

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 9月のイベント

★要予約

ガイド

日	月	火	水	木	金	土
28		30	31	9/1 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	2 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 写経体験 時 午前9時～正午 場 紫雲殿 東郷斎場	3
4	5 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	6 まちかど・ いきいきカフェ 時 午前10時～11時30分 場 いこまい館音体験館	7 えがおカフェ★ 時 午前10時～午後0時30分 場 いこまい館和室なごみ、 せせらぎ他 	8 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10時～10時50分 場 傍示本公民館 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	9 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	10 ウクレレ 体験会★ 時 午前9時30分～10時30分 場 Cafe Bar Gallery 3piece
11 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 デザイナー ピスセンター東郷庵	12 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	13 認知症カフェ 夜の町内会 時 午後7時～9時 場 Cafe Bar Gallery 3piece	14 えがおカフェ★ 時 午前10時～午後0時30分 場 いこまい館和室なごみ、 せせらぎ他	15 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	16 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	17 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
18	19 敬老の日 	20 まちかど・ いきいきカフェ 時 午前10時～11時30分 場 いこまい館音体験館	21 えがおカフェ★ 時 午前10時～午後0時30分 場 いこまい館和室なごみ、 せせらぎ他 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10時～10時50分 場 傍示本公民館	22 認知症カフェ 昼の町内会 時 午後2時～4時 場 Cafe Bar Gallery 3piece いきいき 家族教室★ 時 午後1時30分～3時30分 場 いこまい館会議室A TOGOまちかど 運動教室 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	23 秋分の日 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	24
25 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 デザイナー ピスセンター東郷庵	26 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	27	28 えがおカフェ★ 時 午前10時～午後0時30分 場 いこまい館和室なごみ、 せせらぎ他	29 	30 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	10/1

▲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 ①9月13日(火) 午後7時～9時
 ②9月22日(木) 午後2時～4時
場 Cafe Bar Gallery 3piece (春木台4丁目11-10)
バ じゅんかい君「春木台南」
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 9月11日・25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)
バ じゅんかい君「春木台五丁目」
対 誰でも
¥ 1回100円(飲み物代)
申 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 9月6日・20日(火) 午前10時～11時30分
場 いこまい館昔体験館(春木西羽根穴2225-4)
バ じゅんかい君「いこまい館」
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
場 いこまい館和室なごみ、せせらぎ他(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

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 9月22日(木) 午後1時30分～3時30分
場 いこまい館会議室A(春木西羽根穴2225-4)
内 金銭管理どうしてますか
講 山下律子氏(社会福祉士・介護支援専門員)
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 ①9月11日(日) ②25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座って出来る簡単な体操
 ②健やか食生活の講座
¥ 無料
申 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】9月2日・9日・16日・30日(金)
 午前10時～11時15分(2日は口腔講話)
 (16日はまちかど保健室同時開催)
 【白土】9月5日・12日・26日(月)
 午後1時30分～2時45分(26日は口腔講話)
 【清水】9月9日(金) 午前9時30分～10時
 【北山台】9月8日・22日(木)
 午前10時～11時15分
 【傍示本】9月8日・22日(木)
 午前10時～10時50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。清水地区は清水いきいきサロン、傍示本地区は傍示本みんなの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 9月10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 前日までに地域の応援団えがお ☎0561-58-6437

介護予防教室 写経体験(写経体験)

時 9月2日(金) 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

10月から高齢者インフルエンザの
予防接種が始まります！

問 健康推進課 ☎0561・37・5813

対 ①接種時に65歳以上の人
②60歳以上65歳未満で心臓、腎臓、呼吸器、ヒト免疫不全ウイルスによる機能のいずれかに障害を有する人（身体障害者手帳1級）

内 インフルエンザワクチンを1回接種。
※2回目は任意接種（全額自己負担）になります。

¥ 1,100円（生活保護世帯の方は負担金はありません。ただし、事前の申請が必要ですので健康推進課窓口にお越しください。）

時 令和4年10月1日～令和5年1月末

※ただし愛知県広域予防接種は10月15日から。

場 下記町指定医療機関、長久手・日進・豊明市の協力医療機関、愛知県広域予防接種実施医療機関
※愛知県広域予防接種医療機関にて接種される人は健康推進課での事前申請が必要です。

町指定医療機関名	電話番号
東郷診療所	0561-39-0054
バク諸輪診療所	0561-39-3000
和合セントラルクリニック	052-805-8000
たなか内科	0561-38-8866
能登整形外科	0561-37-1838
白鳥藤田クリニック	0561-38-9888
三ツ池整形外科	0561-39-3111
松浦医院	0561-37-5001
やまクリニック	0561-37-1050
宮本ファミリー耳鼻科	0561-38-5558
西山クリニック	0561-38-5511
祐福寺内科	0561-38-7321
山口こどもクリニック	0561-37-1100
まつもとクリニック	052-848-8888
あいち肝胆膵ホスピタル	052-809-3777
馬淵クリニック	0561-38-0800
秋田耳鼻咽喉科クリニック	0561-37-2777
本多医院	0561-39-0139
わごうヶ丘クリニック	0561-38-1616
愛知とうぶクリニック	0561-39-2323
みやけ整形外科	0561-38-8600

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>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



V・drug東郷西店 健康測定会（健康測定会）

時 9月17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 9月1日・8日・15日・22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 9月5日・26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】9月23日（金）

午前9時30分～10時45分

【和合ヶ丘】9月17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

他 動きやすい服装でお越しください。春木台地区は、春木台いきいき Cafeも同時開催です。

申 不要

問 高齢者支援課 ☎0561-56-0735

