

このページは抜き出して、冷蔵庫などにお貼りください



# シニアいきいき 12月のイベント

★要予約

## ガイド

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	12/1 えがおカフェ★ 時午前10時～午後0時30分 場デイサービスりん	2 元気アップ教室 いきいきコース★ 時午前10時～11時30分 場町総合体育館 多目的運動室	3 元気を保つ 体づくり 時午前10時～正午 場ギャラリー悠遊 TOGOまちかど 運動教室 時午前10時～11時15分 場白鳥 コミュニティセンター	4  ウクレレ 体験会★ 時午前9時30分～10時30分 場 Cafe Bar Gallery 3piece
5	6 TOGOまちかど 運動教室 時午後1時30分～2時45分 場白土コミュニティセンター	7 まちかど・ いきいきカフェ 時午前10時～11時30分 場らくだ書店東郷店併設 カフェバーカーリナーギ-東郷店	8 えがおカフェ★ 時午前10時～午後0時30分 場デイサービスりん TOGOまちかど 運動教室 時午前10時～11時30分 場北山台 コミュニティセンター	9 元気アップ教室 いきいきコース★ 時午前10時～11時30分 場町総合体育館 多目的運動室 傍示本 健康たまり場 時午前10時～11時30分 場傍示本公民館 時午前10時～10時30分 場清水コミュニティセンター	10 元気を保つ 体づくり 時午前10時～正午 場ギャラリー悠遊 TOGOまちかど 運動教室 時午前10時～11時15分 場白鳥 コミュニティセンター	11
12 カフェ 東郷庵★ 時午前10時～ 午後0時30分 場愛厚ホーム東郷苑 お元気 サロン★ 時午後1時30分～3時 場愛厚ホーム東郷苑 デイサービス センター東郷庵	13 オリジナルDVD 体操教室 時午前10時～11時15分 場いこまい館 多目的室A TOGOまちかど 運動教室 時午後1時30分～2時45分 場白土コミュニティセンター	14 認知症カフェ 夜の町内会 時午後7時～9時 場 Cafe Bar Gallery 3piece	15 えがおカフェ★ 時午前10時～午後0時30分 場デイサービスりん	16 元気アップ教室 いきいきコース★ 時午前10時～11時30分 場町総合体育館 多目的運動室	17 元気を保つ 体づくり 時午前10時～正午 場ギャラリー悠遊 TOGOまちかど 運動教室 時午前10時～11時15分 場白鳥 コミュニティセンター 第2回ポイント交換会	18 健康測定会 時第1部 午前10時～午後1時 第2部 午後2時～5時 場 Vdrug東郷西店 いきいきカフェ 拡大版★ 時午後2時～4時 場デイサービスりん 時午前10時～11時30分 場いこまい館 1階多目的室A
19  20 オリジナルDVD 体操教室 時午前10時～11時15分 場いこまい館 多目的室A TOGOまちかど 運動教室 時午後1時30分～2時45分 場白土コミュニティセンター	21 まちかど・ いきいきカフェ 時午前10時～11時30分 場らくだ書店東郷店併設 カフェバーカーリナーギ-東郷店	22 えがおカフェ★ 時午前10時～午後0時30分 場デイサービスりん TOGOまちかど 運動教室 時午前10時～11時30分 場北山台コミュニティセンター 時午前10時～11時30分 場傍示本公民館	23 認知症カフェ 昼の町内会 時午後2時～4時 場 Cafe Bar Gallery 3piece 元気アップ教室 いきいきコース★ 時午前10時～11時30分 場町総合体育館 多目的運動室 傍示本 健康たまり場	24 TOGOまちかど 運動教室 時午前10時30分 ～11時45分 場白鳥コミュニティセンター	25  26 カフェ 東郷庵★ 時午前10時～ 午後0時30分 場愛厚ホーム東郷苑 お元気 サロン★ 時午後1時30分～3時 場愛厚ホーム東郷苑 デイサービス センター東郷庵	27
26 カフェ 東郷庵★ 時午前10時～ 午後0時30分 場愛厚ホーム東郷苑 お元気 サロン★ 時午後1時30分～3時 場愛厚ホーム東郷苑 デイサービス センター東郷庵	27	28	29	30  31	31	1/1 元日

