

住み慣れた地域で、元気にいつまでも暮らすために… 東郷町一般介護予防事業一覧

地域で開催する教室

家の近くの公民館、コミュニティセンターで開催。



みんなで体操など
身体を無理なく
動かせる。



地域の人と交流が
できる場所。

申込不要なので
行きたい時だけ
参加できる。

健康づくりのための
ミニ講話あり。

休憩時間に、参加者
同士、おしゃべりを
楽しめる。



諸輪地区	TOGO まちかど運動教室 【場所】 諸輪公民館 新館ホール 【日時】 原則第1・第3木曜日、午後1時30分～午後3時
傍示本地区	TOGO まちかど運動教室 【場所】 傍示本公民館 2階ホール 【日時】 月2回、木曜日、午前10時～10時50分 傍示本みんなのサロン同時開催
祐福寺地区	TOGO まちかど運動教室 【場所】 祐福寺公民館 【日時】 原則毎週水曜日、午前9時30分～10時45分
白土地区	TOGO まちかど運動教室 【場所】 白土コミュニティセンター 【日時】 毎週月曜日、午後1時30分～午後2時45分 第2週目はまちかど保健室同時開催
和合ヶ丘地区	TOGO まちかど運動教室 【場所】 和合ヶ丘コミュニティセンター 【日時】 第3土曜日、午前11時～正午(土曜サロン同時開催)
白鳥地区	TOGO まちかど運動教室 【場所】 白鳥コミュニティセンター 【日時】 毎週金曜日、午前10時～午前11時15分 第3週目はまちかど保健室同時開催
春木台地区	TOGO まちかど運動教室 【場所】 春木台コミュニティセンター 【日時】 第2、第4金曜日、午前9時30分～午前10時45分 第4週目は春木台いきいき Café も同時開催
北山台地区	TOGO まちかど運動教室 【場所】 北山台コミュニティセンター 【日時】 月2回、木曜日、午前10時～午前11時15分
清水地区	TOGO まちかど運動教室 【場所】 清水コミュニティセンター 【日時】 第2金曜日、午前9時30分～10時 清水いきいきサロン同時開催
部田地区	目指せ元気に100歳！部田の健康たまり場 【場所】 部田コミュニティセンター 【日時】 原則第2・4木曜日、午後1時30分～午後3時

地域に身近な公民館等で、自治会や民生委員等に協力いただき開催しています。地域の方との交流の場となっています。

自分の体力が分かる体力測定や栄養やお口の健康のミニ講話や、昔のことを思い出しながら話し合う回想法など、楽しい企画が盛りだくさん！！

申込みは必要ありません。是非、足を運んでみてください。日程は広報とうごうのシニアカレンダーで確認をしてください。

近所の人や友人と
おしゃべりをしたり、
ふらっと出かけられる
場所。



各地区のサロン（つどいの場）等

地域の人々が交流する場で、誰でも気軽に楽しく過ごせる場です。主に地域の住民の方が自主的に運営しています。

サロンの様子は社会福祉協議会ホームページから YouTube で動画を見ることができます。または令和 7 年度社会参加ポイント制度ポイント手帳の団体一覧 P15～P19 をご覧ください。

地域にある薬局等や
企業に出かけて
楽しめる。

地域の方と交流がで
きる場所。

健康づくりのために
何をしたらよいか
知りたい。



地域介護予防教室（介護保険施設、民間企業他）

町内の介護保険施設又は民間企業等で介護予防教室を開催しています。
R7.4 月現在は下記の場所にて開催をしています。

【場所】

- ・南部地域包括支援センター東郷苑：お元気サロン
(第 2・4 日曜日、午後 1 時 30 分～3 時)
- ・キョーフ薬局東郷店：ふれあいサロン(月 2 回)
脳年齢測定会 (月 1 回)
- ・とうごうみらい歯科・矯正歯科：とうごうみらい歯科健康教室 (月 1 回)
- ・なごやひがし整形外科・脊椎クリニック：なごやひがし整形外科健康教室
(月 1 回、町内公民館等を巡回型)
- ・紫雲殿東郷斎場：写経体験 (12・1 月除く月 1 回、午前 9 時～正午)
- ・V・drug 東郷西店：健康測定会
(第 3 土曜日、午前 10 時～午後 1 時／午後 2 時～午後 5 時)

※詳しくは町広報をご覧ください。

体力の低下を感じて
いる。
15分以上歩くことが
できない。
運動習慣がない。



元気アップ教室 いきいきコース

年 47 回、木曜開催。基本的に椅子に座ったままできる無理のない運動を行います。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。

【場所】町総合体育館 多目的運動教室

【料金】1 ヶ月 1,000 円

※要申込 高齢者支援課 Tel0561-56-0753 にお電話ください。

健康づくりリーダーによる介護予防体操教室

原則第 2・4 月曜日開催。基本的に椅子に座ったままできる無理のない運動を行います。「ちょっと身体を動かしてみたいな。」「ちょっと出かけてみようかな。」と思われた方、ぜひご参加ください。

【場所】イーストプラザいこまい館 多目的室 A

【料金】1 回 100 円、申込み不要です。

元気アップ教室 はつらつコース

年 43 回、水曜開催。正しい歩き方が分かるウォーキング、道具を用いた筋力トレーニング、音楽に合わせて楽しく体を動かす有酸素運動等様々な運動を日替わりで行います。体力測定・面談も実施し、相談等もすることができます。

【場所】町総合体育館 多目的運動室 A、トレーニングジム等

【料金】1 ヶ月 1,000 円

※要申込 高齢者支援課 Tel0561-56-0753 にお電話ください。

体力の低下は感じ
ていないが、
運動習慣がない。

今より筋力・体力を
高めたい。

自宅でも
運動に
取り組みたい。



町オリジナル介護予防体操 DVD の貸出・リーフレットの 無料配布 （別添）

令和元年度に完成したオリジナルの介護予防体操が収録されているDVDの貸出があります。またDVDに掲載されているリーフレットを無料で配布しています。高齢者支援課までお気軽にご相談ください。



健康について、
ちょっと聞きたい



まちかど保健室

【白鳥】場所：白鳥コミュニティセンター

日時：第3金曜日、午前10時～午後11時15分

【白土】場所：白土コミュニティセンター

日時：第2月曜日、午後1時30分～午後2時45分。

藤田医科大学の医療専門職（看護師、作業療法士等）が健康、介護サービスや暮らしの中の困りごとなど、相談を承ります。年齢問わず、町民であれば誰でも利用できます。予約の必要はありません。

とうとう学び舎

小学校の懐かしい雰囲気味わえる通いの場です。授業はできるだけ学校の授業に近い形で教科になぞらえて授業を行います。

【開講場所は下記の6校です】

・兵庫小学校	・高嶺小学校
・春木台小学校	・諸輪小学校
・音貝小学校	・東郷中学校

※要申込 高齢者支援課 Tel0561-56-0753 にお電話ください。
詳しくはR7.7月号をご覧ください。

懐かしの小学校で、
学びなおしたい。



東郷町公式ホームページリンク



地域介護
予防教室



65歳以上の
ための健康講座
(健康たまり場・
TOGOまちかど運動
教室・元気アップ教室
など)



とうとう学び舎



今後も地域での教室を増やしていく予定です。
介護保険サービスを既に利用されている方でも、身近な公民館等で開催している教室等に参加をしていただき、地域との交流や繋がりができるといいなと思っています。
「どこに参加したらよいのか？」など、いつでもご相談にのりますのでお気軽にお声がけください。