シニアいきいきガイド 12月のイベント



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

予防接種

帯状疱疹定期予防接種は3月末までです。対象者で接種が完了していない人は、早めにお済ませください。詳しくは、24ページをご覧ください。

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

脳年齢測定会

時 **23日(水)9:00～16:00**
場 キョーワ薬局 東郷店(春木北野渕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

お元気サロン 予約制

時 **①13日(日)②27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による介護予防体操教室

時 **7日、21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 **3日、10日、17日、24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

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 **17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

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、和合ケ丘、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	**3日、17日(木)** 13:30～14:50
傍示本	**10日、24日(木)** 10:00～10:50
祐福寺	**2日、9日、16日、23日(水)** 9:30～10:45
部　田	**10日、24日(木)** 13:30～14:45
白　土	**7日、14日、21日(月)** 13:30～14:45 ※14日はまちかど保健室同時開催
和合ケ丘	**19日(土)** 11:00～12:00
白　鳥	**4日、11日、18日、25日(金)** 10:00～11:15 ※18日はまちかど保健室同時開催
春木台	**4日、18日(金)** 13:15～14:15 **11日、25日(金)** 9:30～10:45
北山台	**3日、17日(木)** 10:00～11:15
清　水	**14日(月)** 9:30～10:00
部田山	**4日、18日(金)** 9:30～11:00
町総合体育館 多目的運動室	**2日、9日、16日、23日(水)** 10:00～11:30



特に記載のないものは無料・申し込み不要です。予約制 のアイコンがあるものは予約必須です。

元気アップ教室 ぐんぐんコース 予約制

時 **1月6日～3月24日の毎週水曜10:00～11:30(全12回)**
内 運動習慣がない人向けの教室です。
定 先着で10人
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 12月1日(火)から高齢者支援課☎56-0753

ふれあいサロン 予約制

時 **①5日(土)14:30～16:30 ②10日、24日(木) 13:30～14:30、15:30～16:30**
場 キョーワ薬局 東郷店(春木北野渕8)
内 ①冬のお楽しみ会 ②お正月を彩る！飾り切り教室
¥ ①無料②200円
持 ②飲み物、エプロン、三角巾
申 同店☎56-3700



とうごうみらい歯科 健康教室 予約制

時 **28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 災害時の口腔ケア、吹き戻し、うたあそび、新聞紙とボールを使ったリレー(座ったままできます)
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 **11日(金)14:00～15:00**
場 祐福寺公民館
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 なごやひがし整形外科・脊椎クリニック☎052-680-8375

ナチュラルデンタルクリニック 健康教室 予約制

時 **5日、19日(土)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 冬の食養生、医食同源について、お口の健康から長寿に!
他 試食あり、お土産付き
申 同院☎090-3953-2752

認知症支援

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 **6日(日)、17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 **1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

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 **13日、27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

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いましょう。
時 **2日、9日、16日、23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 **18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

