



# 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
28	29 	30	31	6/1 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	3
4	5 写経体験 時 午前9時～正午 場 紫雲殿 東郷斎場 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	6 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	7 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	8 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	9 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30分～10時 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	10
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イ サービスセンター東郷庵	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	14 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	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 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
18	19 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	20	21 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	22 TOGOまちかど 運動教室 時 午前10時～10時50分 場 傍示本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	23 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	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イ サービスセンター東郷庵	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	27	28 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 キョーワ薬局 東郷店	29 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 ふれあいサロン★ 時 午後2時～3時 午後3時30分～4時30分 場 キョーワ薬局 東郷店	30 	7/1

▲詳しくは19・20ページをご覧ください

## 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** 6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)

**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

### 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6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ひましょう。

**時** 6月7日・14日・21日・28日(水)

午前10時～午後0時30分

**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。

### お元気サロン

**時** ①6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座ってできる簡単な体操

②管理栄養士の食生活講座

**¥** 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

### TOGOまちかど運動教室

**時** 【白鳥】6月2日・9日・16日・23日(金)

午前10時～11時15分

(16日はまちかど保健室同時開催)

【白土】6月5日・12日・19日・26日(月)

午後1時30分～2時45分

(12日はまちかど保健室同時開催、26日は体力測定日)

【清水】6月9日(金)

午前9時30分～10時

【北山台】6月8日・29日(木)

午前10時～11時15分

(29日は体力測定日)

【春木台】6月9日・23日(金)

午前9時30分～10時45分

(23日は体力測定日)

【和合ヶ丘】6月17日(土) 午前11時～正午

【傍示本】6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・春木台・和合ヶ丘) コミュニティセンター、傍示本公民館

▶次のページに続きます。

(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** 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（6月23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間開催です。

**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** 6月5日（月）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** 6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

**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** 6月7日・14日・21日・28日（水）

午前10時～11時30分（14日は体力測定日）

**場** 町総合体育館 多目的運動室（春木字北反田35番地）

**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** 6月5日・19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

### ふれあいサロン

**時** 6月29日（木）午後2時～3時

午後3時30分～4時30分

**場** キョーワ薬局東郷店（春木字北野淵8）

**内** 若鮎づくり

**¥** 無料

**持** エプロン、三角巾、マスク、社会参加ポイント手帳

**申問** キョーワ薬局東郷店 ☎0561-56-3700

### 脳年齢測定会

**時** 6月28日（水）午前9時～午後7時

**場** キョーワ薬局東郷店（春木字北野淵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

### 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** 7月6日（木）午後1時30分～3時30分

**内** 健康運動指導士による講座、理学療法士による講座

**場** 町総合体育館 2階スタジオ（春木字北反田35番地）

**対** 町内在住の原則65歳以上の方

**¥** 無料

**持** 筆記用具、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 ☎0561-56-0753