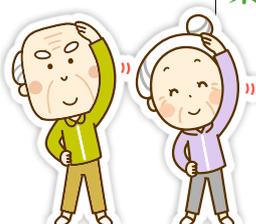




# 10月のイベント

★要予約

# シニアいきいきガイド

日	月	火	水	木	金	土
29	30	1 まちなか・いきいきカフェ 介護予防サロン	2 フィロス教室 楽しく運動教室★ 元気アップ教室 はつらつコース★	3 元気アップ教室 いきいきコース★	4 エイジピア 諸輪健康教室 元気を保つ 体づくり★	5
6	7 フィロス教室	8 お元気サロン 介護予防サロン 東郷町オリジナル 介護予防 DVD 完成お披露目会	9 楽しく運動教室★ 元気アップ教室 はつらつコース★	10 元気アップ教室 いきいきコース★ 介護予防教室 写経体験	11 介護者サポート 教室★ 元気を保つ 体づくり★	12
13 カフェ 東郷庵  	14	15 まちなか・いきいきカフェ 東郷町オリジナル 介護予防 DVD 完成お披露目会 介護予防サロン	16 えがお de 体操教室 フィロス教室 楽しく運動教室★ 元気アップ教室 はつらつコース★ シニアリーダー 養成講座	17 元気アップ教室 いきいきコース★	18 介護予防 なんでも座談会 & 趣味の講座 元気を保つ 体づくり★	19
20	21 フィロス教室	22 	23 楽しく運動教室	24 介護者交流会 お元気サロン 元気アップ教室 いきいきコース★ 介護予防サロン	25 元気を保つ 体づくり★	26
27 カフェ 東郷庵	28	29	30 楽しく運動教室★ 元気アップ教室 はつらつコース★	31	11/1 元気を保つ 体づくり★	2
3  	4	5	6 楽しく運動教室★ 元気アップ教室 はつらつコース★ シニアリーダー 養成講座	7 元気アップ教室 いきいきコース★	8 	9

## 尾張東部成年後見センターの名称が変わります

問 尾張東部成年後見センター ☎0561-75-5008

10月1日から、「尾張東部成年後見センター」の名称が「尾張東部権利擁護支援センター」に変更され、成年後見制度のみならず、権利擁護に関する相談機関となります。

判断能力が不十分な認知症の高齢者、知的障害、精神障害がある人の財産や権利を守るために、尾張東部地区の5市1町（瀬戸市、尾張旭市、豊明市、日進市、長久手市、東郷町）の委託を受けて運営している機関です。成年後見制度などの権利擁護に関するお困りごとは、お気軽にご相談ください。

また、月に一度、各市町で巡回相談も行います。

場 日進市竹の山四丁目301番地 日進市障害者福祉センター内  
☎0561-75-5008 FAX:0561-75-5088

※住所・連絡先は変更ありません。

時 平日 午前9時～午後5時

## 家庭介護のためのハートフルケアセミナー

問 高齢者支援課 ☎0561-56-0735

介護者サポート教室 転倒からの復活～転んだあとの健康づくり～

時 10月11日（金）午後2時～4時

場 いこまい館1階多目的室 A

内 体や動作のしくみを知り、家庭で介護者が負担なく提供できる機能回復運動のいくつかを学ぶ。

対 町内在住者 定 40人（先着順） ¥ 無料

持 ・ペットボトル500ml2本（ダンベル体操用、中身が入っているもの）  
・大きめのスーパーの袋1枚・はさみ1丁・水分補給用の飲み物（ダンベル体操用とは別にお持ちください）

