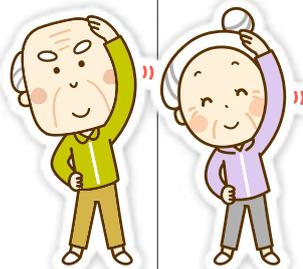




# 11月のイベント

★要予約

# シニアいきいきガイド

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1 エイジトピア 諸輪健康教室★ 元気を保つ体づくり	2
3	4 フィロス 教室	5 介護予防サロン まちなか・ いきいきカフェ	6 元気アップ教室 はつらつコース★ 楽しく運動教室★ フィロス教室 シニアリーダー 養成講座	7 介護予防教室 写経体験 元気アップ教室 いきいきコース★	8 元気を保つ体づくり 	9
10 カフェ 東郷庵 	11	12 お元気サロン 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	13 楽しく運動教室★ 元気アップ教室 はつらつコース★ 	14 元気アップ教室 いきいきコース★	15 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 シニアリーダー 養成講座 認知症サポーター 養成講座& ひとり歩き高齢者 搜索模擬訓練	16
17	18 フィロス 教室	19 介護予防サロン まちなか・いき いきカフェ	20 元気アップ教室 はつらつコース★ フィロス教室 えがお de 体操教室 楽しく運動教室★	21 元気アップ教室 いきいきコース★	22 元気を保つ体づくり シニアリーダー 養成講座	23
24 カフェ 東郷庵	25	26 東郷町 オリジナル介護 予防 DVD 完成お披露目会	27 元気アップ教室 はつらつコース★ 楽しく運動教室★ 高齢者社会参加 ポイント交換会	28 元気アップ教室 いきいきコース★ いきいき家族教室★ お元気サロン 介護予防サロン	29 簡単おいしい 栄養満点 料理教室★ 元気を保つ体づくり	30 いきいき カフェ 拡大版★
12/1	2	3	4 楽しく運動教室★ 元気アップ教室 はつらつコース★	5 元気アップ教室 いきいきコース★	6 元気を保つ体づくり エイジトピア 諸輪健康教室★	7

## 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

お茶を飲みながら、認知症や介護について話しませんか。

時 11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ださい。

時 11月5日、19日（火）午前10時～正午

場 らくだ書店東郷店併設カフェバーカーリーナギー東郷店（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

### いきいき家族教室

認知症と診断を受けて戸惑う家族や本人に、これからの道筋や介護の方法について知っていただき、当事者同士がお互いに支え合える関係を作ることを目的とした講座です。

時 11月28日（木）午後1時30分～3時30分

場 デイサービスりん（和合ヶ丘1丁目3-9）

内 介護サービスの上手な選び方・使い方

講 山下律子（社会福祉士・介護支援専門員）

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。

### いきいきカフェ拡大版

家族が入院したら！～どうする？どうなる？退院後の暮らし～転院&施設編

時 11月30日（土）午前10時～正午

場 いこまい館1階多目的室B

講 山下律子（社会福祉士・介護支援専門員）

対 誰でも

￥ 200円（飲み物代・お菓子代を含む）

申 11月29日（金）までに地域の応援団えがお ☎052-807-0756へ（当日参加も可）。

### 認知症サポーター養成講座&ひとり歩き高齢者搜索模擬訓練

認知症についての基礎知識や認知症の人への対応方法を寸劇を通して学んだあと、認知症の家族が自宅へ帰ってこないという想定で訓練を実施します。防災無線を使用します。

時 11月15日（金）午前9時30分～11時30分

場 部田山コミュニティセンター（兵庫一丁目3-1）及び周辺

対 誰でも 申 不要

## 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

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料理初心者の方または低栄養予防について学びたい方

￥ 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 11月12日、26日（火）午前10時～11時15分

場 いこまい館1階多目的室A

内 健康づくりリーダーを講師として、介護予防DVDを流しながら、体操を行います。

￥ 100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

### お元気サロン

時 ①11月12日（火） ②28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笑顔をつくる健康体操

￥ 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 11月1日、12月6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 11月15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 エステティックアロマの教室と介護予防の話

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** 11月20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** ①11月4日(月・休) 午前10時~11時  
 ②11月6日(水) 午前10時~11時、  
 18日(月) 午後1時~2時  
 ③11月20日(水) 10時~11時15分  
**場** フィロスとうごう(和合字南蚊谷310)  
**内** ①フラダンス②ヨガ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 午前10時~正午  
**場** ギャラリー悠遊(和合ケ丘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要申込。  
**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** 12月5日、12日、19日、26日、1月9日、16日、  
 23日、30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(12月5日)は体力測定  
 を実施します。  
**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つコース**

**時** 12月4日、11日、18日、25日、1月8日、15日、  
 22日、29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。初回(12月4日)は体力測定を実施します。  
**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

**介護予防教室 写経体験**

**時** 11月7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)  
**¥** 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** ①11月5日、19日(火) 午後2時~3時、  
 ②11月12日(火) 午後7時~9時  
 ③11月28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「夜のちょうないかい」  
 ③認知症予防のための講座「昼のちょうないかい」  
**¥** 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**

**時** ①11月6日(水)、15日(金) ②22日(金)  
 午後2時~3時30分頃  
**場** いこまい館1階多目的室A  
**内** ①健康運動指導士による指導  
 ②理学療法士による指導  
**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

**高齢者社会参加ポイント制度 第1回ポイント交換会**

みなさん社会参加ポイントは貯まりましたか?ポイント  
 が貯まっているけど交換できていないという方必見。  
 同時開催で、健康運動指導士による体操も実施します。  
**時** 11月27日(水) 午後2時~3時30分  
**場** いこまい館1階多目的室A  
**持** 高齢者社会参加ポイント手帳・飲み物  
 (体操に参加する人は動きやすい服装でお越しください)  
**申** 不要  
**問** 高齢者支援課