

このページは抜き出して、冷蔵庫などにお貼りください



3月のイベント

シニアいきいきガイド

★要予約

日	月	火	水	木	金	土
						3/1
2	3 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	4 まちかど・ いきいきカフェ 時 午前9時30分～11時 場 nico café	5 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 元氣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	6 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 写経体験 時 午前9時～正午 場 紫雲殿 東郷斎場 元氣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 キョウワ薬局東郷店 ほくぶ茶屋 時 午前10時～11時30分 場 いこまい館 多目的室C	7 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 なごやひがし 整形外科健康教室 時 午後2時～3時 場 清水コミュニティセンター	8 
9 お元氣サロン★ 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苑 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苑	10 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	11	12 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 元氣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	13 TOGOまちかど運動教室 時 午前10時～10時50分 場 房示本公民館 元氣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 キョウワ薬局東郷店 健康たまり場 時 午後1時30分～3時 場 郡田コミュニティセンター	14 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	15 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 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
16 ほくぶ茶屋 時 午前10時～11時30分 場 東郷町 社会福祉協議会	17 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	18	19 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 元氣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	20 春分の日 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 元氣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	21 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 多目的室C とうとうみらい 歯科健康教室★ 時 午前10時30分～11時30分 場 とうとうみらい歯科・矯正歯科	22
23 お元氣サロン★ 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苑 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苑	24 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	25 	26 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 元氣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 キョウワ薬局東郷店 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	27 TOGOまちかど運動教室 時 午前10時～10時50分 場 房示本公民館 元氣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 健康たまり場 時 午後1時30分～3時 場 郡田コミュニティセンター	28 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	29
30	31					

元気アップ教室いきいきコース (ID:3732)

時 3月6日、13日、20日、27日(木)

午前10時～11時30分

場 町総合体育館 多目的運動室

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

TOGOまちかど運動教室 (ID:3732)

時 【白鳥】3月7日、14日、21日、28日(金) 午前10時～11時15分(7日は回想法、21日はまちかど保健室同時開催)

【白土】3月3日、10日、17日、**24日**(月) 午後1時30分～2時45分(10日はまちかど保健室同時開催)

【清水】3月14日(金) 午前9時30分～10時

【北山台】3月6日、**20日**(木) 午前10時～11時15分【春木台】3月14日、**28日**(金) 午前9時30分～10時45分(14日は栄養講話、春木台いきいきCafé同時開催)

【和合ヶ丘】3月15日(土) 午前11時～正午

【傍示本】3月13日、**27日**(木) 午前10時～10時50分

【諸輪】3月6日、20日(木) 午後1時30分～2時50分

【祐福寺】3月5日、12日、19日、26日(水) 午前9時30分～10時45分

※太字の日程は高齢者社会参加ポイント交換会を同時開催。交換会のみ参加も可。

場 各地区コミュニティセンター・公民館

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(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、春木台は春木台いきいきCafé(28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

健康づくりリーダーによる介護予防体操教室 (ID:3732)

時 3月10日、24日(月) 午前10時～11時15分

場 いこまい館1階 多目的室A

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。

元気アップ教室はつつコース (ID:3732)

時 3月5日、12日、19日、26日(水) 午前10時～11時30分

場 町総合体育館 多目的運動室

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 原則町内在住の65歳以上の人

¥ 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

お元気サロン (ID:3734)

時 ①3月9日(日)②23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苑(春木下正葉廻間4337-13)

内 ①座ってできる簡単な体操

②ヘルマンハープ音楽療法 ¥ 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 3月6日(木) 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

ふれあいサロン (ID:3734)

時 3月6日、13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(春木北野洲8)

内 春の練り切りづくり

¥ 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 ☎0561-56-3700(キョーワ薬局 東郷店)

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 3月9日、23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) ☎ 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 ①3月6日(木)②3月16日(日) 午前10時～11時30分

場 ①いこまい館 多目的室C②東郷町社会福祉協議会(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

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 3月4日(火) 午前9時30分～11時

場 nico cafe (春木和合前田2222-3)

☎ 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ひましょう。

時 3月5日、12日、19日、26日(水) 午前10時～午後0時30分

場 いこまい館 和室ひだまり 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 3月21日(金) 午前10時～午後0時30分

場 いこまい館 多目的室C 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

目指せ元気に100歳!健康たまり場 (ID:3732)

時 3月13日、27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、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 3月15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 誰でも(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

とうごうみらい歯科健康教室 (ID:3734)

時 3月21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(春木申下9)

内 オーラルフレイル教室、レクリエーション、パタカラ歌、歌あそび

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 電話または医院受付にて申込み 定 10人

他 参加者に口腔ケアグッズプレゼント

問 ☎0561-76-1782(とうごうみらい歯科・矯正歯科)

なごやひがし整形外科健康教室 (ID:3734)

時 3月7日(金) 午後2時～3時

場 清水コミュニティセンター

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 ☎052-680-8375(なごやひがし整形外科・脊椎クリニック)

脳年齢測定会 (ID:3734)

時 3月26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 ☎0561-56-3700(キョーワ薬局 東郷店)