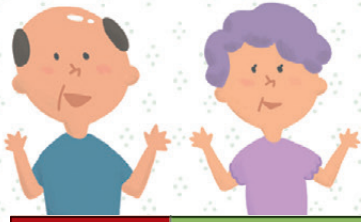



このページは抜き出して、冷蔵庫などにお貼りください



# シニアいきいき 1月のイベント ★要予約 ガイド

日	月	火	水	木	金	土
	1/1	2	3	4	5	6
7	8 	9	10 <b>えがおカフェ★</b> 時 午前10時～午後0時30分 場 いこまい館和室ひだまり他 <b>元気アップ教室 はつらつコース★</b> 時 午前10時～11時30分 場 町総合体育館 多目的運動室	11 <b>TOGOまちかど 運動教室</b> 時 午前10時～11時15分 場 北山台コミュニティセンター 時 午前10時～10時50分 場 傍示本公民館 <b>元気アップ教室 いきいきコース★</b> 時 午前10時～11時30分 場 町総合体育館 多目的運動室	12 <b>TOGOまちかど 運動教室</b> 時 午前10時～11時15分 場 白鳥コミュニティセンター 時 午前9時30分～10時 場 清水コミュニティセンター 時 午前9時30分～10時45分 場 春木台コミュニティセンター	13
14 <b>カフェ 東郷庵★</b> 時 午前10時～ 午後0時30分 場 愛厚ホーム東郷苑 デイサービス センター東郷庵 <b>お元気 サロン★</b> 時 午後1時30分～3時 場 愛厚ホーム東郷苑 デイサービス センター東郷庵	15 <b>TOGOまちかど 運動教室</b> 時 午後1時30分～2時45分 場 白土コミュニティセンター <b>介護予防 体操教室</b> 時 午前10時～11時15分 場 いこまい館1階 多目的室A	16	17 <b>えがおカフェ★</b> 時 午前10時～午後0時30分 場 いこまい館和室ひだまり他 <b>元気アップ教室 はつらつコース★</b> 時 午前10時～11時30分 場 町総合体育館 多目的運動室	18 <b>健康たまり場</b> 時 午後1時30分～3時 場 諸輪公民館 新館2階 ホール <b>元気アップ教室 いきいきコース★</b> 時 午前10時～11時30分 場 町総合体育館 多目的運動室	19 <b>さくらんぼ</b> 時 午前10時～午後0時30分 場 いこまい館2階 調理室 <b>TOGOまちかど 運動教室</b> 時 午前10時～11時15分 場 白鳥コミュニティセンター	20 <b>TOGOまちかど 運動教室</b> 時 午前11時～正午 場 和合ヶ丘 コミュニティセンター <b>ふれあいサロン★</b> 時 午後2時～3時 午後3時30分～4時30分 場 キョーワ薬局東郷店 <b>健康測定会</b> 時 第1部 午前10時～午後1時 第2部 午後2時～5時 場 V-drug東郷西店
21	22 <b>TOGOまちかど 運動教室</b> 時 午後1時30分～2時45分 場 白土コミュニティセンター	23	24 <b>えがおカフェ★</b> 時 午前10時～午後0時30分 場 いこまい館和室ひだまり他 <b>ふれあいサロン★</b> 時 午後2時～3時 場 キョーワ薬局東郷店 <b>脳年齢測定会</b> 時 午前9時～午後5時 場 キョーワ薬局東郷店 <b>元気アップ教室 はつらつコース★</b> 時 午前10時～11時30分 場 町総合体育館 多目的運動室	25 <b>TOGOまちかど 運動教室</b> 時 午前10時～11時15分 場 北山台コミュニティセンター 時 午前10時～10時50分 場 傍示本公民館 <b>元気アップ教室 いきいきコース★</b> 時 午前10時～11時30分 場 町総合体育館 多目的運動室	26 <b>TOGOまちかど 運動教室</b> 時 午前10時～11時15分 場 白鳥コミュニティセンター 時 午前9時30分～10時45分 場 春木台コミュニティセンター	27 <b>いきいきカフェ 拡大版</b> 時 午後1時30分 ～3時30分 場 いこまい館1階 多目的室B
28 <b>カフェ 東郷庵★</b> 時 午前10時～ 午後0時30分 場 愛厚ホーム東郷苑 デイサービス センター東郷庵 <b>お元気 サロン★</b> 時 午後1時30分～3時 場 愛厚ホーム東郷苑 デイサービス センター東郷庵	29 <b>TOGOまちかど 運動教室</b> 時 午後1時30分～2時45分 場 白土コミュニティセンター <b>介護予防 体操教室</b> 時 午前10時～11時15分 場 いこまい館1階 多目的室A	30	31 <b>元気アップ教室 はつらつコース★</b> 時 午前10時～11時30分 場 町総合体育館 多目的運動室			

