



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。

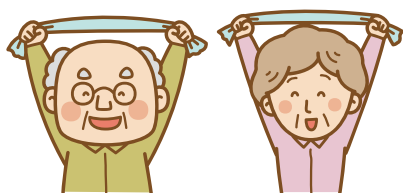
**時** 16日(木)10:00~11:30  
(9:50から受け付け)

**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** ①12日(日)②26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お口の健康講座

**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** 13日、27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** 2日、9日、16日、23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** 16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	2日、16日(木) 13:30~14:50
傍 示 本	9日、23日(木) 10:00~10:50
祐 福 寺	1日、8日、15日、22日(水) 9:30~10:45
部 田	9日、23日(木) 13:30~14:45
白 土	6日、13日、27日(月) 13:30~14:45 ※13日はまちかど保健室同時開催
和合ヶ丘	18日(土) 11:00~12:00
白 鳥	3日、10日、17日、24日(金) 10:00~11:15 ※17日はまちかど保健室同時開催
春 木 台	3日、17日(金) 13:15~14:15 10日、24日(金) 9:30~10:45
北 山 台	2日、16日(木) 10:00~11:15
清 水	13日(月) 9:30~10:00
部 田 山	3日、17日(金) 9:30~11:00
町総合体育館 多目的運動室	1日、8日、15日、22日(水) 10:00~11:30

**ふれあいサロン** ✓ 予約制

時 ①4日(土)14:30~16:30  
②9日、23日(木)  
13:30~14:30、  
15:30~16:30

場 キョーワ薬局 東郷店(春木北野8)

内 ①夏祭り ②豆花作り<sup>トウファ</sup>

¥ ②200円

持 ②飲み物、エプロン、三角巾

申 同店 ☎56-3700

**脳年齢測定会**

時 22日(水)9:00~16:00

場 キョーワ薬局東郷店(春木北野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 23日(木)10:30~11:30

場 とうごうみらい歯科・矯正歯科(春木申下9)

内 オーラルフレイルと栄養について、人生ゲーム

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 10日(金)14:00~15:00

場 清水コミュニティセンター

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 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 16日、30日(木)  
9:00~10:00

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、運動ストレッチについて、お口の体操

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 12日、26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ったかサロンです。

時 5日(日)、16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 7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 1日、8日、15日、22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 17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