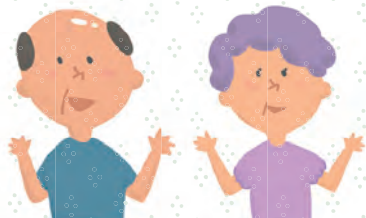


このページは抜き出して、冷蔵庫などにお貼りください



# シニアいきいき 2月のイベント

★要予約

## ガイド

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	2/1	2	3	4
			<b>えがおカフェ★</b> 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	<b>TOGOまちかど運動教室</b> 時 午前10時～11時15分 場 北山台コミュニティセンター <b>元気アップ教室いきいきコース★</b> 時 午前10時～11時30分 場 町総合体育館 多目的運動室	<b>TOGOまちかど運動教室</b> 時 午前10時～11時15分 場 白鳥コミュニティセンター	<b>写経体験</b> 時 午前9時～正午 場 紫雲殿 東郷斎場 <b>かぶとむし健康教室★</b> 時 午前9時～11時 場 ほるきデイサービス
5	6	7	8	9	10	11 建国記念の日
	<b>TOGOまちかど運動教室</b> 時 午後1時30分～2時45分 場 白土コミュニティセンター	<b>まちかど・いきいきカフェ</b> 時 午前10時～11時30分 場 らくだ書店東郷店併設 カフェカーリーナギー東郷店	<b>えがおカフェ★</b> 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	<b>TOGOまちかど運動教室</b> 時 午前10時～10時50分 場 傍示本公民館 <b>元気アップ教室いきいきコース★</b> 時 午前10時～11時30分 場 町総合体育館 多目的運動室	<b>TOGOまちかど運動教室</b> 時 午前10時～11時45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	
12	13	14	15	16	17	18
<b>カフェ東郷庵★</b> 時 午前10時～午後0時30分 場 愛厚ホーム東郷苑 <b>お元気サロン★</b> 時 午後1時30分～3時 場 愛厚ホーム東郷苑サービスセンター東郷庵	<b>介護予防体操教室</b> 時 午前10時～11時15分 場 いこまい館1階多目的室A <b>TOGOまちかど運動教室</b> 時 午後1時30分～2時45分 場 白土コミュニティセンター		<b>えがおカフェ★</b> 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	<b>TOGOまちかど運動教室</b> 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 <b>元気アップ教室いきいきコース★</b> 時 午前10時～11時30分 場 町総合体育館 多目的運動室	<b>TOGOまちかど運動教室</b> 時 午前10時～11時15分 場 白鳥コミュニティセンター	<b>健康測定会</b> 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 <b>和合ヶ丘健康たまり場</b> 時 午前11時～正午 場 和合ヶ丘コミュニティセンター <b>いきいきカフェ拡大版★</b> 時 午後1時30分～3時30分 場 いこまい館多目的室B
19	20	21	22	23 天皇誕生日	24	25
	<b>TOGOまちかど運動教室</b> 時 午後1時30分～2時45分 場 白土コミュニティセンター	<b>まちかど・いきいきカフェ</b> 時 午前10時～11時30分 場 らくだ書店東郷店併設 カフェカーリーナギー東郷店	<b>えがおカフェ★</b> 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		<b>TOGOまちかど運動教室</b> 時 午前10時30分～11時45分 場 白鳥コミュニティセンター <b>春木台健康たまり場</b> 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	28	3/1	2	3	4
<b>カフェ東郷庵★</b> 時 午前10時～午後0時30分 場 愛厚ホーム東郷苑 <b>お元気サロン★</b> 時 午後1時30分～3時 場 愛厚ホーム東郷苑サービスセンター東郷庵	<b>介護予防体操教室</b> 時 午前10時～11時15分 場 いこまい館1階多目的室A <b>TOGOまちかど運動教室</b> 時 午後1時30分～2時45分 場 白土コミュニティセンター		<b>えがおカフェ★</b> 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			

▲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** 2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)

**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** 2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)

**パ** じゅんかい君「白鳥二丁目」

**対** 誰でも

**¥** 無料(飲み物代は自己負担)

**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

**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

### いきいきカフェ拡大版

～認知症の人へのリハビリテーション～いきいき自分らしく暮らすための支援

**時** 2月18日(土)午後1時30分～3時30分

**場** いこまい館多目的室B(春木西羽根穴2225-4)

**講** 田中恵一氏(作業療法士・公認心理師・認知症ケア専門士)

**対** 誰でも

**¥** 200円(飲み物代・お菓子代を含む)

**申** 前日までに地域の応援団えがお

☎052-807-0756

## 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)

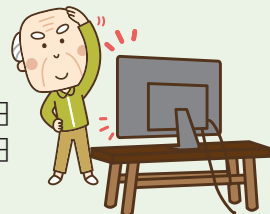
東郷町オリジナル介護予防番組

「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

※このサービスは、令和5年3月31日をもって終了します。

## 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12日(日)②2月26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お口の健康講座

**¥** 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】2月3日・10日・17日・24日(金)

午前10時～11時15分(3日は昔を懐かしむ脳トレ、10日は同時開催支え合い勉強会のため午前10時～11時45分、17日はまちかど保健室同時開催。)※24日のみ午前10時30分～午前11時45分

▶次のページに続きます。

【白土】2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日は昔を懐かしむ脳トレ。)

【清水】2月10日(金)午前9時30分～10時

【北山台】2月2日・16日(木)  
午前10時～11時15分

【傍示本】2月9日・16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

### 介護予防教室 写経体験(写経体験)

時 2月4日(土)午前9時～正午の内にお越しください。

場 紫雲殿 東郷齋場(春木白土2-114)

¥ 無料 持 小筆 申 不要

問 紫雲殿東郷齋場 ☎052-809-4444

### 目指せ元気に100歳!健康たまり場(健康たまり場)

時 【春木台】2月24日(金)

午前9時30分～10時45分

【和合ヶ丘】2月18日(土)午前11時～正午

場 春木台コミュニティセンター(春木台2-8)、和合ヶ丘コミュニティセンター(和合ヶ丘3-6-10)

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、和合ヶ丘地区は土曜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 2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 2月2日・9日・16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 2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

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 2月4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 ウェルネスマシーンの開放、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

### ～男性のための料理教室～

#### 簡単・おいしい・栄養満点教室

65歳を過ぎたらフレイル対策が必要になります。男性向けの調理実習を含めた教室です。

時 ①3月9日(木)午前10時～午後1時

②3月16日(木)午前10時～午後1時

③3月23日(木)午前10時～正午

④3月30日(木)午前10時～午後1時

場 ①②④イーストプラザいこまい館 ランチルーム

③イーストプラザいこまい館 多目的室A

内 ①フレイルについてのミニ講話

②シニア世代に必要な栄養素についてのミニ講話

③お口の健康についてのミニ講話、体力測定

④体力測定結果返却、解説

(※毎回簡単な運動を行います。9日、16日、30日は調理実習があります。)

対 町内在住65歳以上の男性(料理初心者、大歓迎)

¥ ①～②、④のみ 1回300円(食材費)

持 ①～②、④のみ エプロン、三角巾、布巾1枚、筆記用具(※調理実習を行うため。)

他 毎回簡単な運動を行いますので、動きやすい靴および動きやすい服装でお越しください。

申 2月28日(火)までに高齢者支援課までお電話ください。

問 高齢者支援課 ☎0561-56-0735