## 認知症の本人と家族のいきいきの場 (さくらんぼ) (ID:3305)

認知症の当事者と家族が、好きなこと、やりたいことを一緒に実現する場です。仲間づくりや、専門職への相談もできます。認知症の告知を受けて不安な人など、ご参加ください。

**時** 1月19日(金) 午前10時～午後0時30分

**場** いこまい館2階 調理室・ランチルーム  
(春木西羽根穴2225-4)

**対** 認知症の本人とご家族

**¥** 参加費200円 別途昼食代等  
(当日決めることがあります)

**申** 前日までに地域の応援団えがお ☎052-807-0756

## 自宅でも1日2回 体操の習慣を!(ID:3750)

**問** 高齢者支援課 ☎0561・56・0753

CCNet12 (地デジ12チャンネル)

東郷町オリジナル介護予防番組

「TOGOシニア! 健康づくり入門」

を毎日放送中!



**時** 午前7時45分～7時55分

午後5時30分～5時40分

6種類の番組を日曜日～土曜日の1週間毎に放送  
(1週間は毎日同じ番組内容となります)

## 認知症支援

### カフェ東郷庵 (ID:3305)

お茶を飲みながら、認知症や介護について話しませんか。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** 1月14日、28日(日) 午前10時～午後0時30分

**場** 愛厚ホーム東郷苑デイサービスセンター東郷庵  
(春木下正葉廻間4337番地13)

**パ** じゅんかい君「春木台五丁目」

**対** 誰でも

**¥** 1回100円(飲み物代)

**申問** 前日までに町南部地域包括支援センター東郷苑  
☎0561-56-3112

### いきいきカフェ拡大版 グリーフケアについて考えよう ～喪失の悲しみに寄り添うために～ (ID:3305)

**時** 1月27日(土) 午後1時30分～3時30分

**場** いこまい館1階 多目的室B(春木西羽根穴2225-4)

**講** 小菅 もと子氏(傾聴ボランティア「とよあけ」代表)

**対** 誰でも

**¥** 参加費200円(飲み物・お菓子代含む)

**申問** 地域の応援団えがお ☎052-807-0756

### 本人カフェ(えがおカフェ) (ID:3305)

認知症の本人向けの認知症カフェです。当事者同士で、自分の希望や思いなどを語り合ひましょう。

**時** 1月10日、17日、24日(水)

午前10時～午後0時30分

**場** いこまい館和室ひだまり他(春木西羽根2225-4)

**対** 認知症の本人

**¥** 参加費1,000円(送迎代含)、昼食・おやつ代600円  
(おやつのみの方は100円)

**申** 前日までに地域の応援団えがお ☎052-807-0756

## 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。

### TOGOまちかど運動教室 (ID:3732)

**時** 【白鳥】1月12日、19日、26日(金)

午前10時～11時15分

(19日はまちかど保健室同時開催。)

【白土】1月15日、22日、29日(月)

午後1時30分～2時45分

【清水】1月12日(金) 午前9時30分～10時

(体力測定実施)

【北山台】1月11日、25日(木) 午前10時～11時15分

【春木台】1月12日、26日(金)

午前9時30分～午前10時45分

【和合ヶ丘】1月20日(土) 午前11時～正午

【傍示本】1月11日、25日(木) 午前10時～10時50分

**場** 各地区(白鳥・白土・清水・北山台・春木台・和合ヶ丘) コミュニティセンター、傍示本公民館(白鳥3丁目15、大字春木字涼松225-1、清水4丁目1-8、北山台2丁目11-2、春木台二丁目8、和合ヶ丘3丁目6-10大字春木字市場屋敷1182-1)

