



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。

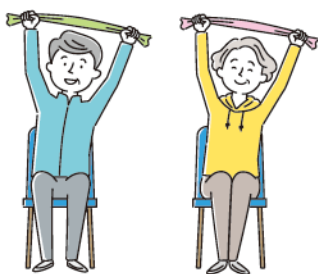
時 20日(木)10:00～11:30
(9:50から受け付け)

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 ①9日(日)②23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 10日、24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 6日、13日、20日、27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 14日(金)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	6日、20日(木) 13:30～14:50
傍 示 本	6日、27日(木) 10:00～10:50
祐 福 寺	5日、19日、26日(水) 9:30～10:45
部 田	6日、27日(木) 13:30～14:45
白 土	3日、17日、24日(月) 13:30～14:45
和合ヶ丘	15日(土) 11:00～12:00
白 鳥	7日、21日、28日(金) 10:00～11:15 ※21日はまちかど保健室同時開催
春 木 台	7日、21日(金) 13:15～14:15 28日(金) 9:30～10:45
北 山 台	6日、20日(木) 10:00～11:15
清 水	10日(月) 9:30～10:00
部 田 山	7日、21日(金) 9:30～11:00
町総合体育館 多目的運動室	5日、19日、26日(水) 10:00～11:30

ふれあいサロン 予約制

時 6日、27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 シュウマイづくり ￥200円

持 飲み物、エプロン、三角巾

申 同店 ☎56-3700

元気アップ教室 ぐんぐんコース 予約制

時 9月2日～11月25日の毎週水曜日(9月23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 8月3日(月)から高齢者支援課 ☎56-0753

脳年齢測定会

時 26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 10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 新聞紙を使った遊び、夏の水分補給とドライマウスについて、唾液腺マッサージ、パタカラ体操

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 28日(金)14:00～15:00

場 祐福寺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

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 6日、27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 夏の食養生、医食同源について、お口の健康から長寿に!

他 蜂蜜のお土産付き

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 9日、23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 2日(日)、20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 4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、自分の希望や想いなどを語り合しましょう。

時 5日、12日、19日、26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

認知症の本人と家族が、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 21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

