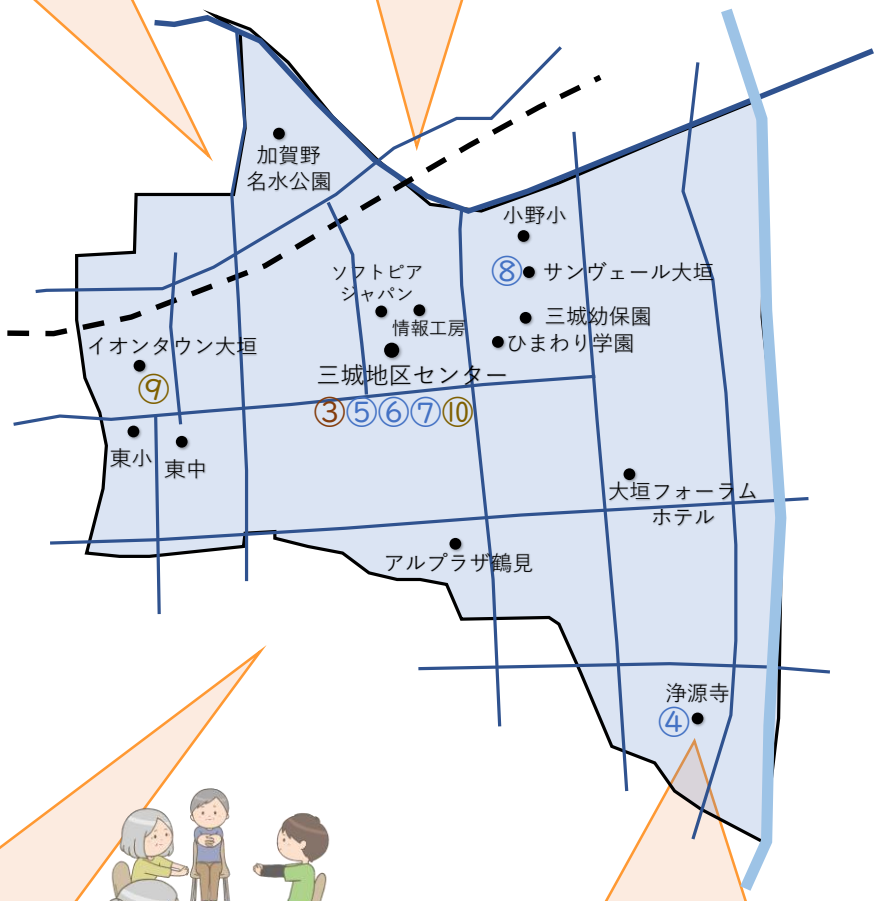
【内容】
・体操、講話、ゲームなど

【開催月】
・各サロン
年4～6回ほど開催しています。

【開催場所】
・各公民館など

【開催サロン名】
(1) シルバーいきいきサロン（万石）
(2) 波須ふれあいサロン（波須）
(3) SOCIAL INCLUSION「皇の宴」
(鶴見団地)
(4) スマイル・サロン「おおむら」(大村)
(5) 上面いきいきサロン（上面）
(6) わいわい（三世代）サロン （小野）
(7) 鶴見いきいきサロン
（鶴見町1～9丁目、鶴見町北第1～4）
(8) 緑園いきいきサロン
(緑園東・西・南・北)

※　こちらのサロンは大垣市社協で把握しているサロンになります。



⑧ 介護予防教室

【内容】
・介護予防につながる話や体操など

【開催日】
・不定期開催
※広報おおがき参照

【開催場所】
・サンヴェール大垣

【一押しポイント】
・介護予防につながる話や体操などを実施しています。

④ こんにちは

【内容】
・シルバーリハビリ体操
・脳トレ等

【開催場所】
・浄源寺

【一押しポイント】
会費の必要がなく誰でも参加することができ、楽しく体を動かすことができます。

【開催日】
・毎月9日、28日
※浄源寺さんの都合で中止の場合があります。

元気の源　お宝リスト

※令和6年10月時点

○住民活動

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	各公民館など	体操・講話・ゲーム等	要確認 ※詳細は各自治会にお問い合わせください	各々のサロンで楽しんでもらえるイベントを開催中です
②	ふれあい 食事サービス	三城地区センターから利用者宅へ	お弁当を作り、ご自宅にお届けします。 見守り支援も行います。	毎週水曜日 (第5週はお休み)	美味しいお弁当をお届けし、見守り支援も行います。 ※1食200円必要ですが、利用には要件があり、申込が必要です。各民生児童委員にご相談ください。
③	囲碁クラブ	三城地区センター	囲碁	毎週金曜日 13時00分～17時00分	誰でも参加でき、初心者の方でも楽しく参加できます。 ※会費が必要です。

○健康活動

No	名称	場所	活動内容	日時	イチオシ！！
④	こんにちは	浄源寺	シルバーリハビリ体操、脳トレ等	毎月9日・28日 ※浄源寺さんの都合で中止になる場合があります	会費不要で、誰でも楽しく体を動かすことができます。 [いつでも・どこでも・ひとりでも]がキャッチコピーです
⑤	いきいき体操	三城地区センター	健康体操	毎週金曜日 (毎月第4金曜日除く) 9時30分～11時00分	楽しく体を動かすことができます。定員は22名です。
⑥	笑・話・歯 動場	三城地区センター	健康に関する話や健康体操など	毎月第4金曜日 9時30分～11時00分	誰でも気軽にわいわい、楽しく運動することができます。 **申込先TEL：0584-75-2322** （市保健センター）
⑦	子育てサロン	三城地区センター	親子で参加し、交流	毎月第1・3・5 水曜日 10時00分～12時00分	未就学児が多いですが、未就学児以外でも参加できます。
⑧	介護予防教室	サンヴェール大垣	介護予防につながる話や体操など	要確認	介護予防につながる話や体操など様々なことを行っています。開催情報は広報おおがきに掲載されます。 **問合先TEL：0584-81-2215** （サンヴェール大垣）

○民間活動

No	名称	場所	活動内容	日時	イチオシ！！
⑨	マックスバリュ大垣東店	マックスバリュから各注文者宅へ	食料品などの配達サービス	要確認	電話スーパーです。 最短で翌々日には届きます。 ※詳細については、同社ホームページまたは同社注文受付センターまでお問い合わせください。 **問合先TEL：0120-082-800**
⑩	体育教室 あそびの木	三城地区センター	体育教室	毎週水曜日 17時00分～20時00分 毎週木曜日 14時00分～20時00分 毎週土曜日 9時00分～13時00分	年少から小学6年生を対象にし、少人数制で待ち時間も少なく、体を動かすことができます。 ※定員や会費などがあります。 **問合先TEL：090-5038-1947**