



時 とき 場 場所 内 内容 対 対象 定 定員 ¥ 料金 持 持ち物 他 その他 申 申し込み 問 問い合わせ ※市外局番 0561

高齢者社会参加 ポイント対象事業

対 原則町内在住の65歳以上の人
持 高齢者社会参加ポイント手帳

健康づくりリーダーによる 健康体操講座

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 21日(木) 10:00~11:30
(9:50から受け付け開始)

場 いこまい館 多目的室A

¥ 1回100円

持 飲み物、タオル、運動靴

問 成人保健推進室 ☎56-0758



お元気サロン 予約制

時 ①10日(日)②24日(日)
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(春木下正葉廻間4337-13)

内 ①座ってできる簡単な体操
②管理栄養士の食生活講座

申 町南部地域包括支援センター東郷苑 ☎56-3112

健康づくりリーダーの 介護予防体操教室

時 11日、25日(月)
10:00~11:15

場 いこまい館 多目的室A

内 椅子に座ったままできる体操です。

¥ 1回100円

持 飲み物、タオル、運動靴

他 動きやすい服装でお越しください。

問 高齢者支援課 ☎56-0753

元気アップ教室 いきいきコース 予約制

時 14日、21日、28日(木)
10:00~11:30

場 町総合体育館 多目的運動室
内 体力の低下を感じている人向けの教室です。

¥ 月額1,000円

持 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 高齢者支援課 ☎56-0753



元気アップ教室 ぐんぐんコース 予約制

時 6月3日~8月26日の毎週水曜日(8月12日を除く)
10:00~11:30(全12回)

場 いこまい館 多目的室Cなど
内 運動習慣がない人向けの教室です。

定 10人(先着順)

持 飲み物、タオル、運動靴

他 動きやすい服装でお越しください。

申 5月1日から高齢者支援課 ☎56-0753

写経体験

時 16日(土) 9:00~12:00

場 紫雲殿 東郷斎場(春木白土2-114)

持 小筆

問 同所 ☎052-809-4444



ふれあいサロン 予約制

時 7日、14日(木)
13:30~14:30、15:30~16:30

場 キョーワ薬局 東郷店(春木北野淵8)

内 栄養講話とドレッシング作り

¥ 200円

持 飲み物、エプロン、三角巾

申 同店 ☎56-3700

脳年齢測定会

時 27日(水) 9:00~16:00

場 キョーワ薬局 東郷店(春木北野淵8)

内 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。

問 同店 ☎56-3700

とうごうみらい歯科 健康教室 予約制

時 18日(月) 10:30~11:30

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、口じゃんけん

定 10人

他 参加者に口腔ケアグッズプレゼント

申 同院 ☎76-1782

なごやひがし整形外科 健康教室

時 8日(金) 14:00~15:00

場 諸輪公民館

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支援の実践」

問 なごやひがし整形外科・脊椎クリニック ☎052-680-8375

ナチュラルカフェ健康教室

予約制

時 28日(木) 10:00~11:00

場 ナチュラルデンタルクリニック(春木仲田111-1)

内 食育、食事療法、呼吸について

他 おみやげ付き

申 同院 ☎38-8110

認知症支援

カフェ東郷庵 予約制

お茶を飲みながら、認知症や介護について一緒に話しましょう。

時 10日、24日(日)
10:00~12:00

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)

¥ 1回100円(飲み物代)

申 町南部地域包括支援センター東郷苑 ☎56-3112

ほくぶ茶屋

もの忘れが気になる人、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。

時 3日(日)、21日(木)
10:00~11:30

場 いこまい館 ランチルーム

問 町北部地域包括支援センター ☎38-8551

えがおカフェ 予約制

認知症の本人向けの認知症カフェです。当事者同士で、自分の想いなどを語り合しましょう。

時 13日、20日、27日(水)
10:00~12:30

場 いこまい館 和室ひだまり

対 認知症の本人

¥ 参加費(+おやつ)500円+昼食600円

申 前日までに地域の応援団えがお ☎052-807-0756

さくらんぼ 予約制

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、専門職への相談も可。認知症の告知を受けて不安な人など、ご参加ください。

時 15日(金) 10:00~12:30

場 いこまい館 ランチルーム

対 認知症の本人と家族

¥ 参加費200円+昼食代など

申 前日までに地域の応援団えがお ☎052-807-0756



TOGOまちかど 運動教室

場 各地区コミュニティセンター・公民館、町総合体育館

内 地域の皆さんと身近な場所で、身体を動かしましょう。

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、和合ヶ丘、春木台(第3週のみ)、清水地区は、地区サロンと同時開催です。

問 高齢者支援課 ☎56-0753

諸輪	7日、28日(木) 13:30~14:50
傍示本	14日、28日(木) 10:00~10:50
祐福寺	13日、20日、27日(水) 9:30~10:45
部田	14日、28日(木) 13:30~14:45
白土	11日、18日、25日(月) 13:30~14:45 ※11日はまちかど保健室同時開催
和合ヶ丘	16日(土) 11:00~12:00
白鳥	1日、8日、15日、22日(金) 10:00~11:15 ※15日はまちかど保健室同時開催
春木台	1日、15日(金) 13:15~14:15 8日、22日(金) 9:30~10:45 ※15日はサロン笑話会同時開催
北山台	7日、21日(木) 10:00~11:15
清水	11日(月) 9:30~10:00
部田山	1日、15日(金) 9:30~11:00
町総合体育館 多目的運動室	13日、20日、27日(水) 10:00~11:30

