

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 11月のイベント ★要予約 ガイド

日	月	火	水	木	金	土
					11/1 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	2
3 文化の日	4 振替休日	5 まちかど・いきいきカフェ 時 午前9時30分～11時 場 nico café	6 健康たまり場 時 午前9時30分～11時 場 祐福寺公民館1階 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	7 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～2時50分 場 諸輪公民館 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	8 TOGOまちかど運動教室 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 時 午前10時～11時15分 場 白鳥コミュニティセンター	9
10 お元気サロン★ 時 午後1時30分～3時 場 愛厚ホーム東郷苑 ティサービスセンター東郷庵 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 ティサービスセンター東郷庵	11 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 写経体験 時 午前9時～正午 場 紫雲殿 東郷斎場 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	12	13 健康たまり場 時 午前9時30分～11時 場 祐福寺公民館1階 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	14 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	15 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 さくらんぼ★ 時 午前10時～午後0時30分 場 いこまい館2階ランチルーム	16 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 和合ヶ丘コミュニティセンター
17 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	18 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		20 健康たまり場 時 午前9時30分～11時 場 祐福寺公民館1階 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	21 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～2時50分 場 諸輪公民館 ふれあいサロン★ 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	22 TOGOまちかど運動教室 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 時 午前10時～11時15分 場 白鳥コミュニティセンター	23 勤労感謝の日
24 お元気サロン★ 時 午後1時30分～3時 場 愛厚ホーム東郷苑 ティサービスセンター東郷庵 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 ティサービスセンター東郷庵	25 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	26	27 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 健康たまり場 時 午前9時30分～11時 場 祐福寺公民館1階 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	28 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 ふれあいサロン★ 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 なごやびがし 整形外科健康教室 時 午後2時～3時 場 白土コミュニティセンター	29 	30 とうごうみらい 歯科健康教室★ 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

介護予防教室 写経体験(写経体験) (ID:3734)

時 11月11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

お元気サロン (ID:3734)

時 ①11月10日(日)②24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座って出来る簡単な体操②管理栄養士の食生活講座
¥ 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

TOGOまちかど運動教室 (ID:3732)

時 【白鳥】11月1日、8日、15日、22日(金)午前10時～11時15分(8日は栄養講話、15日はまちかど保健室同時開催。)
 【白土】11月11日、18日、25日(月)午後1時30分～2時45分(11日はまちかど保健室、18日は栄養講話同時開催。)
 【清水】11月8日(金)午前9時30分～10時
 【北山台】11月7日、21日(木)午前10時～11時15分
 【春木台】11月8日、22日(金)午前9時30分～10時45分(22日は春木台いきいきCafé同時開催。)
 【和合ヶ丘】11月16日(土)午前11時～正午
 【傍示本】11月14日、28日(木)午前10時～10時50分
 【諸輪】11月7日、21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(22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

ふれあいサロン (ID:3734)

時 11月21日、28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(春木北野沢8)
内 「さつまいものおやき作り」 **¥** 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

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 11月16日(土)
 第1部午前10時～午後1時 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 11月7日、14日、21日、28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 11月11日、25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

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てみませんか。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 11月10日、24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 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さサロンです。お茶を飲みながら、息抜きしませんか。

時 11月7日(木)、17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

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 11月6日、13日、20日、27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 11月15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



脳年齢測定会 (ID:3734)

時 11月27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 11月30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(ペットボトルボーリング)、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

目指せ元気に100歳!健康たまり場(健康たまり場)

時 11月6日、13日、20日、27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

なごやひがし整形外科健康教室 (ID:3734)

時 11月28日(木)午後2時～3時

場 白土コミュニティセンター(春木涼松225-1)

内 ミニ講話「医者が教える膝のこと」、体操「リハビリスタッフによる下肢を鍛える運動の実践」

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 **申** 不要

問 なごやひがし整形外科・脊椎クリニック

☎052-680-8375

認知症支援

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 11月5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