

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

- 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。

<p><b>◎地域で開催する教室</b></p> <p>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。</p> <p>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和など、ためになる話も盛りだくさんです。</p> <p>申込みは必要ありません。是非足を運んでみてください。</p> 	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	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
	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	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
	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	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
	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・4金曜日 午前9時30分～午前10時45分 第4金曜日は春木台いきいきCaféも同時開催		

**◎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。

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。

自宅でも運動に取り組みたい。

**◎元気アップ教室 いきいきコース**

原則毎週木曜開催。

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 1,000円  
※要申込 高齢者支援課 TEL0561-56-0753 にお電話ください。

**◎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&理学療法士監修!  
東郷町オリジナル介護予防体操、お口の体操等

**◎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。

**◎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。

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。

健康について、ちょっと聞きたい。

**◎元気アップ教室 はつらつコース**

原則毎週水曜開催。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1,000円  
※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**

【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。

懐かしの小学校で、再度学びなおしたい。

**◎とうごう学び舎(令和5年6月開始)**

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材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。

※要申込 高齢者支援課 TEL0561-56-0753 にお電話ください。



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。