

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 5月のイベント

★要予約

ガイド

日	月	火	水	木	金	土
30	5/1	2 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・カリナーギー東郷店	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6
7 写経体験 時 午前9時～正午 場 紫雲殿 東郷斎場	8 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	9	10 元気アップ教室はつらつコース★ 時 午前10時～11時30分 場 町総合体育館 多目的運動室 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	11 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 時 午前10時～11時15分 場 北山台コミュニティセンター 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	12 TOGOまちかど運動教室 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 時 午前9時45分～10時15分 場 清水コミュニティセンター 時 午前10時～11時15分 場 白鳥コミュニティセンター	13
14 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 愛厚ホーム東郷苑サービスセンター東郷庵	15 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	16	17 元気アップ教室はつらつコース★ 時 午前10時～11時30分 場 町総合体育館 多目的運動室 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	18 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	19 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	20 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 TOGOまちかど運動教室 時 午前11時～正午 場 和合ヶ丘コミュニティセンター
21	22 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	23	24 元気アップ教室はつらつコース★ 時 午前10時～11時30分 場 町総合体育館 多目的運動室 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 脳年齢測定会 時 午前9時～午後7時 場 キョーフ薬局 東郷店 ふれあいサロン 時 午後2時～3時 場 キョーフ薬局 東郷店	25 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 時 午前10時～11時15分 場 北山台コミュニティセンター 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	26 TOGOまちかど運動教室 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 時 午前10時～11時15分 場 白鳥コミュニティセンター	27
28 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 愛厚ホーム東郷苑サービスセンター東郷庵	29 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	30	31 元気アップ教室はつらつコース★ 時 午前10時～11時30分 場 町総合体育館 多目的運動室	6/1	2	3



▲詳しくは21・22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 5月14日・28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 5月2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、自分の希望や想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
(3日・31日はお休み)

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



自宅でも1日2回 体操の習慣を!

問 高齢者支援課 ☎0561・56・0753

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)



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。

新しく2つの教室が増えました。

ふれあいサロン **NEW**

時 5月24日(水) 午後2時～3時

場 キョーワ薬局東郷店(春木字北野洲8)

内 管理栄養士による栄養講話

「血糖値ってなに?」血液検査の数値が気になる、食事の事が気になる、外出の機会があったらいいなという人にオススメです。

¥ 無料

申 不要

問 キョーワ薬局東郷店 ☎0561-56-3700

脳年齢測定会 **NEW**

時 5月24日(水) 午前9時～午後7時

場 キョーワ薬局東郷店(春木字北野洲8)

内 タッチパネルを使用して、情報処理能力や脳の元気度、脳の有効活用度を分析し、脳年齢を総合判定します。所要時間は5分程です。

¥ 無料

申 不要

問 キョーワ薬局東郷店 ☎0561-56-3700

お元気サロン

時 ①5月14日(日) ②28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ご自宅でできる簡単な体操

¥ 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)

▶次のページに続きます。

TOGOまちかど運動教室

- 時** 【白鳥】 5月12日・19日・26日(金)
午前10時～11時15分
(19日はまちかど保健室同時開催。)
- 【白土】 5月8日・15日・22日・29日(月)
午後1時30分～2時45分
(8日はまちかど保健室同時開催。)
- 【清水】 5月12日(金)
午前9時45分～10時15分
- 【北山台】 5月11日・25日(木)
午前10時～11時15分
- 【春木台】 5月12日・26日(金)
午前9時30分～10時45分
- 【和合ヶ丘】 5月20日(土) 午前11時～正午
- 【傍示本】 5月11日・25日(木)
午前10時～10時50分
- 場** 各地区(白鳥・白土・清水・北山台・春木台・和合ヶ丘) 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、春木台2丁目8、和合ヶ丘3丁目6-10、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、春木台は春木台いきいきCafé(5月26日のみ)、和合ヶ丘地区は土曜サロン、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 ☎0561-56-0753

介護予防教室 写経体験(写経体験)

- 時** 5月7日(日) 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** 5月20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** 5月11日・18日・25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 ☎0561-56-0753

元気アップ教室はつらつコース

- 時** 5月10日・17日・24日・31日(水)
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)、いこまい館1階トレーニングジム(春木字西羽根穴2225-4) など
- 内** 認知症予防、筋力アップ、有酸素運動などで全身を動かしてはつらつとした毎日を送りましょう。運動習慣を始めたい人向けの教室です。
- ¥** 4回分 1,000円
- 持** タオル、室内用運動靴、水分補給用飲み物
- 他** 動きやすい服装でお越しください。
- 申** 問 高齢者支援課 ☎0561-56-0753

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** 5月8日・22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 ☎0561-56-0753

