

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 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	7 まちかど・ いきいきカフェ 時 午前9時30分～11時 場 nico café	8 TOGOまちかど 運動教室 時 午前9時30分～10時45分 場 祐福寺公民館 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 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	9 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 午前10時～10時50分 場 傍本公民館 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	10 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	11
12 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 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	13 成人の日 	14	15 TOGOまちかど 運動教室 時 午前9時30分～10時45分 場 祐福寺公民館 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 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	16 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 午後2時～3時、 午後3時30分～4時30分 場 キョーク薬局東郷店	17 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 とうごうみらい 歯科健康教室★ 時 午前10時30分～11時30分 場 とうごうみらい歯科・矯正歯科 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	18 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
19 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	20 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 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 なごやひがし 整形外科健康教室 時 午後2時～午後3時 場 白鳥コミュニティセンター	21	22 脳年齢測定会 時 午前9時～午後5時 場 キョーク薬局東郷店 TOGOまちかど 運動教室 時 午前9時30分～10時45分 場 祐福寺公民館 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 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	23 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 傍本公民館 時 午後1時30分～2時50分 場 諸輪公民館 健康たまり場 時 午後1時30分～3時 場 部田コミュニティセンター	24 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	25
26 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 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	27 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 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	28	29 TOGOまちかど 運動教室 時 午前9時30分～10時45分 場 祐福寺公民館 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	30 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 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 キョーク薬局東郷店	31 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	

TOGOまちかど運動教室 (ID:3732)

時 【白鳥】1月10日、17日、24日、31日(金)午前10時～11時15分(17日はまちかど保健室同時開催。)

【白土】1月6日、20日、27日(月)午後1時30分～2時45分(20日はまちかど保健室同時開催。)

【清水】1月10日(金)午前9時30分～10時(体力測定同時開催。)

【北山台】1月9日、30日(木)午前10時～11時15分(30日はお口の健康講話同時開催。)

【春木台】1月10日、24日(金)午前9時30分～10時45分(24日は春木台いきいきCafé、回想法同時開催。)

【和合ヶ丘】1月18日(土)午前11時～正午

【傍示本】1月9日、23日(木)午前10時～10時50分

【諸輪】1月9日、23日(木)午後1時30分～2時50分

【祐福寺】1月8日、15日、22日、29日(水)午前9時30分～10時45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・祐福寺)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、春木市場屋敷3458)

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・祐福寺は運動靴不要)

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、春木台地区は春木台いきいきCafé(24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

V・drug東郷西店 健康測定会 (ID:3734)

時 1月18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

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20日、27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

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 ①1月12日(日)②26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健康に役立つお薬講座 **¥** 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

元気アップ教室はつらつコース (ID:3732)

時 1月8日、15日、22日、29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 問 高齢者支援課 ☎0561-56-0753

元気アップ教室いきいきコース (ID:3732)

時 1月9日、16日、23日、30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 1月22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、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

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12日、26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 1月9日(木)、19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 1月7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、自分の希望や想いなどを語り合しましょう。

時 1月8日、15日、22日(水) 午前10時～午後0時30分

場 いこまい館和室ひだまり(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 1月17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 1月16日、30日(木) 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(春木北野渕8)

内 フルーツ大福作り ￥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

とうごうみらい歯科健康教室 (ID: 3734)

時 1月17日(金) 午前10時30分～11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(かるた)、早口言葉 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

なごやひがし整形外科健康教室 (ID:3734)

時 1月20日(月) 午後2時～3時

場 白鳥コミュニティセンター(白鳥3丁目15)

内 ①ミニ講話「医者が教える膝のこと」②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

目指せ元気に100歳! 健康たまり場(健康たまり場)

時 1月23日(木) 午後1時30分～3時

場 部田コミュニティセンター 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

～男性のための料理教室～簡単・おいしい・栄養満点教室

時 ①2月13日(木) 午前10時～午後1時②2月20日

(木) 午前10時～正午③3月6日(木) 午前10時～午後1時④3月13日(木) 午前10時～午後1時

場 ①③④イーストプラザいこまい館 ランチルーム

②イーストプラザいこまい館 多目的室A

内 ①ミニ講話「フレイルについて」、調理実習②ミニ講話「お口の健康について」、体力測定③ミニ講話「シニア世代に必要な栄養素について」、調理実習④体力測定結果解説、調理実習

対 町内在住65歳以上の男性(料理初心者、大歓迎)

￥ ①③④は1回300円(食材費)

持 ①③④はエプロン、三角巾、布巾1枚、筆記用具(※調理実習を行うため。)

他 毎回簡単な運動を行いますので、動きやすい靴および動きやすい服装でお越しください。

申 2月7日(金)までに高齢者支援課までお電話ください。

問 高齢者支援課 ☎0561-56-0753