



12月のイベント

★要予約

シニアいきいきガイド

日	月	火	水	木	金	土
1	2 フィロス教室	3 町オリジナル 介護予防DVD 完成お披露目会 介護予防サロン まちなか・ いきいきカフェ	4 楽しく 運動教室★ 元気アップ教室 はつらつコース★ フィロス教室	5 元気アップ教室 いきいきコース★	6 元気を保つ 体づくり エイジトピア 諸輪健康教室★	7
8 カフェ 東郷庵	9	10 お元気サロン 介護予防サロン	11 楽しく 運動教室★ 元気アップ教室 はつらつコース★	12 元気アップ教室 いきいきコース★	13 元気を保つ 体づくり	14 いきいき カフェ 拡大版★
15	16 フィロス 教室	17 町オリジナル 介護予防DVD 完成お披露目会 介護予防サロン まちなか・ いきいきカフェ	18 えがお de体操 教室 フィロス教室 楽しく 運動教室★ 元気アップ教室 はつらつコース★	19 元気アップ教室 いきいきコース★	20 介護予防 なんでも座談会 &趣味の講座 元気を保つ 体づくり	21
22 カフェ 東郷庵	23 	24	25 楽しく 運動教室★ 元気アップ教室 はつらつコース★	26 お元気サロン 元気アップ教室 いきいきコース★ 介護予防 サロン 介護者交流会★	27 元気を保つ 体づくり 	28
29	30	31	1/1 元旦	2	3	4
5	6	7 シニアリーダー 養成講座★ 	8	9	10	11

