

# 上石津地区 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。

5789

上石津老人福祉センター

## 悠楽苑



市内在住の60歳以上の方ならどなたでも入浴できるお風呂や、軽食を摂りながらゆっくりくつろいでいただける娛樂室もあります。



- ・入浴/マッサージ機 (毎週 月～金曜日 10時30分～16時00分)
- ・パン販売(ぐりんぴーす) (毎週 月曜日12時00分～)
- ・カラオケ教室 (毎月 第1・3月曜日)
- ・囲碁教室 (毎週 水曜日)
- ・スマイル体操 (毎月 第1・4火曜日)
- ・はっぴー (毎月 第4水曜日)
- ・はじめの一步 (年間スケジュール要確認)
- ・シルバーキッチン (毎月 第2水曜日)
- ・オレンジの泉 (毎月 第1木曜日)
- ・スクエアステップ (毎月 第2月曜日)



## ③ 買い物支援事業



上石津地区社協と大垣市社協の協働で、買い物支援事業に取り組んでいます。いきいきサロンや自治会を単位として、買い物支援車を運行し、買い物に併せて、銀行や病院へ行くなど、様々な用途に活用されています。現在5つの自治会で実施されています。



## ① 1かみいしづ シルバーキッチン 「悠楽あいあい庵」



上石津地区社協では高齢者等に栄養価の高い食事と居場所を提供することを目的にシルバーキッチンを開催しています。おいしいごはんを食べて楽しい時間を一緒に過ごしませんか?

## ② ふれあい・いきいきサロン



歩いて行ける身近な居場所として住民の力で運営されています。現在は24か所で実施中。人との交流は健康の秘訣! ぜひご参加ください!

## ⑬ マックスバリュ 移動スーパー



「マックスバリュ大垣東店」から運行している移動スーパー。食材から日用品まで様々な商品を扱っています。毎週月・木曜日の2コースで上石津全域を回っています。

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。



# 上石津地区 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	かみいしづ シルバーキッチン 「悠楽あいあい庵」	上石津老人 福祉センター 悠楽苑	上石津地区社協 によるシルバー 食堂	毎月第2 水曜日 11時30分～	65歳以上であればどなたでも！ ご予約は悠楽苑まで。食事代700円 <b>申込先TEL：0584-46-3301</b> (上石津老人福祉センター悠楽苑)
②	ふれあい・ いきいきサロン	各コミュニ ティセンター、 集会所等	住民の集いの場 として各地で実 施	要確認 ※詳細は各自治 会にお問い合わせ ください	上石津地区内全24か所で開催中
③	買い物支援事業	各自治会	ワゴン車を利用 し買い物や通院 等の外出支援	要確認 ※詳細は各自治 会にお問い合わせ ください	萩原……毎月第2・4金曜日 殿垣外…毎月第2・4月曜日 川西、谷畑、前ヶ瀬…不定期
④	食事サービス	上石津老人福祉 センター悠楽苑 から利用者宅へ	上石津地区社協 による配食サー ビス	毎月第4 水曜日	ひとり暮らし高齢者等が対象。見守り を目的とした配食サービス。1食 200円 ※担当民生児童委員にご相談ください。

## ○健康活動

No	名称	場所	活動内容	日時	イチオシ！！
⑤	介護予防教室 はじめの一步	上石津老人 福祉センター 悠楽苑	介護予防体操	月1回程度	身体を動かして、元気を維持しま しょう。申込必要です！ <b>申込先TEL：0584-77-2255</b> (大垣市総合在宅支援センター)
⑥	笑・話・歯 (わっはっは) 動 場	上石津 保健センター	みんなで楽しく笑 いながらお話や運 動を実施する教室	毎月第2・3火曜日 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、外出が減ってきた方必見！ <b>問合せ先TEL：0584-75-2322</b> (市保健センター)
⑦	スマイル体操	上石津老人福祉 センター悠楽苑	健康体操	毎月第1・4・5 火曜日9時30分～	気持ちのいい汗をかきましょう！ <b>問合せ先TEL：090-4165-9201</b> (スマイル体操 代表)
⑧	オレンジの泉	上石津老人福祉 センター悠楽苑	認知症予防活動	毎月第1木曜日 13時30分～ 15時00分	みんなで楽しく認知症予防に取り組 みましょう！ <b>問合せ先TEL：0584-84-7555</b> (大垣市社会福祉協議会)
⑨	スクエア ステップ	上石津老人福祉 センター悠楽苑	転倒予防や介護予 防、認知機能向上 のための体操	毎月第2月曜日 13時30分～ 15時00分	楽しい！新しい！エクササイズ！ <b>問合せ先TEL：0584-45-3102</b> (スクエアステップ 代表)

## ○民間活動

No	名称	場所	活動内容	日時	イチオシ！！
⑩	ひまわり畑	上石津町 上原287-4	配食サービス	7時00分～ 18時00分 (定休日：火曜日)	お弁当の配達サービス。1食650円～ 配達時の見守りサービスもあります。 <b>問合せ先TEL：0584-45-1020</b>
⑪	手作りパン工房 ぐりんぴーす	上石津町宮 字中野402-1	手作りパンの 製造販売を行 う障がい者の 通所施設	月～土曜日	近隣の商店、施設への訪問販売や、 電話での予約販売を行っています。 <b>問合せ先TEL：0584-45-3772</b>
⑫	JAにしみの		移動販売	毎週木曜日	一之瀬～多良～時のルートで新鮮な 野菜や食料品を販売。 <b>問合せ先TEL：0584-73-8159</b>
⑬	マックスバリュ 大垣東店	全域(上石津老人 福祉センター、集 会所等)	移動販売	毎週月・木曜日 ※運行時間は市HP からも確認できます	食材から日用品まで様々な商品を取 り扱っています。 <b>問合せ先TEL：0584-83-0655</b>

※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。