**内** 地域の皆さんと身近な場所で、身体を動かしましょう。

**¥** 無料

**持** タオル、水分補給用飲み物、  
室内用運動靴(白土は運動靴不要)

**他** 清水地区は清水いきいきサロン、春木台は春木台いきいきCafé(26日のみ)、和合ヶ丘地区は土曜サロン、傍示本地区は傍示本みんなのサロンと同時開催です。

**申** 不要

**問** 高齢者支援課 ☎0561-56-0753

▶次のページに続きます。



## お元気サロン (ID:3734)

- 時** ①1月14日(日)②28日(日)午後1時30分～午後3時  
**場** 愛厚ホーム東郷苑デイサービスセンター東郷庵  
 (春木下正葉廻間4337番地13)  
**内** ①座って出来る簡単な体操  
 ②音楽の力で介護予防  
**¥** 無料  
**申** 前日までに東郷町南部地域包括支援センター  
 東郷苑 ☎0561-56-3112

## ふれあいサロン (ID:3734)

- 時** ①1月20日(土)午後2時～3時、午後3時30分～4時30分  
 ②24日(水)午後2時～3時  
**場** キョーワ薬局東郷店(春木北野洲8)  
**内** ①「お鼻すっきりアロマジェル」アロマを使った鼻づまりや咳を抑えるジェルを作って感染症の時期を乗り切りましょう!  
 ②「糖尿病カフェ」管理栄養士による説明で血糖値や糖尿病を学び、有酸素運動で予防をします。  
**¥** 無料 **持** 社会参加ポイント手帳  
**申** キョーワ薬局 東郷店 ☎0561-56-3700

## 脳年齢測定会 (ID:3734)

- 時** 1月24日(水)午前9時～午後5時  
**場** キョーワ薬局東郷店(春木北野洲8)  
**内** タッチパネルを使用して、情報処理能力や脳の元気度、脳の有効活用度を分析し、脳年齢を総合判定します。所要時間は5分程です。  
**¥** 無料  
**申** 不要  
**問** キョーワ薬局 東郷店 ☎0561-56-3700

## 目指せ元気に100歳! 健康たまり場(健康たまり場) (ID:3732)

- 地域の皆さんと身近な場所で、おしゃべりを楽しみながら、脳トレや体操など健康づくりの教室を開催します。健康に関するミニ講話もあります。  
**時** 【諸輪】1月18日(木)午後1時30分～3時  
**場** 諸輪公民館 新館2階 ホール(大字諸輪字中市135-73)  
**内** ミニ講話「いつまでも地域で元気に過ごす秘訣」、椅子に座ったまま行うストレッチ・体操  
**¥** 無料  
**持** 筆記用具、水分補給用飲み物、室内用運動靴  
**他** 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 ☎0561-56-0753



## V・drug東郷西店 健康測定会 (ID:3734)

- 時** 1月20日(土)  
 第1部午前10時～午後1時 第2部午後2時～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歳以上の人のみ)  
**¥** 無料 **持** 社会参加ポイント手帳  
**申** 不要  
**他** 第1部は非常に込み合います。可能な人は第2部をご利用ください。  
**問** V・drug東郷西店 ☎0561-37-5705

## 元気アップ教室いきいきコース (ID:3732)

- 時** 1月11日、18日、25日(木)午前10時～11時30分  
**場** 町総合体育館 多目的運動室(春木北反田35番地)  
**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。  
**¥** 3回分 1,000円  
**持** タオル、室内用運動靴、水分補給用飲み物  
**他** 動きやすい服装でお越しください。  
**申** 高齢者支援課 ☎0561-56-0753

## 元気アップ教室はつらつコース (ID:3732)

- 時** 1月10日、17日、24日、31日(水)  
 午前10時～午前11時30分  
**場** 町総合体育館 多目的運動室(春木北反田35番地)  
**内** 正しい歩き方が分かるウォーキング、道具を用いた筋力トレーニング、音楽に合わせて楽しく体を動かす有酸素運動等様々な運動を日替わりで行います。  
**対** 原則65歳以上の町内在住者  
**¥** 4回分 1,000円  
**持** タオル・室内用運動靴・水分補給用飲み物  
**他** 動きやすい服装でお越しください。  
**申** 高齢者支援課 ☎0561-56-0753

## 健康づくりリーダーによる介護予防体操教室 (介護予防体操教室) (ID:3732)

- 時** 1月15日、29日(月)午前10時～11時15分  
**場** いこまい館1階 多目的室A(春木字西羽根穴2225番地4)  
**内** 健康づくりリーダーを講師として、介護予防体操を行います。椅子に座ったまま行える体操です。  
**¥** 1回 100円 **持** タオル、水分補給用飲み物  
**他** 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 ☎0561-56-0753