

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 9月のイベント ★要予約 ガイド

日	月	火	水	木	金	土
	<b>9/1</b> TOGOまちかど 運動教室 時13:30~14:45 場 白土コミュニティセンター	<b>2</b> まちかど・ いきいきカフェ 時9:30~11:00 場 nico cafe	<b>3</b> TOGOまちかど 運動教室 時9:30~10:45 場 祐福寺公民館 元気アップ教室はつらコース★ 時10:00~11:30 場 町総合体育館 多目的運動室 えがおカフェ★ 時10:00~12:30 場 いこまい館 和室ひだまり	<b>4</b> TOGOまちかど運動教室 時10:00~11:15 場 北山台コミュニティセンター 時13:30~14:50 場 諸輪公民館 元気アップ教室 いきいきコース★ 時10:00~11:30 場 町総合体育館 多目的運動室	<b>5</b> TOGOまちかど運動教室 時10:00~11:15 場 白鳥コミュニティセンター 写経体験 時9:00~12:00 場 紫雲殿 東郷斎場	<b>6</b>
<b>7</b> ほくぶ茶屋 時10:00~11:30 場 いこまい館 調理室・ランチルーム	<b>8</b> TOGOまちかど運動教室 まちかど保健室 時13:30~14:45 場 白土コミュニティセンター 介護予防 体操教室 時10:00~11:15 場 いこまい館 多目的室A	<b>9</b> 	<b>10</b> TOGOまちかど 運動教室 時9:30~10:45 場 祐福寺公民館 元気アップ教室はつらコース★ 時10:00~11:30 場 町総合体育館 多目的運動室 えがおカフェ★ 時10:00~12:30 場 いこまい館 和室ひだまり	<b>11</b> TOGOまちかど運動教室 時10:00~10:50 場 傍示本公民館 時13:30~14:45 場 部田コミュニティセンター 元気アップ教室 いきいきコース★ 時10:00~11:30 場 町総合体育館 多目的運動室 ふれあいサロン★ 時14:00~15:00, 15:30~16:30 場 キョーワ薬局東郷店	<b>12</b> TOGOまちかど 運動教室 時10:00~11:15 場 白鳥コミュニティセンター 時9:30~10:45 場 春木台コミュニティセンター 時9:30~10:00 場 清水コミュニティセンター とうごうみらい歯科健康教室★ 時10:30~11:30 場 とうごうみらい歯科・矯正歯科	<b>13</b>
<b>14</b> お元気サロン★ 時13:30~15:00 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10:00~12:30 場 愛厚ホーム東郷苑 デイサービス センター東郷庵	<b>15 敬老の日</b>	<b>16</b>	<b>17</b> TOGOまちかど 運動教室 時9:30~10:45 場 祐福寺公民館 元気アップ教室はつらコース★ 時10:00~11:30 場 町総合体育館 多目的運動室 えがおカフェ★ 時10:00~12:30 場 いこまい館 和室ひだまり	<b>18</b> TOGOまちかど運動教室 時13:30~14:50 場 諸輪公民館 時10:00~11:15 場 北山台コミュニティセンター 健康づくりリーダーによる健康体操講座 時10:00~11:30 場 いこまい館 多目的室A 元気アップ教室いきいきコース★ 時10:00~11:30 場 町総合体育館 多目的運動室 ほくぶ茶屋 時10:00~11:30 場 いこまい館 調理室・ランチルーム	<b>19</b> TOGOまちかど運動教室 まちかど保健室 時10:00~11:15 場 白鳥コミュニティセンター さくらんぼ★ 時10:00~12:30 場 いこまい館 調理室・ランチルーム なごやひがし 整形外科健康教室 時14:00~15:00 場 部田山コミュニティセンター	<b>20</b> TOGOまちかど運動教室 時11:00~12:00 場 和合ヶ丘コミュニティセンター 健康測定会 時14:00~16:45 場 V-drug東郷西店
<b>21</b>	<b>22</b> TOGOまちかど 運動教室 時13:30~14:45 場 白土コミュニティセンター 介護予防 体操教室 時10:00~11:15 場 いこまい館 多目的室A	<b>23 秋分の日</b>	<b>24</b> TOGOまちかど 運動教室 時9:30~10:45 場 祐福寺公民館 脳年齢測定会 時9:00~16:00 場 キョーワ薬局東郷店 えがおカフェ★ 時10:00~12:30 場 いこまい館 和室ひだまり	<b>25</b> TOGOまちかど運動教室 時10:00~10:50 場 傍示本公民館 時13:30~14:45 場 部田コミュニティセンター 元気アップ教室いきいきコース★ 時10:00~11:30 場 町総合体育館 多目的運動室 ふれあいサロン★ 時14:00~15:00, 15:30~16:30 場 キョーワ薬局東郷店	<b>26</b> TOGOまちかど 運動教室 時10:00~11:15 場 白鳥コミュニティセンター TOGOまちかど運動教室 春木台いきいきCafe 時9:30~10:45 場 春木台コミュニティセンター	<b>27</b> 
<b>28</b> お元気サロン★ 時13:30~15:00 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10:00~12:30 場 愛厚ホーム東郷苑 デイサービス センター東郷庵	<b>29</b> TOGOまちかど 運動教室 時13:30~14:45 場 白土コミュニティセンター	<b>30</b>				

