



三城地区 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。

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】

・仲間同士で楽しみながら体を動かしています。



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。



① 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】

いきいきサロン

(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) 上園いきいきサロン (上園)

(6) わいわい (三世代) サロン (小野)

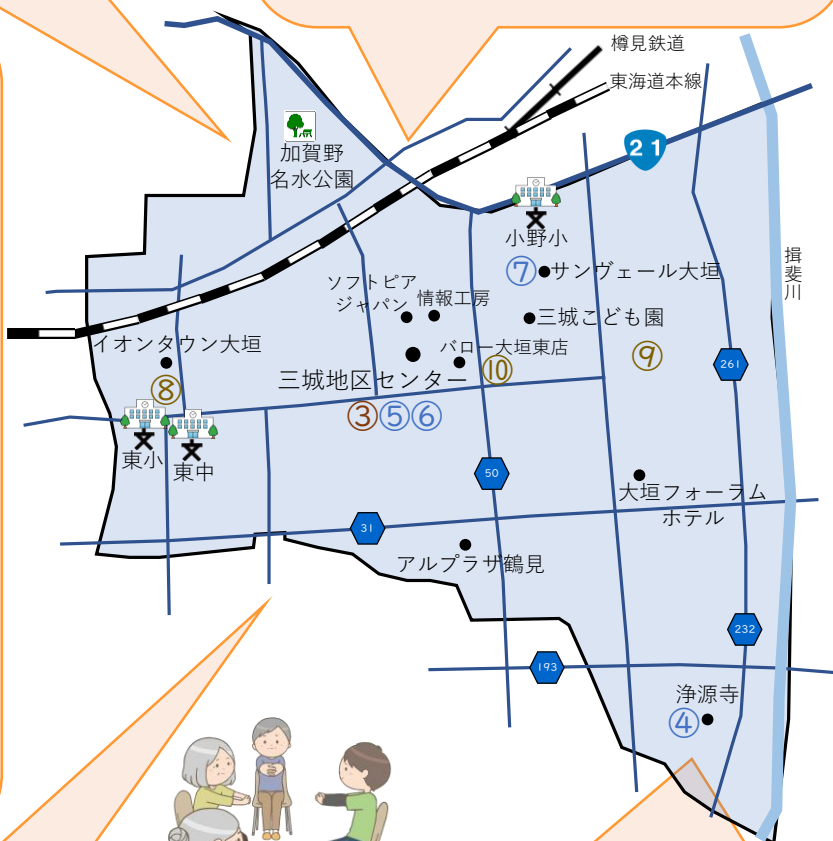
(7) 鶴見いきいきサロン

(鶴見町1～9丁目・北第1～4・鶴見団地)

(8) 緑園いきいきサロン

(緑園東・西・南・北・新緑園)

※ 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。



⑦ 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

【会費】 100円/回

【一押しポイント】

・誰でも参加でき、楽しく体を動かせます！

【開催日】

・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。



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。





三城地区 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	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	手作りのお弁当をご自宅にお届け。見守り支援も実施。 ※自治会加入者を対象としています	毎週水曜日 (各月第5週と8月はお休み)	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	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】を大切にしています。
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	毎週楽しく体を動かし、健康づくりをしています。 ※現在会員の募集は行っていません。
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。 問合先TEL：0584-75-2322 (市保健センター)
⑦	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！！
⑧	マックスバリュ大垣東店～電話スーパー～	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。 ※詳細は同社ホームページ、または注文受付センターまで 問合先TEL：0120-082-800
⑨	マックスバリュ大垣東店～移動スーパー～	波須公園北	移動販売 	毎週金曜日 9時50分～10時08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
⑩	移動スーパーはじ丸	市内各所	移動販売	応相談	パロー大垣東店から出発しています。お試し販売も可能ですので、ご相談ください。 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。