認知症家族支援教室

問 高齢者支援課 ☎0561-56-0735

カフェ東郷庵

お茶を飲みながら、認知症や介護について話ませんか。地域の人の集いの場となっています。介護者の交流スペースもあります。

時 12月8日、22日（日）午前10時～午後0時30分

場 愛厚ホーム東郷苑（春木字下正葉廻間4337-13）

対 誰でも

¥ 1回100円（飲み物代）

申 不要

問 町南部地域包括支援センター東郷苑

☎0561-56-3112

まちなか・いきいきカフェ

もの忘れが気になる人、認知症について知りたい人、話し相手がほしい人お越しください。

時 12月3日、17日（火）午前10時～正午

場 らくだ書店東郷店併設カフェベーカリーナギー東郷店（白鳥2丁目20-1）

対 誰でも

¥ 無料（飲み物代は実費）。

申 不要 送迎（有料）希望者は、前日までにご連絡ください。

問 地域の応援団えがお ☎052-807-0756

介護者交流会

同じ悩みを持つ仲間同士で、お茶を飲みながら、ざっくばらんに話してみませんか。

時 12月26日（木）午後1時30分～3時

場 デイサービスりん（和合ヶ丘1丁目3-9）

対 認知症の人を介護中の人

※認知症の本人も一緒に参加できます。

¥ 無料

申 前日までに地域の応援団えがお ☎052-807-0756へ。

送迎（無料）希望者は、申し込み時にお知らせください。

いきいきカフェ拡大版

ある日、家族が入院したら！どうする？どうなる？退院後の暮らし～家に帰る！在宅編～

時 12月14日（土）午前10時～正午

場 いこまい館1階多目的室B

講 山下律子（社会福祉士・NPO法人地域の応援団えがお理事長）

対 誰でも

¥ 200円（飲み物代・お菓子代を含む）

申 12月13日（金）までに地域の応援団えがお

☎052-807-0756へ（当日参加も可）。

介護予防教室

問 高齢者支援課 ☎0561-56-0735

対 原則65歳以上の町内在住者

※高齢者社会参加ポイント制度の対象事業です。

町オリジナル介護予防DVD完成お披露目会

時 12月3日、17日（火）午前10時～11時15分

場 いこまい館1階多目的室A

内 介護予防DVDを流しながら、体操を行います。

講 健康づくりリーダー

¥ 100円

持 飲み物・タオル・室内用運動靴（動きやすい服装でお越しください）

申 不要

問 高齢者支援課

お元気サロン

時 ①12月10日（火）②26日（木）

午前9時30分～11時30分

場 愛厚ホーム東郷苑（春木字下正葉廻間4337-13）

内 ①座ってできる簡単な体操

②口腔機能向上の講座

¥ 無料

持 不要

問 東郷町南部地域包括支援センター東郷苑

☎0561-56-3112

エイジトピア諸輪健康教室

時 12月6日（金）午後2時～3時15分

場 エイジトピア諸輪1階多目的スペース（諸輪字後山60-5）

内 健康づくりリーダーの指導による体操

定 10人程度

¥ 100円（飲み物代を含む）

持 タオル（動きやすい服装でお越しください）

申 問 エイジトピア諸輪 ☎0561-38-6700

介護予防なんでも座談会 & 趣味の講座

時 12月20日（金）午後2時～3時30分

場 エイジトピア諸輪1階多目的スペース（諸輪字後山60-5）

内 気功の講座と介護予防の話

定 10人程度

¥ 600円（飲み物代を含む）

申 問 エイジトピア諸輪

☎0561-38-6700



えがお de 体操教室

時 12月18日(水) 午前10時~11時15分
場 メドック東郷(春木西前6070)
内 健康づくりリーダーの指導による体操
¥ 200円
持 飲み物・タオル・室内用運動靴
 (動きやすい服装でお越しく下さい)
申 不要
問 メドック東郷 ☎0561-37 5026

フィロス教室

時 ①12月 2日(月) 午前10時~11時
 ②12月 4日(水) 午前10時~11時、
 16日(月) 午後1時~2時、
 ③12月18日(水) 午前10時~11時15分
場 フィロスとうごう(和合字南蚊谷310)
内 ①フラダンス②ヨガ③健康体操教室
¥ 1回 100円
持 タオル(動きやすい服装でお越しく下さい)
申 不要
問 フィロスとうごう ☎0561-56-0231

元気を保つ体づくり

時 毎週金曜日(祝日および1月3日は除く)
 午前10時~正午
場 ギャラリー悠遊(和合ヶ丘1丁目3-9)
内 看護師や機能訓練指導員の指導による体操
¥ 1回500円(送迎希望者は別途500円必要)
申 不要※送迎希望者は前日までに要申し込み。
問 地域の応援団えがお ☎052-807-0870

楽しく運動教室

時 毎週水曜日(祝日は除く) 午前11時~正午
場 いこまい館トレーニングジム内 多目的スタジオ
内 コーディネーション運動、とうごう体操、介護予防アドバイス
¥ 1回500円
申 問 町施設サービス(株) ☎0561-37-5812

高齢者ボランティアポイント制度研修会

時 12月13日(金) 午前10時~11時30分
場 町民会館2階大会議室
内 ボランティアポイント制度について、認知症サポーター養成講座について
対 65才以上の要介護認定を受けていない人かつ介護保険料を滞納していない健康状態に問題のない人
申 問 町社会福祉協議会 ☎0561-37-5411

元気アップ教室はつらつコース

時 12月4日、11日、18日、25日、1月8日、15日、
 22日、29日(水) 全8回午前10時~正午
場 町総合体育館 アリーナほか
内 体力の低下は感じていないが、「自分の健康のために運動を始めたい」など運動を始めたい人向けの教室です。脳神経系にも働きかける運動で全身の感覚を使って運動を行います。初回(12月4日)は体力測定を実施
定 20人 **¥** 1,000円
他 見学を随時受け付けています。
申 問 高齢者支援課

介護予防サロン

時 ①12月3日、17日(火) 午後2時~3時、
 ②12月10日(火) 午後7時~9時
 ③12月26日(木) 午後2時~4時
場 Cafe Bar Gallery 3piece(春木台4丁目11-10)
内 ①ハンドマッサージと座談会
 ②認知症予防のための講座「夜のちょうないかい」
 ③認知症予防のための講座「昼のちょうないかい」
¥ 無料(ドリンク代は実費)
申 不要
問 Cafe Bar Gallery 3piece ☎0561-58-6437

シニアリーダー養成講座

町オリジナル介護予防DVDが完成しました。DVDに収録されている介護予防の体操や身体の動きを学び、地域のサロンや通いの場などの活動で生かしませんか?
時 ①1月7日、②21日(火)、午後2時~3時30分頃
場 いこまい館1階多目的室B
内 ①理学療法士による指導
 ②健康運動指導士による指導
対 原則65歳以上の町内在住者でDVDを活用した運動に興味がある人、地域のサロンの代表者や地域での活動に携わりたい人
持 飲み物・タオル・室内用運動靴
 (動きやすい服装でお越しく下さい)
申 高齢者支援課窓口または電話にて申込
問 高齢者支援課

簡単おいしい栄養満点料理教室(実技習得編)

時 1月17日、31日(金)、2月14日、28日(金)
 午前10時~午後1時30分
場 いこまい館2階調理室
内 料理の基本から習える調理実習(ごはんの炊き方、味噌汁の作り方など)と高齢期に必要な栄養の摂り方「低栄養予防」についての講話
対 原則65歳以上の町内在住者で調理初心者または低栄養予防について学びたい人
¥ 1回300円(食材費)
持 エプロン・三角布・ふきん・手拭タオル・筆記用具
申 問 高齢者支援課