



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 18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 ①14日(日)②28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自宅でできる簡単な体操

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 8日、22日(月)  
10:00~11:15

場 町総合体育館 多目的運動室

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、室内用運動靴  
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 4日、11日、18日、25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



### 写経体験

時 18日(木) 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

## 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	4日、18日(木) 13:30~14:50
傍 示 本	11日、25日(木) 10:00~10:50
祐 福 寺	3日、10日、17日、24日(水) 9:30~10:45
部 田	11日、25日(木) 13:30~14:45
白 土	1日、8日、15日、22日(月) 13:30~14:45 ※8日はまちかど保健室同時開催
和合ヶ丘	20日(土) 11:00~12:00
白 鳥	5日、12日、19日、26日(金) 10:00~11:15 ※19日はまちかど保健室同時開催
春 木 台	5日、19日(金) 13:15~14:15 12日、26日(金) 9:30~10:45
北 山 台	4日、18日(木) 10:00~11:15
清 水	8日(月) 9:30~10:00
部 田 山	5日、19日(金) 9:30~11:00
町総合体育館 多目的運動室	3日、10日、17日、24日(水) 10:00~11:30

### ふれあいサロン 予約制

時 11日、25日(木)  
13:30~14:30、  
15:30~16:30

場 キョーワ薬局 東郷店(春木北野測8)

内 若鮎作り

¥ 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 24日(水) 9:00~16:00

場 キョーワ薬局 東郷店(春木北野測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 29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、パタカラ歌

定 10人

他 参加者に口腔ケアグッズをプレゼント

申 同院 ☎76-1782

### なごやひがし整形外科 健康教室

時 12日(金) 14:00~15:00

場 なごやひがし整形外科・脊椎クリニック

内 健康寿命延伸を目的とした体力年齢の測定

他 動きやすい服装と室内用運動靴をお持ちください。

問 同院 ☎052-680-8375

### ナチュラルカフェ健康教室

予約制

時 11日、25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 医食同源について、お口から全身の健康まで

他 お土産付き

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 14日、28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

物忘れが気になる人、その家族、地域の人など誰でも通えるあたたかさサロンです。

時 7日(日)、18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



### まちかど・いきいきカフェ

物忘れが気になる、認知症について知りたい、話し相手がほしい人はお気軽にお越しください。

時 2日(火) 9:30~11:00

場 nico cafe(春木和合前田2222-3)

¥ ワンドリンク制

問 地域の応援団えがお ☎052-807-0756

### えがおカフェ 予約制

認知症の本人向けのカフェです。当事者同士で、自分の希望や思いなどを語り合しましょう。

時 3日、10日、17日、24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 19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

