



シニアいきいき 6月のイベント

★要予約

ガイド

日	月	火	水	木	金	土
31	6/1 フィロス教室	2 まちなか・いきいきカフェ 介護予防サロン 介護予防教室 写経体験	3 フィロス教室 楽しく運動教室★	4 元気アップ教室 いきいきコース★	5 エイジトピア 諸輪健康教室★ 元気を保つ 体づくり	6
7	8	9 お元気サロン 介護予防サロン	10 楽しく運動教室★	11 元気アップ教室 いきいきコース★	12 元気を保つ 体づくり	13
14 カフェ 東郷庵	15 フィロス 教室	16 まちなか・いきいきカフェ 介護予防 サロン	17 えがお de 体操教室 フィロス教室 楽しく運動教室★	18 元気アップ教室 いきいきコース★	19 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	20 V・drug 東郷西店 健康測定会
21	22	23	24 楽しく運動教室★	25 いきいき家族教室 ★ お元気サロン 介護予防サロン 元気アップ教室 いきいきコース★	26 元気を保つ 体づくり	27
28 カフェ 東郷庵	29	30	7/1	2	3 元気を保つ 体づくり	4
5	6 介護予防 教室 写経体験	7	8	9	10 元気を保つ 体づくり	11

▲詳しくはP15・16ページをご覧ください

中止等になることがあります。詳しくは、問い合わせ先へご連絡ください。

認知症支援

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してみませんか。地域の人と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 6月14日、28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 6月2日・16日（火）午前10時～正午

場 らくだ書店東郷店併設

カフェバーカーナギー東郷店（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

いきいき家族教室

認知症と診断を受けて戸惑う家族や本人に、これからの道筋や介護の方法について知っていただき、当事者同士がお互いに支え合える関係を作ることとを目的とした講座です。

時 6月25日（木）午後1時30分～3時30分

場 いこまい館2階会議室A

内 訪問入浴の使い方

講 蟹江匡司（アサヒサンクリーン）

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

申問 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。



介護予防教室

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。

お元気サロン

時 ①6月9日（火）②25日（木）

午前9時30分～11時30分

場 愛厚ホーム東郷苑集会所

（春木字下正葉廻間4331-13）

内 ①座ってできる簡単な体操 ②いきいき体操

¥ 無料

申 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 6月5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 6月19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 フラワーアレンジメント教室と介護予防の話

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 6月17日（水）午前10時～11時15分

場 メドック東郷（春木字西前6070）

内 健康づくりリーダーの指導による体操

定 20人

¥ 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ださい）

申 不要

問 メドック東郷 ☎0561-37-5026



時 とき 場 場所 内 内容 講 講師 対 対象者 定 定員 ¥ 費用 持 持ち物 他 その他 申 申込み 問 問合せ

フィロス教室

時 ①6月 1日 (月) 午前10時～11時
②6月 3日 (水) 午前10時～11時
15日 (月) 午後1時～2時
③ 17日 (水) 午前10時～11時30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健康づくり体操
¥ 1回100円
持 タオル (動きやすい服装でお越しください)
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 午前10時～正午 (祝日は除く)
場 ギャラリー悠遊 (和合ケ丘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込
問 地域の応援団えがお ☎052-807-0870

楽しく運動教室

時 6月3日、10日、17日、24日 (水)
午前11時15分～午後0時15分
場 いこまい館トレーニングジム
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 (トレーニングジムも利用できます)
¥ 1回 510円
申問 町施設サービス (株) ☎0561-37-5812

介護予防サロン

時 ①6月2日、16日 (火) 午後2時～3時
②6月9日 (火) 午後7時～9時
③6月25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
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

介護予防教室 写経体験

時 6月2日 (火)、7月6日 (月)
午前9時～正午
場 紫雲殿 東郷斎場 (春木字白土2-114)
¥ 無料
持 小筆

申 不要
問 紫雲殿東郷斎場 ☎052-809-4444

V・drug東郷西店 健康測定会

時 6月20日 (土) 午前10時～午後5時
場 V・drug東郷西店 (兵庫2丁目2)
内 骨密度測定・血圧測定・血流測定・栄養士による
栄養相談
対 どなたでも (社会参加ポイント対象は町内在住の
65歳以上の方のみ)
¥ 無料
持 社会参加ポイント手帳
申 不要
問 V・drug東郷西店 ☎0561-37-5705

元気アップ教室いきいきコース

時 6月4日、11日、18日、25日 (木)
午前10時～11時30分
場 町総合体育館1階多目的運動室
内 長い距離を歩けなくなったなど、体力の低下を
感じている人向けの教室です。
定 20人程度
¥ 1ヵ月 1,000円
持 飲み物、タオル、室内用運動靴
他 随時見学可能
申問 高齢者支援課 ☎0561-56-0735



時とき 場場所 内内容 講講師 対対象者 定定員 ¥費用 持持ち物 他その他 申申込み 問問合せ