▲詳しくは21・22ページをご覧ください

変更する場合があります。詳しくは、問い合わせ先へご連絡ください。

## 認知症支援

### 認知症カフェ 昼の町内会／夜の町内会

内 認知症の相談、認知症講座

時 ①12月14日(火) 午後7時～9時

②12月23日(木) 午後2時～4時

場 Cafe Bar Gallery 3piece (春木台4丁目11-10)

対 誰でも

¥ 無料(ドリンク代は実費)

申 不要

問 Cafe Bar Gallery 3piece ☎0561-58-6437

### カフェ東郷庵

お茶を飲みながら、認知症や介護について話しませんか。地域の人の集いの場となっています。介護者の交流スペースもあります。

時 12月12日・26日(日) 午前10時～午後0時30分

場 愛厚ホーム東郷苑(春木字下正葉廻間4337-13)

対 誰でも

¥ 1回100円(飲み物代)

申問 前日までに町南部地域包括支援センター東郷苑

☎0561-56-3112(人数調整のため、当分の間予約制)

### まちかど・いきいきカフェ

もの忘れが気になる人、認知症について知りたい人、話し相手がほしい人お越しください。

時 12月7日・21日(火) 午前10時～11時30分

場 らくだ書店東郷店併設

カフェベーカリーナギー東郷店(白鳥2丁目20-1)

対 誰でも

¥ 無料(飲み物代は実費)

申 不要 送迎(有料)希望者は、前日までにご連絡ください。

問 地域の応援団えがお ☎052-807-0756

### 本人カフェ(えがおカフェ)

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 毎週水曜日 午前10時～午後0時30分

場 デイサービスりん(和合ヶ丘1丁目3-9)

対 認知症の本人

¥ 参加費500円、昼食・おやつ代600円(おやつのみの方は100円)、送迎代500円

申 前日までに地域の応援団えがお ☎052-807-0756

他 12月29日(水)は休み

### いきいきカフェ拡大版 最後は家で!の願いをかなえる24時間365日対応の訪問診療、訪問看護の使い方

時 12月18日(土) 午後2時～4時

場 デイサービスりん(和合ヶ丘1丁目3-9)

講 鈴木伸行氏(メドアグリクリニックみよし院長)

対 誰でも

¥ 200円(飲み物代・お菓子代を含む)

申 12月10日(金)までに地域の応援団えがお

☎052-807-0756

他 Zoomを利用したオンライン参加も可能です。

## 介護予防教室

対 原則65歳以上の町内在住者

※高齢者社会参加ポイント制度の対象事業です。

※介護予防教室に参加する人はマスクの着用をお願いします。

### お元気サロン

時 ①12月12日(日) ②26日(日) 午後1時30分～3時

場 愛厚ホーム東郷苑デイサービスセンター東郷庵(春木字下正葉廻間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

¥ 無料

申問 前日までに町南部地域包括支援センター東郷苑

☎0561-56-3112(人数調整のため当面の間予約制)

### TOGOまちかど運動教室

時 【白鳥】12月3日、10日、17日、24日(金)

午前10時～11時15分

(24日のみ10時30分～11時45分)

【白土】12月6日、13日、20日(月)

午後1時30分～2時45分

【清水】12月10日(金) 午前10時～10時30分

【北山台】12月8日、22日(水) 午前10時～11時30分

場 各地区(白鳥・白土・清水・北山台) コミュニティセンター(白鳥3丁目15、大字春木字涼松225-1、清水4丁目1-8、北山台2丁目11-2)

内 地域の皆さんと身近な場所で、身体を動かしましょう。

¥ 無料

持 汗拭き用タオル、水分補給用水分、室内用運動靴(白土は運動靴不要)

他 動きやすい服装でお越しください。清水地区のみ清水いきいきサロンと同時開催です。

申 不要

問 高齢者支援課 ☎0561-56-0735

### 元気を保つ体づくり

時 毎週金曜日 午前10時～正午(祝日は除く)

場 ギャラリー悠遊(和合ヶ丘1丁目3-9)

内 看護師や機能訓練指導員の指導による体操

¥ 1回500円(送迎希望者は別途500円必要)

