

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

TOGO まちかど運動教室

諸輪地区	【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2時50分
和合ヶ丘地区	【場所】 和合ヶ丘コミュニティセンター 【日時】 原則第3土曜日 午前11時～正午 土曜サロン同時開催
白鳥地区	【場所】 白鳥コミュニティセンター 【日時】 原則毎週金曜日 午前10時～午前11時15分 原則第3週目はまちかど保健室同時開催
北山台地区	【場所】 北山台コミュニティセンター 【日時】 原則第1・第3木曜日 午前10時～午前11時15分
町総合体育館	【場所】 町総合体育館 【日時】 原則毎週水曜日 午前10時～午前11時30分



傍示本地区	【場所】 傍示本公民館 2階ホール 【日時】 原則第2・第4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	【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	【場所】 白土コミュニティセンター 【日時】 原則毎週月曜日 午後1時30分～午後2時45分 原則第2週目はまちかど保健室同時開催
春木台地区	【場所】 春木台コミュニティセンター 【日時】 原則第1・第3金曜日 午後1時15分～午後2時15分 原則第2・第4金曜日 午前9時30分～午前10時45分 第3週目はサロン笑話会も同時開催
清水地区	【場所】 清水コミュニティセンター 【日時】 原則第2月曜日 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	【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2時45分
部田山地区	【場所】 部田山コミュニティセンター 【日時】 原則第1・3金曜日 午前9時30分～午前11時

地域に身近な公民館やコミュニティセンターで、自治会や民生委員等に協力をいただき開催しています。地域の方と交流の場になっています。

自分の今の体力がわかる体力測定を始め、栄養やお口の健康等のミニ講座や、昔のことを思い出しながら話をする回想法などの企画もしています。

申込みは不要です。ぜひ、足を運んでみてください。

また新たな地区でも運動教室を行う予定です。お楽しみに！



各地区のサロン（つどいの場）等

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。



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。令和8年度社会参加ポイント制度ポイント手帳の団体一覧 P30～をご覧ください。

地域介護予防教室（民間企業他）

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。



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。令和8年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）
- ・キョーワ薬局東郷店：
ふれあいサロン（月2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）
- ・ナチュラルデンタルクリニック：
ナチュラルデンタルクリニック健康教室（月1回）
- ・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）

※詳しくは町広報をご覧ください。

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

自宅でも運動に取り組みたい。



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。



元気アップ教室 いきいきコース

体力の低下を感じる。
15分以上歩くことができない。
運動習慣がない。



毎週木曜開催。基本的に椅子に座ったままで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

町総合体育館 多目的運動室 等

【料金】1回100円、申込み不要です。

元気アップ教室 ぐんぐんコース

運動を始めたいけど何をしたらいいかわからない。
運動習慣をつけたい。

3か月で集中的に運動習慣、運動の仕方を伝授します。短期間で学びたい方は、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C

※要申込 高齢者支援課 Tel0561-56-0753 にお電話ください。

65歳以上のための出張講座

自分たちの集まりで運動指導や講座をしてほしい。

5名以上で活動している団体に出張講座を行っています。運動指導や体力測定を始め、栄養やお口の健康等のミニ講座などの講座がありますので高齢者支援課までお申込みください。

【料金】無料

※要申込 高齢者支援課 Tel0561-56-0753 にお電話ください。

まちかど保健室

健康について、
ちょっと聞きたい



【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。

低栄養料理教室

栄養が足りている
か。心配！

管理栄養士による包丁をほとんど使用しない簡単な料理教室を開催します。普段料理を行わない男性の為の料理教室も開催。

4回セットの教室です。

【会場】イーストプラザいこまい館 ランチルーム他

※要申込 高齢者支援課 Tel0561-56-0753 にお電話ください。

詳しくは広報 R8.2月号、R9.1月号をご覧ください。

思い出の語り場事業

自主グループの活動
団体運営の補助
をしてほしい

各地区で5名以上で参加している団体に会場使用料などの一部を助成する事業があります。新規団体を立ち上げたい方なども気軽にご相談ください。詳しくは右記QRコードを読み取りください

※助成団体には条件があります。

高齢者支援課Tel0561-56-0753 までご相談ください。



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)



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。