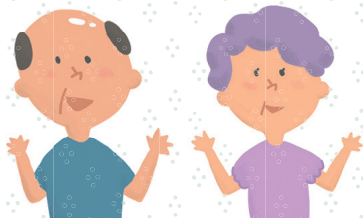


このページは抜き出して、冷蔵庫などにお貼りください



シニア いきいき 6月のイベント ★要予約 ガイド

日	月	火	水	木	金	土
29 	30 	31	6/1 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	2 写経体験 時 午前9時～正午 場 柴雲殿 東郷斎場 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 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
5	6 認知症の人の 基礎理解とケア 時 午後2時～4時 場 いこまい館多目的室 A TOGOまちかど 運動教室 シニアリーダー 養成講座 時 午後1時30分～2時45分 場 白土コミュニティセンター 時 午前10時～11時30分 場 いこまい館1階多目的室 A	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 カフェバーカーナギー-東郷店 時 午後1時30分～2時45分 場 白土コミュニティセンター 時 午前10時～11時30分 場 いこまい館1階多目的室 A	8 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	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 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 時 午前9時30分～10時30分 場 傍示本公民館	10 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9時30分～10時 場 清水コミュニティセンター	11 ウクレレ 体験会★ 時 午前9時30分～10時30分 場 Cafe Bar Gallery 3piece
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 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 介護予防 体操教室 時 午前10時～11時15分 場 いこまい館1階多目的室 A シニアリーダー 養成講座 時 午後2時～3時30分 場 いこまい館1階多目的室 A	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 いこまい館和室ひだまり 	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 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	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 V-drug東郷西店 和合ヶ丘 健康たまり場 時 午前10時30分～正午 場 和合ヶ丘コミュニティセンター
19	20 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 カフェバーカーナギー-東郷店	22 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 午前10時～11時15分 場 北山台コミュニティセンター 時 午前9時30分～10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 TOGOまちかど 運動教室	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 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	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 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 介護予防 体操教室 時 午前10時～11時15分 場 いこまい館1階多目的室 A	28 	29	30	7/1 	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。

家庭介護のためのハートフルケアセミナー

認知症の人の基礎理解とケア

時 6月6日(月) 午後2時～4時

場 いこまい館多目的室 A

内 認知症の原因疾患、代表的な中核症状、行動・心理症状を理解しながら、認知症の人とのコミュニケーションの基本を学ぶ。

対 町内在住者

定 40人(先着順) ¥ 無料

申 問 前日までに高齢者支援課 ☎0561-56-0735

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 ①6月14日(火) 午後7時～9時

②6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 6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 6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

※6月29日水曜日はお休みです。

場 いこまい館和室ひだまり(春木西羽根穴2225-4)

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

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 ①6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管理栄養士の食生活講座

¥ 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】 6月3日・10日・17日・24日(金)
午前10時～11時15分(3日は体力測定日)

(17日はまちかど保健室同時開催)

(24日は午前10時30分～11時45分)

【白土】 6月6日・13日・20日・27日(月)

午後1時30分～2時45分

(13日はまちかど保健室同時開催)

(27日は体力測定日)

【清水】 6月10日(金) 午前9時30分～10時

【北山台】 6月9日・23日(木) 午前10時～11時15分

(9日は体力測定日)

【傍示本】 6月9日・23日(木)

午前9時30分～10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・傍示本公民館(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、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、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

ウクレレ体験会

時 6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。

¥ 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 6月2日(木) 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 6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)
¥ 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 6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。
¥ 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

健康づくりリーダーによる介護予防体操教室 (介護予防体操教室)

時 6月13日・27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2225-4)
内 健康づくりリーダーを講師として、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 【春木台】 6月24日(金)
 午前9時30分～10時45分
 【和合ヶ丘】 6月18日(土)
 午前10時30分～正午
場 春木台コミュニティセンター (春木台二丁目8)、
 和合ヶ丘コミュニティセンター (和合ヶ丘3丁目6-10)

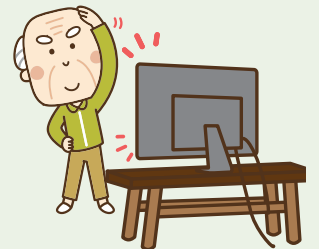
内 地域の皆さんと身近な場所で、おしゃべりを
 楽しみながら、脳トレや体操など健康づくりを一
 緒にしましょう。健康に関するミニ講話もあります。
¥ 無料
持 筆記用具、水分補給用飲み物、室内用運動靴
 ※動きやすい服装でお越しください。
申 不要
問 高齢者支援課 ☎0561-56-0735

**元気な地域にするために、体操を広めよう!
 シニアリーダー養成講座**

時 ①6月6日(月) 午前10時～11時30分
 ②6月13日(月) 午後2時～3時30分
場 いこまい館1階多目的室 A(春木字西羽根穴2225-4)
内 ①健康運動指導士による講座
 ②理学療法士による講座
¥ 無料
持 水分補給用飲み物、汗拭きタオル、筆記用具
他 動きやすい服装、靴でお越しください。感染症対
 策予防のため、マスク着用をお願いします。
申 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 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 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](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