申 不要 ※送迎希望者は前日までに申し込み必要

問 地域の応援団えがお ☎052-807-0756

他 12月24日、31日(金)は休み



### ウクレレ体験会

- 時** 12月11日(土) 午前9時30分～10時30分
- 場** Cafe Bar Gallery 3piece (春木台4丁目11-10)
- 内** ウクレレを持っていない人も気軽に参加できる体験会を行っています。12月は発表会も行います。
- 料** 1,000円(モーニング、ドリンク付)
- 持** なし
- 申** Cafe Bar Gallery 3piece ☎0561-58-6437



### V・drug東郷西店 健康測定会(健康測定会)

- 時** 12月18日(土)  
第1部 午前10時～午後1時 第2部 午後2時～5時
- 場** V・drug東郷西店(兵庫2丁目2)
- 内** 骨密度測定・血圧測定・血流測定・栄養士による栄養相談
- 対** どなたでも(社会参加ポイント対象は町内在住の65歳以上の人のみ)
- 料** 無料
- 持** 社会参加ポイント手帳
- 申** 不要
- 他** 第1部は非常に込み合います。可能な人は第2部をご利用ください。
- 問** V・drug東郷西店 ☎0561-37-5705



### 元気アップ教室いきいきコース

- 時** 12月2日、9日、16日、23日(木)  
午前10時～11時30分
- 場** 町総合体育館 多目的運動室(春木字北反田35番地)
- 内** 長い距離を歩けなくなったなど、体力の低下を感じている人向けの教室です。
- 料** 4回分 1,000円
- 持** タオル・室内用運動靴  
※動きやすい服装でお越しください。
- 申** 高齢者支援課 ☎0561-56-0735

### 元気アップ教室はつらっコース

- 時** 令和4年1月12日、19日、26日、2月2日、9日、16日、23日、3月9日、16日、23日、30日(水)  
午前10時～11時30分
- 場** 町総合体育館 多目的運動室(春木字北反田35番地)
- 内** 運動習慣がなく、運動を始めたい人向けの教室です。脳神経系まで働きかけるコーディネーション運動を中心とした教室です。
- 料** 全12回 2,000円

- 持** タオル・室内用運動靴  
※マスク着用および動きやすい服装でお越しください。
- 申** 高齢者支援課 ☎0561-56-0735

### 東郷町オリジナル介護予防DVDを活用した体操教室(オリジナルDVD体操教室)

- 時** 12月13日、20日(月) 午前10時～11時15分
- 場** いこまい館1階多目的室A(春木字西羽根穴2225番地4)
- 内** 健康づくりリーダーを講師として、東郷町オリジナル介護予防DVDを活用して介護予防体操を行います。椅子に座ったまま行える体操です。
- 料** 1回 100円
- 持** タオル ※動きやすい服装でお越しください。
- 申** 不要
- 問** 高齢者支援課 ☎0561-56-0735

### 目指せ元気に100歳!健康たまり場(傍示本健康たまり場)

- 時** 12月9日、23日(木) 午前10時～11時30分
- 場** 傍示本公民館(大字春木字市場屋敷1182-1)
- 内** 地域の皆さんと身近な場所で、おしゃべりを楽しみながら、脳トレや体操など健康づくりを一緒にしましょう。健康に関するミニ講話もあります。
- 料** 無料
- 持** 筆記用具、水分補給用のお茶、室内用運動靴  
※動きやすい服装でお越しください。
- 申** 不要
- 問** 高齢者支援課 ☎0561-56-0735

### 自宅でも1日2回 体操の習慣を!

- ◎問い合わせ 高齢者支援課 ☎0561・56・0735
- CCNet12(地デジ12チャンネル)  
東郷町オリジナル介護予防番組  
「TOGOシニア!健康づくり入門」を毎日放送中!
- 時** 午前7時45分～7時55分  
午後5時30分～5時40分
- 6種類の番組を日曜日～土曜日の1週間毎に放送(1週間は毎日同じ番組内容となります)

### 高齢者社会参加ポイント制度 第2回ポイント交換会

- みなさん社会参加ポイントは貯まりましたか?ポイントが貯まっているけど交換できていないという人はぜひこの機会をご利用ください。
- 時** 12月17日(金) 午前10時～11時30分
- 場** いこまい館1階多目的室A(春木字西羽根穴2225番地4)
- 対** 原則65歳以上の町内在住者
- 持** 高齢者社会参加ポイント手帳(令和3年度:ピンク色または令和2年度:黄色)
- 申** 不要
- 問** 高齢者支援課 ☎0561-56-0735