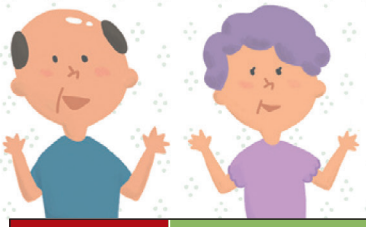
このページは抜き出して、冷蔵庫などにお貼りください



シニアいきいきガイド

7月のイベント

★要予約

日	月	火	水	木	金	土
	7/1 **TOGOまちかど運動教室** 時 午後1時30分～2時45分 場 白土コミュニティセンター	**2** **まちかど・いきいきカフェ** 時 午前10時～11時30分 場 いこまい館ランチルーム 	**3** **えがおカフェ★** 時 午前10時～午後0時30分 場 いこまい館和室ひだまり他 **元気アップ教室はつらつコース★** 時 午前10時～11時30分 場 町総合体育館 多目的運動室	**4** **ほくぶ茶屋** 時 午前10時～11時30分 場 いこまい館2階 ランチルーム **元気アップ教室いきいきコース★** 時 午前10時～11時30分 場 町総合体育館 多目的運動室 **TOGOまちかど運動教室** 時 午前10時～11時15分 場 北山台コミュニティセンター 時 午後1時30分～3時 場 諸輪公民館	**5** **TOGOまちかど運動教室** 時 午前10時～11時15分 場 白鳥コミュニティセンター	**6**
7	**8** **写経体験** 時 午前9時～正午 場 紫雲殿　東郷斎場 **介護予防体操教室** 時 午前10時～11時15分 場 いこまい館1階多目的室A **TOGOまちかど運動教室まちかど保健室** 時 午後1時30分～2時45分 場 白土コミュニティセンター	**9**	**10** **えがおカフェ★** 時 午前10時～午後0時30分 場 いこまい館和室ひだまり他 **元気アップ教室はつらつコース★** 時 午前10時～11時30分 場 町総合体育館 多目的運動室	**11** **元気アップ教室いきいきコース★** 時 午前10時～11時30分 場 町総合体育館 多目的運動室 **TOGOまちかど運動教室** 時 午前10時～10時50分 場 傍示本公民館	**12** **TOGOまちかど運動教室** 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 **カフェ東郷庵★** 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 **お元気サロン★** 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**	**16** 	**17** **えがおカフェ★** 時 午前10時～午後0時30分 場 いこまい館和室ひだまり他 **元気アップ教室はつらつコース★** 時 午前10時～11時30分 場 町総合体育館 多目的運動室	**18** **元気アップ教室いきいきコース★** 時 午前10時～11時30分 場 町総合体育館 多目的運動室 **ふれあいサロン★** 時 ①午後2時～3時 ②午後3時30分～4時30分 場 キョーワ薬局東郷店 **TOGOまちかど運動教室** 時 午前10時～11時15分 場 北山台コミュニティセンター 時 午後1時30分～3時 場 諸輪公民館	**19** **さくらんぼ** 時 午前10時～午後0時30分 場 いこまい館2階 調理室 **TOGOまちかど運動教室まちかど保健室** 時 午前10時～11時15分 場 白鳥コミュニティセンター	**20** **健康測定会** 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 **TOGOまちかど運動教室** 時 午前11時～正午 場 和合ケ丘コミュニティセンター
21 **ほくぶ茶屋** 時 午前10時～11時30分 場 いこまい館2階 ランチルーム	**22** **介護予防体操教室** 時 午前10時～11時15分 場 いこまい館1階多目的室A **TOGOまちかど運動教室** 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** **シニアリーダー養成講座(基礎編)** 時 午後1時～3時 場 いこまい館会議室A	**24** **えがおカフェ★** 時 午前10時～午後0時30分 場 いこまい館和室ひだまり他 **元気アップ教室はつらつコース★** 時 午前10時～11時30分 場 町総合体育館 多目的運動室 **脳年齢測定会** 時 午前9時～午後5時 場 キョーワ薬局東郷店	**25** **元気アップ教室いきいきコース★** 時 午前10時～11時30分 場 町総合体育館 多目的運動室 **TOGOまちかど運動教室** 時 午前10時～10時50分 場 傍示本公民館	**26** **TOGOまちかど運動教室** 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** **ふれあいサロン★** 時 午後2時30分～4時30分 場 キョーワ薬局東郷店
28 **カフェ東郷庵★** 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 **お元気サロン★** 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** **TOGOまちかど運動教室** 時 午後1時30分～2時45分 場 白土コミュニティセンター	**30** **シニアリーダー養成講座(実践編)** 時 午後1時～3時 場 いこまい館会議室A	**31**			

