



# シニアいきいき 2月のイベント

★要予約

## ガイド

日	月	火	水	木	金	土
30	31	2/1 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 カフェバーカーナギー東郷店	2 えがおカフェ★ 時 午前10時～午後0時30分 場 暮らしの相談室えがお TOGOまちかど運動教室 時 午前10時～11時15分 場 北山台コミュニティセンター 写経体験 時 午前9時～正午 場 紫雲殿 東郷斎場	3 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	4 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	5
6 医療介護フェア★ 時 午後2時～4時 場 いこまい館 多目的室A ※予約は終了しました	7 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 元気を保つ体づくり 時 午前10時～正午 場 暮らしの相談室えがお	8 認知症カフェ夜の町内会 時 午後7時～9時 場 Cafe Bar Gallery 3piece	9 えがおカフェ★ 時 午前10時～午後0時30分 場 暮らしの相談室えがお	10 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	11 建国記念の日	12 ウクレレ体験会★ 時 午前9時30分～10時30分 場 Cafe Bar Gallery 3piece
13 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	14 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 元気を保つ体づくり 時 午前10時～正午 場 暮らしの相談室えがお 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	15 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 カフェバーカーナギー東郷店 第3回ポイント交換会 時 午前10時～11時30分 場 いこまい館 多目的室A	16 えがおカフェ★ 時 午前10時～午後0時30分 場 暮らしの相談室えがお TOGOまちかど運動教室 時 午前10時～11時15分 場 北山台コミュニティセンター	17 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	18 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 時 午前10時～10時30分 場 清水コミュニティセンター	19 いきいきカフェ拡大版 時 午後2時～4時 場 いこまい館 多目的室B 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 V-drug東郷西店
20	21 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 元気を保つ体づくり 時 午前10時～正午 場 暮らしの相談室えがお	22 メタボ対策からフレイル予防へギアチェンジの巻 これで体丈夫教室 時 午前10時～午後1時 場 いこまい館 ランチルーム 時 午前10時～11時30分 場 町総合体育館 多目的運動室 時 午前10時～11時30分 場 傍示本公民館	23 天皇誕生日 えがおカフェ★ 時 午前10時～午後0時30分 場 暮らしの相談室えがお	24 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★ 傍示本健康たまり場	25 春木台健康たまり場 時 午前9時30分～10時45分 場 春木台コミュニティセンター 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	26
27 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	28 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 元気を保つ体づくり 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	3/1 メタボ対策からフレイル予防へギアチェンジの巻 これで体丈夫教室 時 午後1時30分～3時 場 いこまい館 多目的室B 時 午前10時～正午 場 暮らしの相談室えがお	2 えがおカフェ★ 時 午前10時～午後0時30分 場 暮らしの相談室えがお 	3	4	5 

▲詳しくは19・20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** ①2月8日(火) 午後7時～9時  
②2月24日(木) 午後2時～4時

**場** Cafe Bar Gallery 3piece (春木台四丁目11番地10)

**対** 誰でも

**料** 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。地域の人と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** 2月13日・27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番地13)

**対** 誰でも

**料** 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** 2月1日・15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

**料** 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、自分の希望や想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** 暮らしの相談室えがお(春木白土97-1-1403)

**対** 認知症の本人

**料** 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

### いきいきカフェ拡大版

ともに今を大切に生きる～進行しても自分らしく～

**時** 2月19日(土) 午後2時～4時

**場** いこまい館多目的室B

**講** 山田真由美氏(認知症当事者・「おれんじドア～もうやっこ名古屋」代表)

**対** 誰でも

**料** 200円(飲み物代・お菓子代を含む)

**申** 2月18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** ①2月13日(日) ②27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番地13)

**内** ①座ってできる簡単な体操②管理栄養士の食生活講座

**料** 無料

**申 問** 前日までに東郷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】2月4日、18日、25日(金) 午前10時～11時15分(25日のみ午前10時30分～11時45分)

【白土】2月7日、14日、21日、28日(月) 午後1時30分～2時45分

【清水】2月18日(金) 午前10時～10時30分

【北山台】2月2日、16日(水) 午前10時～11時15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。

**料** 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** 毎週月曜日 午前10時～正午(祝日は除く)

**場** 暮らしの相談室えがお(大字春木字白土97-1 サンシティガーデンヒルズ東郷1403)

**内** 看護師や機能訓練指導員の指導による体操

**料** 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

### ウクレレ体験会

**時** 2月12日(土) 午前9時30分～10時30分

**場** Cafe Bar Gallery 3piece(春木台四丁目11番地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。

**料** 1,000円(モーニング、ドリンク付)

**持** なし

**申 問** Cafe Bar Gallery 3piece ☎0561・58・6437

### 介護予防教室 写経体験(写経体験)

**時** 2月2日(水) 午前9時～正午の内にお越しください。

**場** 紫雲殿 東郷斎場(春木白土2-114)

**料** 無料 **持** 小筆 **申** 不要

**問** 紫雲殿東郷斎場 ☎052-809-4444

**V・drug東郷西店 健康測定会 (健康測定会)**

**場** 2月19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 (兵庫二丁目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** 2月3日、17日、24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** 3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** **問** 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** 2月14日、28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**

**(①傍示本健康たまり場 ②春木台健康たまり場)**  
**時** ①2月10日、24日 (木) 午前10時～11時30分  
②2月25日 (金) 午前9時30分～10時45分  
**場** ①傍示本公民館 (大字春木字市場屋敷1182-1)  
②春木台コミュニティセンター (春木台二丁目8)  
**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

**高齢者社会参加ポイント制度 第3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** 2月15日 (火) 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

**メタボ対策からフレイル予防へギアチェンジの巻  
これで体丈夫教室**

65歳を過ぎたらフレイル対策が必要。調理実習を含めた教室です。

**時** ①2月22日 (火) 午前10時～午後1時  
②3月1日 (火) 午後1時30分～3時  
③3月8日 (火) 午後1時30分～3時  
④3月15日 (火) 午前10時～午後1時  
⑤3月29日 (火) 午前10時～午後1時  
**場** ①③④⑤いこまい館 ランチルーム  
②いこまい館 多目的室B  
**内** ①フレイル予防について、シニア世代に必要な栄養について、調理実習、会食  
②体力測定会、コーディネーション運動  
③お口の健康について、コーディネーション運動  
④調理実習、会食、コーディネーション運動  
⑤調理実習、会食、コーディネーション運動、まとめ  
**持** ①、④、⑤はエプロン、三角布、布巾、筆記用具  
**料** ①、④、⑤は1回300円(食材費)  
**申** 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)

**パソコンやタブレット、スマートフォンで  
空いた時間に運動の習慣を！**

◎問い合わせ 高齢者支援課 ☎0561・56・0735

**オンデマンド型運動プログラムのご案内**

認知症予防に役立つ運動や、身体をほぐすストレッチなどの運動プログラムが30種類以上。右記QRコードを読み取るか、  
<https://renatv.s-re.jp/renatv/user/menu/menu.php?c=NjY1&m=0>  
から下記IDとパスワードを入力してアクセスしてください。  
ID tgo-kourei@s-re.co.jp パスワード n7xwju  
(※上記IDはメールアドレスではありません。)  
提供：株式会社ルネサンス

