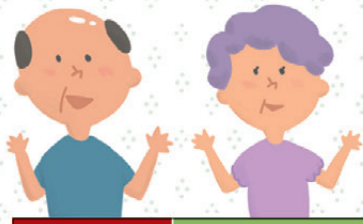


このページは抜き出して、冷蔵庫などにお貼りください



シニアいきいき 12月のイベント ★要予約 ガイド

日	月	火	水	木	金	土
					12/1 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	2
3	4 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	5 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 カフェカーリーナギー東郷店	6 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他 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	7 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 時午前10時～10時50分 場傍示本公民館 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	8 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 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9時30分～10時45分 場春木台コミュニティセンター	9 
10 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	11 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 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	12	13 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他 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 脳年齢測定会 時午前9時～午後5時 場キョーワ薬局東郷店	14 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 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	15 さくらんぼ 時午前10時～午後0時30分 場いこまい館2階 調理室 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	16 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 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
17	18 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	19 	20 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他 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	21 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 時午前10時～10時50分 場傍示本公民館 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	22 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 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 ふれあいサロン★ 時午後2時～3時 場キョーワ薬局東郷店	23
24 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	25 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 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	26	27	28	29	30 
31						

認知症の本人と家族のいきいきの場 (さくらんぼ) (ID:3305)

認知症の当事者と家族が、好きなこと、やりたいことを一緒に実現する場です。仲間づくりや、専門職への相談もできます。認知症の告知を受けて不安な人など、ご参加ください。

時 12月15日(金) 午前10時～午後0時30分

場 いこまい館2階 調理室・ランチルーム
(春木西羽根穴2225-4)

対 認知症の本人とご家族

¥ 参加費200円 別途昼食代等
(当日決めることがあります)

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!(ID:3750)

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)



認知症支援

カフェ東郷庵 (ID:3305)

お茶を飲みながら、認知症や介護について話しませんか。地域の人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 12月10日、24日(日) 午前10時～午後0時30分

場 愛厚ホーム東郷苑(春木下正葉廻間4337番地13)

バ じゅんかい君「春木台五丁目」

対 誰でも

¥ 1回100円(飲み物代)

申問 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 (ID:3305)

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下さい。

時 12月5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)

バ じゅんかい君「白鳥2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) (ID:3305)

認知症の本人向けの認知症カフェです。当事者同士で、自分の希望や思いなどを語り合ひましょう。

時 12月6日、13日、20日(水)

午前10時～午後0時30分

場 いこまい館和室ひだまり他(春木西羽根2225-4)

対 認知症の本人

¥ 参加費1,000円(送迎代含)、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

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。

TOGOまちかど運動教室 (ID:3732)

時 【白鳥】12月1日、8日、15日、22日(金)

午前10時～11時15分

(15日はまちかど保健室同時開催。)

【白土】12月4日、11日、18日、25日(月)

午後1時30分～2時45分

(11日はまちかど保健室同時開催。)

【清水】12月8日(金) 午前9時30分～10時

【北山台】12月7日、21日(木) 午前10時～11時15分

【春木台】12月8日、22日(金) 午前9時30分～10時45分

【和合ヶ丘】12月16日(土) 午前11時～正午

【傍示本】12月7日、21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(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、春木台二丁目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 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(22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開催です。

申 不要

問 高齢者支援課 ☎0561-56-0753

▶ 次のページに続きます。

お元気サロン (ID:3734)**時** ①12月10日(日)②24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
(春木下正葉廻間4337番地13)**内** ①座って出来る簡単な体操
②管理栄養士の食生活講座**¥** 無料**申問** 前日までに東郷町南部地域包括支援センター
東郷苑 ☎0561-56-3112**ふれあいサロン (ID:3734)****時** ①12月14日(木) 午後2時～3時、午後3時30分～4時30分
②22日(金) 午後2時～3時**場** キョーワ薬局東郷店(春木北野洲8)**内** ①手打ちそば～年越しそばを作ろう～
②クリスマスのオーナメントづくり **¥** 無料**持** ①エプロン、三角巾、社会参加ポイント手帳
②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 (ID:3734)****時** 12月13日(水) 午前9時～午後5時**場** キョーワ薬局東郷店(春木北野洲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**申問** キョーワ薬局 東郷店 ☎0561-56-3700**～男性のための料理教室～
簡単・おいしい・栄養満点教室**

65歳を過ぎたらフレイル対策が必要になります。男性向けの調理実習を含めた教室です。調理だけでなく、毎回簡単な運動を行います。

時 ①2月15日(木) 午前10時～午後1時②2月29日(木) 午前10時～正午③3月7日(木) 午前10時～午後1時④3月14日(木) 午前10時～午後1時**場** ①③④イーストプラザいこまい館 ランチルーム
②町民会館大会議室**内** ①フレイルについてのミニ講話、調理実習②お口の健康についてのミニ講話、体力測定③シニア世代に必要な栄養素についてのミニ講話、調理実習
④体力測定結果返却、解説、調理実習**対** 町内在住65歳以上の男性(料理初心者、大歓迎)**¥** ①③④は1回300円(食材費)**持** ①③④はエプロン、三角巾、布巾1枚、筆記用具(※調理実習を行うため。)**他** 毎回簡単な運動を行いますので、動きやすい靴及び動きやすい服装でお越しください。**申** 1月31日(水)までに高齢者支援課までお電話ください。**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) (ID:3732)****時** 12月11日、25日(月) 午前10時～11時15分**場** いこまい館1階多目的室A
(春木西羽根穴2225番地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 **申問** 高齢者支援課 ☎0561-56-0753**V・drug東郷西店 健康測定会 (ID:3734)****時** 12月16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。**申問** V・drug東郷西店 ☎0561-37-5705**元気アップ教室いきいきコース (ID:3732)****時** 12月7日、14日、21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。**¥** 3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 (ID:3732)****時** 12月6日、13日、20日(水)

午前10時～11時30分(13日は体力測定日)

場 町総合体育館 多目的運動室(春木北反田35番地)**内** 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。**対** 原則65歳以上の町内在住者**¥** 3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