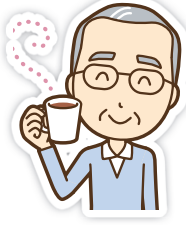
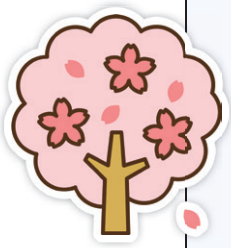




シニアいきいき 3月のイベント

★要予約

ガイド

日	月	火	水	木	金	土
27	28 	3/1 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 場いこまい館 和室ひだまり 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	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	7 TOGOまちかど運動教室 時午後1時30分～2時45分 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 写経体験 時午前9時～正午 場紫雲殿 東郷斎場	10 元気アップ教室 いきいきコース★ 時午前10時～11時30分 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 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	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	16 えがおカフェ★ 時午前10時～午後0時30分 場いこまい館 和室ひだまり 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	19 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 春分の日	22	23 えがおカフェ★ 時午前10時～午後0時30分 場いこまい館 和室ひだまり 時午後1時30分～3時30分 場暮らしの相談室えがお 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	24 認知症カフェ屋の町内会 時午後2時～4時 場Cafe Bar Gallery 3piece いきいき家族教室★ 元気アップ教室 いきいきコース★ 傍示本健康たまり場	25 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 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	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 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	29	30	31	4/1 	2

▲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 ①3月8日（火）午後7時～9時

②3月24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 3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4337-13）

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 3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 ¥ 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

※3月30日（水）は休み

場 いこまい館 和室ひだまり

対 認知症の本人

¥ 参加費500円、昼食・おやつ代600円（おやつ
のみの人は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

いきいき家族教室

認知症と診断を受けて戸惑う家族や本人に、これからの道筋や介護の方法について知っていただき、当事者同士がお互いに支え合える関係を作ることを目的とした講座です。

時 3月24日（木）午後1時30分～3時30分

場 暮らしの相談室えがお（春木白土97-1-1403）

内 福祉サービスを活用しよう

講 松藤 暁（東郷町南部地域包括支援センター東郷苑）

対 認知症の人を介護中の人

※認知症の本人も一緒に参加できます。

¥ 無料

申 前日までに地域の応援団えがお

☎052-807-0756へ。送迎（無料）希望者は、申し込み時にお知らせください。

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 ①3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ヘルマンハーブ音楽療法

¥ 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】 3月4日、11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】 3月7日、14日、28日（月）

午後1時30分～2時45分

【清水】 3月11日（金）午前10時～10時30分

【北山台】 3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。

¥ 無料

持 汗拭き用タオル、水分補給用飲み物、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

¥ 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 3月12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。
¥ 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 3月9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)
¥ 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)

時 3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)
¥ 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 3月3日、10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。
¥ 4回分 1,000円
持 タオル、室内用運動靴、水分補給用飲み物
 ※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 3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。
¥ 1回 100円
持 タオル、水分補給用飲み物
 ※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 (健康たまり場)

時 【傍示本】 3月10日、24日(木)
 午前10時～11時30分
【春木台】 3月25日(金)
 午前9時30分～10時45分
場 傍示本公民館 (大字春木字市場屋敷1182-1)、
 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と一緒にしましょう。健康に関するミニ講話もあります。
¥ 無料
持 筆記用具、水分補給用飲み物、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)



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

