



# シニアいきいきガイド

日	月	火	水	木	金	土
		<b>10/1</b> <b>まちかど・いきいきカフェ</b> 時 午前9時30分～11時 場 nico café	<b>2</b> <b>健康たまり場</b> 時 午前9時30分～11時 場 祐福寺公民館1階 <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>3</b> <b>元気アップ教室</b> <b>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 <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 午後1時30分～2時50分 場 諸輪公民館 <b>ふれあいサロン★</b> 時 ①午後2時～3時 ②午後3時30分～4時30分 場 キョーフ薬局東郷店 <b>ほくぶ茶屋</b> 時 午前10時～11時30分 場 いこまい館2階 ランチルーム	<b>4</b> <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	<b>5</b>
<b>6</b>	<b>7</b> <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 <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>8</b> <b>写経体験</b> 時 午前9時～正午 場 紫雲殿 東郷斎場	<b>9</b> <b>健康たまり場</b> 時 午前9時30分～11時 場 祐福寺公民館1階 <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>10</b> <b>元気アップ教室</b> <b>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 <b>TOGOまちかど運動教室</b> 時 午前10時～10時50分 場 俣示本公民館	<b>11</b> <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	<b>12</b>
<b>13</b> <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電 <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電	<b>14</b> <b>スポーツの日</b>	<b>15</b> 	<b>16</b> <b>健康たまり場</b> 時 午前9時30分～11時 場 祐福寺公民館1階 <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>17</b> <b>元気アップ教室</b> <b>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 <b>TOGOまちかど運動教室</b> 時 午後1時30分～2時50分 場 諸輪公民館 <b>ふれあいサロン★</b> 時 ①午後2時～3時 ②午後3時30分～4時30分 場 キョーフ薬局東郷店	<b>18</b> <b>TOGOまちかど運動教室</b> <b>まちかど保健室</b> 時 午前10時～11時15分 場 白鳥コミュニティセンター <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>19</b> <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 <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>とうごうみらい歯科健康教室★</b> 時 午後3時30分～4時30分 場 とうごうみらい歯科・矯正歯科
<b>20</b> <b>ほくぶ茶屋</b> 時 午前10時～11時30分 場 東郷町社会福祉協議会1階	<b>21</b> <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 <b>TOGOまちかど運動教室</b> <b>まちかど保健室</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>22</b>	<b>23</b> <b>健康たまり場</b> 時 午前9時30分～11時 場 祐福寺公民館1階 <b>脳年齢測定会</b> 時 午前9時～午後5時 場 キョーフ薬局東郷店 <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>24</b> <b>元気アップ教室</b> <b>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 <b>TOGOまちかど運動教室</b> <b>栄養講話</b> 時 午前10時～11時15分 場 北山台コミュニティセンター <b>TOGOまちかど運動教室</b> 時 午前10時～10時50分 場 俣示本公民館	<b>25</b> <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 <b>TOGOまちかど運動教室</b> <b>お口の健康講話</b> 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	<b>26</b> 
<b>27</b> <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電 <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電	<b>28</b> <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>29</b>	<b>30</b> <b>健康たまり場</b> 時 午前9時30分～11時 場 祐福寺公民館1階	<b>31</b>		

**介護予防教室 写経体験(写経体験) (ID:3734)**

**時** 10月8日(火)午前9時～正午の内にお願いします。  
**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

**お元気サロン (ID:3734)**

**時** ①10月13日(日)②27日(日)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  
 (春木下正葉廻間4337-13)  
**内** ①座ってできる簡単な体操②笑顔をつくる健康体操  
**¥** 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

**TOGOまちかど運動教室 (ID:3732)**

**時** 【白鳥】10月4日、11日、18日、25日(金)午前10時～11時15分(18日はまちかど保健室同時開催。)  
 【白土】10月7日、21日、28日(月)午後1時30分～2時45分(21日はまちかど保健室同時開催。)  
 【清水】10月11日(金)午前9時30分～10時  
 【北山台】10月3日、24日(木)午前10時～11時15分(24日は栄養講話同時開催。)  
 【春木台】10月11日、25日(金)午前9時30分～10時45分(25日はお口の健康講話、春木台いきいきCafé同時開催。)  
 【和合ヶ丘】10月19日(土)午前11時～正午  
 【傍示本】10月10日、24日(木)午前10時～10時50分  
 【諸輪】10月3日、17日(木)午後1時30分～2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、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、和合ヶ丘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(25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

**目指せ元気に100歳!健康たまり場(健康たまり場)**

**時** 10月2日、9日、16日、23日、30日(水)午前9時30分～11時  
**場** 祐福寺公民館1階憩いの間  
**内** 体操・ミニ講話など **¥** 無料  
**持** 水分補給用飲み物、汗拭きタオル、社会参加ポイント手帳  
**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

▶次のページに続きます。

**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。

**V・drug東郷西店 健康測定会 (ID:3734)**

**時** 10月19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

**元気アップ教室いきいきコース (ID:3732)**

**時** 10月3日、10日、17日、24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

**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** 10月7日、21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  
**他** タオル、水分補給用飲み物  
**持** 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

## 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** 10月1日(火) 午前9時30分～11時

**場** nico cafe (春木和合前田2222-3)

**バ** じゅんかい君「いこまい館」

**対** 誰でも

**¥** ワンドリンク制、その他負担金なし

**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、自分の希望や思いなどを語り合ひましょう。

**時** 10月2日、9日、16日、23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(おやつのみの方は100円)

**申** 前日までに地域の応援団えがお ☎052-807-0756

## 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** 10月18日(金) 午前10時～午後0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** 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

## ふれあいサロン (ID:3734)

**時** 10月3日、17日(木)

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(春木北野淵8)

**内** 「すはまだんご作り」 **¥** 無料

**持** エプロン、三角巾、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

## 脳年齢測定会 (ID:3734)

**時** 10月23日(水) 午前9時～午後5時

**場** キョーワ薬局東郷店(春木北野淵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、有効活用度を分析し、脳の年齢を総合的に判断します。

**¥** 無料 **申** 不要

**問** キョーワ薬局東郷店 ☎0561-56-3700

## とうごうみらい歯科健康教室 (ID: 3734)

**時** 10月19日(土) 午後3時30分～4時30分

**場** とうごうみらい歯科・矯正歯科

**内** オーラルフレイル教室、レクリエーション(棒&紙コップ渡し)、パタカラ歌

**対** 町内在住の65歳以上の人

**¥** 無料 **持** 社会参加ポイント手帳

**定** 10人 **他** 参加者に口腔ケアグッズプレゼント

**申** 電話または医院受付にて申込み

とうごうみらい歯科 ☎0561-76-1782

## 認知症支援

**問** 高齢者支援課 ☎0561・56・0753

## 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** 10月13日、27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** ①10月3日(木)②10月20日(日) 午前10時～11時30分

①いこまい館2階ランチルーム(春木西羽根穴2225-4)

**場** ②東郷町社会福祉協議会1階(諸輪北山158-90)

**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