▶服装 動きやすい服装、靴でお越しくください（スカート・サンダル・スリッパ不可）

申 高齢者支援課へ

## 介護疲れを癒す日帰りバス旅行

問 高齢者支援課 ☎0561-56-0735

家族介護者リフレッシュ事業

要介護者を在宅で介護している人同士で、交流・情報交換ができます。

時 ①11月19日（火）午前9時45分～午後3時

②11月28日（木）午前9時45分～午後3時

場 ①メナード美術館（小牧市小牧五丁目250番地）ほか

②九重味醂（碧南市浜寺町2丁目11番地）ほか

※町民会館集合・解散

内 ①芸術鑑賞ほか ②工場見学ほか

対 要支援者および要介護者を在宅で介護している町内在住の成人（①または②のいずれかに参加できます）

定 各15人（先着順） ¥ 無料（食事代は実費）

申 10月31日（木）までに高齢者支援課へ。

## 認知症家族支援教室

問 高齢者支援課 ☎0561-56-0735

カフェ東郷庵

時 10月13日、27日（日）午前10時～午後0時30分

場 愛厚ホーム東郷苑（春木字下正葉廻間4337-13）

対 誰でも ¥ 1回100円（飲み物代） 申 不要

問 町南部地域包括支援センター東郷苑 ☎0561-56-3112

まちなか・いきいきカフェ

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ください。

時 10月1日（火）、15日（火）午前10時～正午

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） 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

介護者交流会

同じ悩みを持つ仲間同士で、お茶を飲みながら、ざっくばらんにお話ししてみませんか。

時 10月24日（木）午後1時30分～午後3時

場 デイサービスりん（和合ヶ丘1丁目3-9）

対 認知症の人を介護中の人

※認知症の本人も一緒に参加できます。 ¥ 無料

申 前日までに地域の応援団えがお ☎052-807-0756へ。

送迎（無料）希望者は、申し込み時にお知らせください。

## 介護予防教室

問 高齢者支援課 ☎0561-56-0735

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。

簡単・おいしい・栄養満点料理教室

時 11月29日、12月13日、20日（金）午前10時～午後1時30分

場 いこまい館2階調理室

内 料理の基本から習える調理実習（ごはんの炊き方、味噌汁の作り方など）と高齢期に必要な栄養の摂り方「低栄養予防」についての講話

対 原則65歳以上の町内在住者で調理初心者または低栄養予防について学びたい人 ¥ 300円（食材費）

持 エプロン・三角布・ふきん・手拭タオル・筆記用具

申 高齢者支援課

東郷町オリジナル介護予防 DVD完成お披露目会

時 10月8日（火）、15日（火）午前10時～午前11時15分

場 いこまい館1階多目的室 A

内 介護予防 DVDを流しながら、体操を行います。DVDを活用した運動についての解説付きです。 ¥ 無料

持 飲み物・タオル・室内用運動靴（動きやすい服装でお越しくください）

申 不要

**お元気サロン**

**時** ①10月8日(火) ②24日(木) 午前9時30分～11時30分  
**場** 愛厚ホーム東郷苑(春木字下正葉廻間4337-13)  
**内** ①座ってできる簡単な体操 ②健やか食生活の講座  
**¥** 無料 **申** 不要  
**問** 町南部地域包括支援センター東郷苑 ☎0561-56-3112

**エイジトピア諸輪健康教室**

**時** 10月4日(金)、11月1日(金) 午後2時～3時15分  
**場** エイジトピア諸輪1階多目的スペース(諸輪字後山60-5)  
**内** 健康づくりリーダーの指導による体操  
**定** 10人程度 **¥** 1回100円(飲み物代を含む)  
**持** タオル(動きやすい服装でお越しください)  
**申** 問 エイジトピア諸輪 ☎0561-38-6700

**介護予防なんでも座談会 & 趣味の講座**

**時** 10月18日(金) 午後2時～3時30分  
**場** エイジトピア諸輪1階多目的スペース(諸輪字後山60-5)  
**内** 気功と介護予防の話  
**定** 10人程度 **¥** 600円(飲み物代を含む)  
**申** 問 エイジトピア諸輪 ☎0561-38-6700

**えがお de 体操教室**

**時** 10月16日(水) 午前10時～11時15分  
**場** メドック東郷(春木西前6070)  
**内** 健康づくりリーダーの指導による体操  
**定** 20人 **¥** 200円  
**持** 飲み物・タオル・室内用運動靴(動きやすい服装でお越しください)  
**申** 不要 **問** メドック東郷 ☎0561-37-5026

