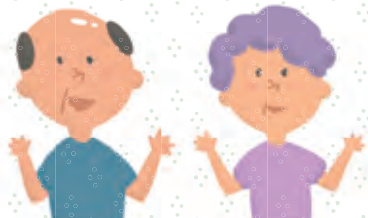


このページは抜き出して、冷蔵庫などにお貼りください



シニアいきいき 1月のイベント

★要予約

ガイド

日	月	火	水	木	金	土
1/1 元日	2	3	4	5	6	7 かぶとむし健康教室★ 時 午前9時～11時 場 はるきデイサービス
8 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	9 成人の日	10 	11 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	12 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 TOGOまちかど運動教室 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	13 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 TOGOまちかど運動教室 時 午前9時30分～10時 場 清水コミュニティセンター	14
15	16 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 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 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	17 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 カフェバーカリナギー東郷店	18 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	19 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	20 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	21 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
22 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	23 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 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	24	25 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	26 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 TOGOまちかど運動教室 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 いきいき家族教室★ 時 午後10時～11時30分 場 いこまい館会議室A	27 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	28
29	30 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 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	31	2/1 えがおカフェ★ 時 午前10時～午後0時30分 場 いこまい館和室なごみ、せせらぎ他	2 	3 	4

▲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

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。地域の方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** 1月8日・22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)
- パ** 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** 1月17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)
- パ** じゅんかい君「白鳥二丁目」
- 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しましょう。

- 時** 毎週水曜日 午前10時～午後0時30分(4日は休み)
- 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1,000円(送迎代含む。)、昼食・おやつ代600円(おやつのみの方は100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

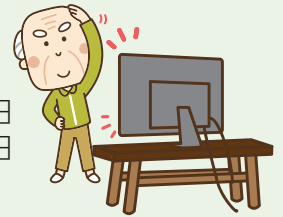
認知症と診断を受けて戸惑う家族や本人に、これからの道筋や介護の方法について知っていただき、当事者同士がお互いに支え合える関係を作ることを目的とした講座です。

- 時** 1月26日(木) 午前10時～11時30分
- 場** いこまい館会議室A(春木西羽根穴2225-4)
- 内** 福祉サービスを活用しよう
- 講** 松藤暁氏(東郷町南部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。

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)



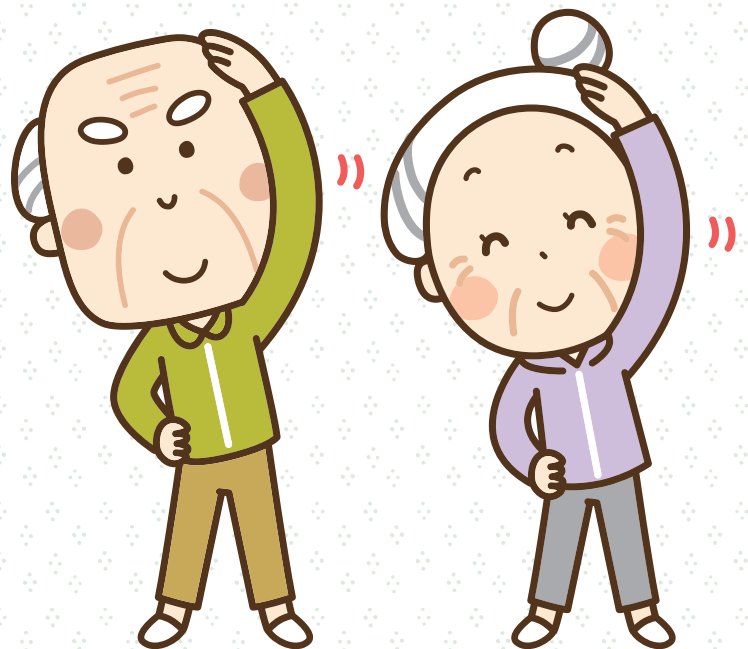
パソコンやタブレット、スマートフォンで空いた時間に運動の習慣を!

- 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>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



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** ①1月8日(日) ②22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】1月13日・20日・27日(金)
 午前10時～11時15分
 (20日はまちかど保健室同時開催。)
 【白土】1月16日・23日・30日(月)
 午後1時30分～2時45分
 (1月のまちかど保健室はお休みです。)
 【清水】1月13日(金) 午前9時30分～10時
 【北山台】1月12日・26日(木)
 午前10時～11時15分
 【傍示本】1月12日・26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

V・drug東郷西店 健康測定会(健康測定会)

- 時** 1月21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** 1月12日・19日・26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。
¥ 3回分 1,000円
持 タオル、室内用運動靴、水分補給用飲み物
他 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** 1月16日・30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
他 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

かぶとむし健康教室

- 時** 1月7日(土) 午前9時～11時
場 はるきデイサービス(春木字新池251番地)
内 ウェルネスマシンの開放、お茶、お菓子の提供
¥ 300円(主にお茶代、お菓子代として)
持 室内用運動靴、汗拭きタオル
他 動きやすい服装でお越しください。
申問 はるきデイサービス ☎0561-42-7250

シニアリーダー養成講座

- 地域や友人同士の集まりなどで、体操の普及や簡単な指導をしてみませんか?簡単な体操指導のノウハウを伝授します!
時 ①1月16日(月) 午後2時～3時30分
 ②1月23日(月) 午後2時～3時30分
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
場 いこまい館1階多目的室
 (春木字西羽根穴2225-4)
対 町内在住の原則65歳以上の(サロン運営者など大歓迎)
¥ 無料
持 筆記用具、汗拭き用タオル、水分補給用飲み物
他 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