TOGOまちかど運動教室（ID:3732）

時【白鳥】7月5日、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】7月1日、8日、22日、29日（月）午後1時30分～2時45分（8日はまちかど保健室同時開催。）
【清水】7月12日（金）午前9時30分～10時
【北山台】7月4日、18日（木）午前10時～11時15分
【春木台】7月12日、26日（金）午前9時30分～10時45分
【和合ケ丘】7月20日（土）午前11時～正午
【傍示本】7月11日、25日（木）午前10時～10時50分
【諸輪】7月4日、18日（木）午後1時30分～3時
場 各地区（白鳥・白土・清水・北山台・春木台・和合ケ丘）コミュニティセンター、各地区（傍示本・諸輪）公民館（白鳥3-15、春木涼松225-1、清水4-1-8、北山台2-11-2、春木台2-8、和合ケ丘3-6-10、春木市場屋敷1182-1、諸輪中市135-73）
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 動きやすい服装でお越しください。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）、和合ケ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

V・drug東郷西店 健康測定会（ID:3734）

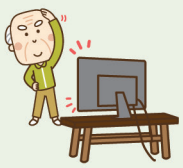
時 7月20日（土）
第1部午前10時～午後1時　第2部午後2時～5時
場 V・drug東郷西店（兵庫2-2）
内 骨密度測定・血圧測定・血流測定・栄養士による栄養相談
対 どなたでも（社会参加ポイント対象は町内在住の65歳以上の方のみ）
¥ 無料　持 社会参加ポイント手帳　申 不要
他 第1部は非常に混み合います。可能な人は第2部をご利用ください。
問 V・drug東郷西店 ☎0561-37-5705

元気アップ教室はつらつコース（ID:3732）

時 7月3日、10日、17日、24日（水）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）
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など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。
申問 高齢者支援課 ☎0561-56-0753

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週間ごとに放送
（1週間は毎日同じ番組内容となります）

介護予防教室

問 高齢者支援課 ☎0561・56・0753

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（ID:3734）

時 ①7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4337-13）
内 ①座ってできる簡単な体操②お口の健康講座
¥ 無料
申問 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

介護予防教室 写経体験（写経体験）（ID:3734）

時 7月8日（月）午前9時～正午の内にお越しください。
場 紫雲殿 東郷斎場（春木白土2-114）
¥ 無料　持 小筆　申 不要
問 紫雲殿東郷斎場 ☎052-809-4444

元気アップ教室いきいきコース（ID:3732）

時 7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 多目的運動室（春木北反田35）
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。
¥ 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。
申問 高齢者支援課 ☎0561-56-0753

脳年齢測定会（ID:3734）

時 7月24日（水）午前9時～午後5時
場 キョーワ薬局東郷店（春木北野渕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、脳年齢を総合的に判定します。所要時間は5分程度です。
¥ 無料　申 不要
問 キョーワ薬局 東郷店 ☎0561-56-3700

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 7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4337-13）
バ 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

ほくぶ茶屋（ID:3305）

認知症の人、その家族、地域の人などどなたでも通えるあったかサロンです。お茶を飲みながら、息抜きしませんか。

時 7月4日（木）、21日（日）午前10時～11時30分
場 いこまい館2階ランチルーム（春木西羽根穴2225-4）
対 誰でも　¥ 無料　申 不要
問 東郷町北部地域包括支援センター☎0561-38-8551

まちかど・いきいきカフェ（ID:3305）

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 7月2日（火）午前10時～11時30分
場 いこまい館2階ランチルーム
対 誰でも
¥ 200円
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

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、自分の希望や想いなどを語り合いましょう。

時 7月3日、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（春木西羽根穴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（おやつのみの人は100円）
申 前日までに地域の応援団えがお ☎052-807-0756

中部老人憩の家が開所

5月2日、町立和合保育園の跡地に「中部老人憩の家」が開所しました。この施設は、各地区老人クラブの活動拠点として、いこまい館の「シニアハウス」から機能移転したものです。高齢者向けに再整備された施設は、グラウンド、談話室、遊戯室などを備え、今後も高齢者の交流の拠点として活用される予定です。

問 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 7月8日、22日（月）午前10時～11時15分
場 いこまい館1階多目的室A（春木西羽根穴2225-4）
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

ふれあいサロン（ID:3734）

時 ①7月18日（木）午後2時～3時、午後3時30分～4時30分、②7月27日（土）午後2時30分～4時30分
場 キョーワ薬局東郷店（春木北野渕8）
内 ①「豆乳わらびもちづくり」
②「なつまつり」（薬剤師による健康測定会、縁日など）
¥ 無料
持 ①エプロン、三角巾、社会参加ポイント手帳
②社会参加ポイント手帳
申 要予約　問 キョーワ薬局 東郷店 ☎0561-56-3700

シニアリーダー養成講座（ID:11900）

10分程度の「お手軽運動プログラム」を作成しました。地域や友人同士の集まりなどで運動を取り入れてみませんか。全2日の講座でやり方を教えます！

時 ①7月23日、②7月30日（火）午後1時～3時
場 いこまい館2階会議室A
内 ①基礎編：「お手軽運動プログラム」を体験して運動の効果を学ぼう
②実践編：「お手軽運動プログラム」をみんなでやるための声かけを学ぼう
¥ 無料
持 筆記用具、汗拭き用タオル、水分補給用飲み物
申 問 高齢者支援課 ☎0561-56-0753

認知症支援

問 **高齢者支援課 ☎0561・56・0753**

認知症の本人と家族のいこいの場（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 7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 別途昼食代など（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