

このページは抜き出して、冷蔵庫などにお貼りください



# シニアいきいきガイド

## 1月のイベント

★要予約

日	月	火	水	木	金	土
				1 元旦	2	3
4 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	5 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	6 まちかど・いきいきカフェ 時9:30~11:00 場nico cafe	7 TOGOまちかど運動教室 時9:30~10:45 場祐福寺公民館	8 TOGOまちかど運動教室 時13:30~14:50 場諸輪公民館	9 TOGOまちかど運動教室 時10:00~10:50 場傍示本公民館	10 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
11 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	12 成人の日	13	14 TOGOまちかど運動教室 時9:30~10:45 場祐福寺公民館	15 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	16 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	17 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
18 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	19 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	20	21 TOGOまちかど運動教室 時9:30~10:45 場祐福寺公民館	22 TOGOまちかど運動教室 時13:30~14:50 場諸輪公民館	23 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	24 ふれあいサロン 時15:30~16:30 場キヨーワ薬局東郷店
25 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	26 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	27	28 TOGOまちかど運動教室 時9:30~10:45 場祐福寺公民館	29 TOGOまちかど運動教室 時13:30~14:45 場部田コミュニティセンター	30 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	31 健康たまり場 時9:30~11:00 場部田山コミュニティセンター
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	介護予防体操教室 時10:00~11:15 場いこまい館 多目的室A		元気アップ教室はつらつコース★ 時10:00~11:30 場町総合体育馆 多目的運動室	元気アップ教室はつらつコース★ 時10:00~11:30 場町総合体育馆 多目的運動室	元気アップ教室いきいきコース★ 時10:00~11:30 場町総合体育馆 多目的運動室	元気アップ教室いきいきコース★ 時10:00~11:30 場町総合体育馆 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	えがおカフェ★ 時10:00~12:30 場いこまい館 和室ひだまり	ふれあいサロン 時14:00~15:00 15:30~16:30 場キヨーワ薬局東郷店	なごやひがし整形 外科健康教室 時14:00~15:00 場傍示本公民館
				TOGOまちかど運動教室 時13:30~14:45 場北山台コミュニティセンター	健康たまり場 時9:30~11:00 場部田山コミュニティセンター	とうごうみらい 歯科健康教室★ 時10:00~11:15 場北山台コミュニティセンター
				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	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	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
				元気アップ教室いきいきコース★ 時10:00~11:30 場町総合体育馆 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		

## 目標せ元気に100歳!健康たまり場 (ID:3732)

時 1月16日、30日(金)午前9時30分~11時  
 場 部田山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、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

## 健康づくりリーダーによる介護予防体操教室 (ID:3732)

時 1月19日、26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

## TOGOまちかど運動教室 (ID:3732)

時 【諸輪】1月8日、22日(木)午後1時30分~2時50分  
 【傍示本】1月8日、22日(木)午前10時~10時50分  
 【祐福寺】1月7日、14日、21日、28日(水)午前9時30分~10時45分  
 【部田】1月15日、29日(木)午後1時30分~2時45分  
 【白土】1月5日、19日、26日(月)午後1時30分~2時45分  
 (19日はまちかど保健室同時開催)  
 【和合ヶ丘】1月17日(土)午前11時~正午  
 【白鳥】1月9日、16日、23日、30日(金)午前10時~11時15分(16日はまちかど保健室同時開催)  
 【春木台】1月9日、23日(金)午前9時30分~10時45分  
 (23日は回想法、春木台いきいきCafé同時開催)  
 【北山台】1月15日、29日(木)午前10時~11時15分  
 (29日はお口の健康講話同時開催)  
 【清水】1月9日(金)午前9時30分~10時  
 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 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(23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



TOGOまちかど運動教室 祐福寺地区

## 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 1月15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<sup>1</sup>  
 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

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 ①1月11日(日)②25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健康に役立つお薬講座  
 ￥ 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

## 元気アップ教室いきいきコース (ID:3732)

時 1月8日、15日、22日、29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ヶ月 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 1月7日、14日、21日、28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。  
 ￥ 1ヶ月 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

## 認知症支援

### 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11日、25日(日)午前10時～午後0時30分

場 愛厚ホーム東郷苑ディ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 1月4日(日)、15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 1月6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

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いましょう。

時 1月7日、14日、21日、28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(おやつのみの人は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16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

(当日決めることができます)

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 ①1月8日、22日(木)午後2時～3時、午後3時30分～4時30分  
②24日(土)午後3時30分～4時30分

場 キヨーワ薬局東郷店(春木北野渕8)

内 ①「ゴマ豆腐作り」

②「味噌づくり教室」

￥ ①無料②700円

持 《共通》エプロン、三角巾、社会参加ポイント手帳

②のみ保存容器(容量1kg)、マッシャー

申問 キヨーワ薬局 東郷店 ☎ 0561-56-3700

### とうごうみらい歯科健康教室 (ID:3734)

時 1月16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 嘸下機能についての講演、うたあそび、大福笑い、羽根つき大会

対 町内在住の65歳以上の人(40歳以上の人も参加可)

定 10人 ￥ 無料 持 社会参加ポイント手帳

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し込み

問 とうごうみらい歯科・矯正歯科 ☎ 0561-76-1782

### 脳年齢測定会 (ID:3734)

時 1月28日(水)午前9時～午後4時

場 キヨーワ薬局東郷店(春木北野渕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 キヨーワ薬局 東郷店 ☎ 0561-56-3700

### なごやひがし整形外科健康教室 (ID:3734)

時 1月9日(金)午後2時～3時

場 傍示本公民館

内 ミニ講話①「その肩の痛みの原因は…!？」

②「リハビリ専門職による運動の実践」

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

