



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 15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 ①11日(日)②25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笑顔をつくる健康体操

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による 介護予防体操教室

時 5日、19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

￥ 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 1日、8日、22日、29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(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	1日、15日(木)13:30～14:50
傍 示 本	8日、22日(木)10:00～10:50
祐 福 寺	7日、14日、21日、28日(水)9:30～10:45
部 田	8日、22日(木)13:30～14:45
白 土	5日、19日、26日(月)13:30～14:45 ※19日はまちかど保健室同時開催
和合ヶ丘	17日(土)11:00～12:00
白 鳥	2日、9日、16日、23日(金)10:00～11:15 ※16日はまちかど保健室同時開催
春 木 台	2日、16日(金)13:15～14:15 9日、23日(金)9:30～10:45
北 山 台	1日、15日(木)10:00～11:15
清 水	12日(月・祝)9:30～10:00
部 田 山	2日、16日(金)9:30～11:00
町総合体育館 多目的運動室	7日、14日、21日、28日(水)10:00～11:30

☑ ふれあいサロン ☑ 予約制

時 ①3日(土)14:30~16:30

②8日、22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 ①秋まつり②秋のおやき作り

¥ 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 28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 15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 噛み合わせの重要性について、座ってできる紅白対抗サッカー、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 9日(金)14:00~15:00

場 なごやひがし整形外科・脊椎クリニック(春木白土1-217)

内 体力年齢測定

他 TOGOまちかど運動教室などで「体力測定実施記録」をお持ちの人は、当院の医師から今後の対策、不安要素のアドバイスを受けられます。

問 同院 ☎052-680-8375

☑ ナチュラルカフェ健康教室

☑ 予約制

時 15日、29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 秋の食養生、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 11日、25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 4日(日)、15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気軽にお越しください。

時 6日(火)9:30~11:00

場 nico café

(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 7日、14日、21日、28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 16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