**介護予防教室 写経体験 (ID:3734)**

時 9月5日(金) 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

**V・drug東郷西店 健康測定会 (ID:3734)**

時 9月20日(土) 午後2時～4時45分

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

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 (ID:3732)**

時 9月8日、22日(月) 午前10時～11時15分

場 いこまい館 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 水分補給用飲み物、タオル

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

**元気アップ教室いきいきコース (ID:3732)**

時 9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

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。

¥ 1ヵ月 1,000円

持 水分補給用飲み物、タオル、室内用運動靴

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

**元気アップ教室はつらつコース (ID:3732)**

時 9月3日、10日、17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

¥ 1ヵ月 1,000円

持 水分補給用飲み物、タオル、室内用運動靴

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健康体操講座 (ID:3066)**

問 成人保健推進室 ☎0561-56-0758

みんなで一緒に体操をして体と心をリフレッシュしましょう。

時 9月18日(木) 午前10時～11時30分(午前9時50分受付開始)

場 いこまい館 多目的室A

内 心身のリフレッシュを目的とした体操

講 健康づくりリーダー

対 町内在住者(シニア向けの教室です) 定 なし

¥ 1回100円

持 飲み物、タオル、運動靴、社会参加ポイント手帳

他 社会参加ポイント対象 申 不要

**介護予防教室**

問 高齢者支援課 ☎0561-56-0753

対 原則町内在住の65歳以上の人

※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 ①9月14日(日)②28(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シニア世代のためのヨガ

¥ 無料

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

**TOGOまちかど運動教室 (ID:3732)**

時 【諸輪】9月4日、18日(木) 午後1時30分～2時50分(4日はお口の健康講話同時開催)

【傍示本】9月11日、25日(木) 午前10時～10時50分(11日は体力測定同時開催)

【祐福寺】9月3日、10日、17日、24日(水) 午前9時30分～10時45分(17日はお口の健康講話同時開催)

【白土】9月1日、8日、22日、29日(月) 午後1時30分～2時45分(1日はお口の健康講話、8日はまちかど保健室同時開催)

【和合ヶ丘】9月20日(土) 午前11時～正午

【白鳥】9月5日、12日、19日、26日(金) 午前10時～11時15分(12日はお口の健康講話、19日はまちかど保健室同時開催)

【春木台】9月12日、26日(金) 午前9時30分～10時45分(26日は春木台いきいきCafé同時開催)

【北山台】9月4日、18日(木) 午前10時～11時15分

【清水】9月12日(金) 午前9時30分～10時

【部田】9月11日、25日(木) 午後1時30分～2時45分

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 水分補給用飲み物、タオル、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。傍示本地区は傍示本みんなのサロン、和合ヶ丘地区は土曜サロン、春木台地区は春木台いきいきCafé(26日のみ)、清水地区は清水いきいきサロンと同時開催です。

申 不要 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

### 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 9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) ♪ 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、地域の人など誰でも通えるあつたかサロンです。お茶を飲みながら、息抜きしませんか。

時 9月7日(日)、18日(木) 午前10時～11時30分  
場 いこまい館 調理室・ランチルーム  
対 誰でも ¥ 無料 申 不要  
問 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 9月2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  
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 9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 対 認知症の本人  
¥ 参加費500円  
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 9月19日(金) 午前10時～午後0時30分  
場 いこまい館 調理室・ランチルーム  
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 9月11日、25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 さつまいもの豆腐ドーナツ作り ¥ 無料  
持 エプロン、三角巾、持ち帰り容器、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 9月24日(水) 午前9時～午後4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

### とうごうみらい歯科健康教室 (ID:3734)

時 9月12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 歯科での定期検診の必要性について、パタカラ体操、カードを使用したレクリエーション  
対 町内在住の65歳以上の人(40歳以上の人も参加可)  
¥ 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し込み 定 10人  
他 参加者に口腔ケアグッズプレゼント  
問 とうごうみらい歯科・矯正歯科 ☎0561-76-1782

### なごやひがし整形外科健康教室 (ID:3734)

時 9月19日(金) 午後2時～3時  
場 部田山コミュニティセンター  
内 ミニ講話①「医者が考える膝のこと」  
②「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