**フィロス教室**

**時** ①10月2日(水) 午前10時～11時  
 ②10月7日(月) 午前10時～11時  
 ③10月16日(水) 午前10時～11時30分  
 ④10月21日(月) 午後1時～2時  
**場** フィロスとうごう(和合字南蚊谷310)  
**内** ①④ヨガ②フラダンス③健康体操教室 **¥** 1回100円  
**持** タオル(動きやすい服装でお越しください)  
**申** 不要 **問** フィロスとうごう ☎0561-56-0231

**元気を保つ体づくり**

**時** 毎週金曜日(祝日は除く) 午前10時～正午  
**場** ギャラリー悠遊(和合ヶ丘1丁目3-9)  
**内** 看護師や機能訓練指導員の指導による体操  
**¥** 1回500円(送迎希望者は別途500円必要)  
**申** 不要※送迎希望者は前日までに申し込んでください。  
**問** 地域の応援団えがお ☎052-807-0870

**楽しく運動教室**

**時** 毎週水曜日 午前11時～正午  
**場** いこまい館トレーニングジム内 多目的スタジオ  
**内** コーディネーション運動、とうごう体操、介護予防アドバイス  
**定** 10人 **¥** 1回500円  
**申** 問 町施設サービス(株) ☎0561-37-5812

**元気アップ教室いきいきコース**

**時** 10月3日、10日、17日、24日、11月7日、14日、21日、28日(木) 全8回午前10時～正午  
**場** 町総合体育館1階多目的運動室  
**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。初回(10月3日)は体力測定を実施し、ご自身の体力を知った上で運動をすることができます。  
**定** 20人 **¥** 1,000円  
**他** 見学を随時受け付けています。 **申** 問 高齢者支援課

**元気アップ教室はつらつコース**

**時** 10月2日、9日、16日、30日、11月6日、13日、20日、27日(水) 全8回午前10時～正午  
**場** 町総合体育館アリーナほか  
**内** 体力の低下は感じていないが、「自分の健康のために運動を始めたい」など運動を始めたい人向けの教室です。脳神経系にも働きかける運動で全身の感覚を使って運動を行います。初回(10月2日)は体力測定を実施  
**定** 20人 **¥** 1,000円  
**他** 見学を随時受け付けています。 **申** 問 高齢者支援課

**介護予防教室 写経体験**

**時** 10月10日(木) 午前9時～正午の内にお越しください。  
**場** 紫雲殿東郷斎場(春木白土2-114)  
**対** 原則65歳以上の町内在住者 **¥** 無料 **持** 小筆  
**申** 不要 **問** 紫雲殿東郷斎場 ☎052-809-4444

**介護予防サロン**

**時** ①10月1日、15日(火) 午後2時～3時  
 ②10月8日(火) 午後7時～9時  
 ③10月24日(木) 午後2時～4時  
**場** Cafe Bar Gallery 3piece(春木台4丁目11-10)  
**内** ①ハンドマッサージと座談会  
 ②認知症予防のための講座「夜のちようないかい」  
 ③認知症予防のための講座「昼のちようないかい」  
**¥** 無料(ドリンク代は実費) **申** 不要  
**問** Cafe Bar Gallery 3piece ☎0561-58-6437

**第1回シニアリーダー養成講座**

高齢期の健康づくり・介護予防に特化した東郷町オリジナルDVDが完成しました。DVDに収録されている介護予防の体操や身体の動きを学び、地域のサロンや通いの場などの活動で生かしませんか?  
 DVDに興味がある方もお待ちしております。両日参加された人をシニアリーダーとして認定します。  
**時** ①10月16日(水)、②11月6日(水) 午後2時～3時30分  
**内** ①理学療法士による指導など  
 ②健康運動指導士による指導など  
**場** いこまい館1階多目的室A  
**対** 原則65歳以上の町内在住者でDVDを活用した運動に興味がある人、地域のサロンの代表者や地域での活動に携わりたい人  
**持** 飲み物・タオル・室内用運動靴(動きやすい服装でお越しください)  
**申** 高齢者支援課窓口または電話  
**問** 高齢者支援課 ☎0561-56-0735