

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。

地域の方と交流ができる場所。
行きたい時だけ参加したい。

健康づくりのために何をしたら
よいか知りたい。

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
所が欲しい。



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 月 1 回、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 月 1 回、まちかど保健室同時開催
春木台地区	春木台の健康たまり場 【場所】春木台コミュニティセンター 【日時】第 4 金曜日 午前 9 時 30 分～午前 10 時 45 分 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
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
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 時まで 30 分程度 清水いきいきサロン同時開催

身近なコミセンで、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。

体力測定や栄養のミニ講話、フレイルについてのミニ講演など、ためになる話も盛りだくさんです。

申込みは必要ありません。是非足を運んでみてください。

家の近くの公民館、コミュニティセンターで開催。

地域の方と交流ができる場所。
行きたい時だけ参加したい。

健康づくりのために何をしたら
よいか知りたい。

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
所が欲しい。

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 で動画を見することもできます。または社会参加ポイント制度ポイント手帳の団体一覧 P15～をご覧ください。

地域介護予防教室（介護保険施設、民間企業他）

介護保険施設（エイジトピア諸輪、メドック東郷、フィロスとうごう）の教室は、新型コロナウイルス感染症予防の観点から、現在中止しております。

南部地域包括支援センター東郷苑ではお元気サロン、紫雲殿東郷斎場では写経等開催。詳しくは町広報をご覧ください。

元気アップ教室 いきいきコース

年 40 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。

【場所】町総合体育館 多目的運動教室

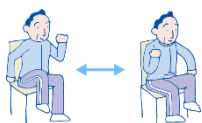
【料金】1 ヶ月 1000 円

※要申込 高齢者支援課 Tel0561-56-0735 にお電話ください。

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。



健康づくりリーダーによる介護予防体操教室

月 2 回、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。東郷町オリジナル介護予防 DVD を活用した運動を中心にを行います。

【場所】イーストブラザいこまい館 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 44 回、水曜開催。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。3 ヶ月に 1 回体力測定・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、ジム室等

【料金】1 ヶ月 1000 円

※要申込 高齢者支援課 Tel0561-56-0735 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。



ケーブルテレビで町オリジナル介護予防体操番組放送

CCNet 地デジ 12 チャンネルで、毎日、朝・夕に 10 分の番組を放送中。6 番組を 1 週間毎にローテーションして放送中。

【放送時間】午前 7 時 45 分～午前 7 時 55 分

午後 5 時 30 分～午後 5 時 40 分

【内容】健康運動指導士 & 理学療法士観衆！

東郷町オリジナル介護予防体操、お口の体操等

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。

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：白土コミュニティーセンター

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。

健康について、ちょっと聞きたい



新規事業 とうごう学び舎

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。また、町こだわりの給食を食べることができます。（R5.6 月～）

※要申込 高齢者支援課 TEL0561-56-0735 にお電話ください。

懐かしの小学校で、
再度学びなおしたい。



今後も地域での教室を増やしていく予定です。

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。