



2月のイベント

シニアいきいきガイド

★要予約

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	2/1 介護予防教室
2	3 フィロス教室	4 まちなか・いきいきカフェ 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	5 元気アップ教室 はつらつコース★ フィロス教室 楽しく運動教室★	6 元気アップ教室 いきいきコース★	7 エジプトア諸輪健康教室 元気を保つ体づくり	8
9 カフェ東郷庵	10	11 建国記念日 介護予防サロン	12 元気アップ教室 はつらつコース★ 楽しく運動教室★	13 元気アップ教室 いきいきコース★	14 元気を保つ体づくり 栄養満点料理教室★	15
16	17 フィロス教室 まちかど健康講座	18 まちなか・いきいきカフェ 町オリジナル介護予防DVD完成お披露目会 お元気サロン 介護予防サロン	19 えがおde体操教室 フィロス教室 元気アップ教室 はつらつコース★ 楽しく運動教室★ まちかど健康講座	20 元気アップ教室 いきいきコース★ 	21 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	22
23 天皇誕生日 カフェ東郷庵	24 振替休日 	25	26 元気アップ教室 はつらつコース★ 楽しく運動教室★ まちかど健康講座	27 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 ポイント交換会&町オリジナルDVDを使った体操 まちかど健康講座	28 元気を保つ体づくり 栄養満点料理教室★ 	29 いきいきカフェ拡大版
3/1	2 まちかど健康講座	3	4 元気アップ教室 はつらつコース★ 楽しく運動教室★	5 元気アップ教室 いきいきコース★ まちかど健康講座	6 元気を保つ体づくり	7 介護予防教室

認知症家族支援教室

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てみませんか。地域の人と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** 2月9日、23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** 2月4日、18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、ざっくばらんに話ししてみませんか。

- 時** 2月27日（木）午後1時30分～3時
場 デイサービスりん（和合ケ丘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。

いきいきカフェ拡大版

認知症になっても自分らしく生きる～認知症の人の社会参加を考えよう！～

- 時** 2月29日（土）午後2時～4時
場 いこまい館1階多目的室A
講 稲田秀樹氏（かまくら認知症ネットワーク代表理事）、近藤英男氏（認知症当事者）
対 誰でも
¥ 200円（飲み物代・お菓子代を含む）
他 認知症当事者のフォークデュオ「ヒデ2」によるミニコンサートも開催します。
申 2月28日（金）までに地域の応援団えがお ☎052-807-0756へ。（当日参加可）

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。
東郷町オリジナル介護予防 DVD完成お披露目会

- 時** 2月4日、18日（火）午前10時～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。
講 健康づくりリーダー **¥** 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 **問** 高齢者支援課 ☎0561-56-0735

お元気サロン

- 時** ①2月18日（火）
 ②27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管理栄養士による食生活講座
¥ 無料 **申** 不要
問 東郷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** 2月7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 **¥** 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** 2月21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 カラオケ教室と介護予防の話
定 10人程度 **¥** 100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** 2月19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
¥ 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 ①2月3日(月) 10時~11時
 ②2月5日(水) 10時~11時15分
 17日(月) 13時~14時
 ③2月19日(水) 10時~11時
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 **¥** 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
¥ 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 2月6日、13日、20日、27日、3月5日、12日、19日、
 26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(2月6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** 見学を随時受付ています。
申 **問** 高齢者支援課 ☎0561-56-0735

元気アップ教室はつらつコース

時 2月5日、12日、19日、26日、3月4日、11日、18日、
 25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(2月5日)は体力測定を実施
定 20人 **¥** 1,000円 **他** 見学を随時受付ています。
申 **問** 高齢者支援課 ☎0561-56-0735

介護予防サロン

時 ①2月4日、18日(火) 午後2時~3時
 ②2月11日(火・祝) 午後7時~9時
 ③2月27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

介護予防教室 写経体験

時 2月1日(土)、3月7日(土)
 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

V・drug東郷西店 健康測定会

時 2月15日(土) 午前10時~午後5時の間
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も受けられます。
対 誰でも
¥ 無料
申 不要
問 V・drug東郷西店 ☎0561-37-5705

高齢者社会参加ポイント制度 第2回ポイント交換会&東郷町オリジナルDVDを使った体操

時 2月27日(木) 午前10時~11時30分
場 いこまい館1階多目的室A
内 健康運動指導士による体操を30分程度実施。その後、ポイント交換を行い、お時間の許す限り体操をします。
持 高齢者社会参加ポイント手帳・飲み物
申 不要 **問** 高齢者支援課 ☎0561-56-0735

自分の体力を知ろう! 体力測定会

時 3月16日(月) 午後1時~3時
場 いこまい館1階多目的室A
内 握力、立ち上がり、開眼片足立ち等の測定を実施。個別に測定結果をお渡しし、健康運動指導士による解説もあります。無理のない範囲でご参加いただけます。
定 20人程度 **¥** 無料
▶特典 参加者に介護予防手帳を進呈
申 **問** 高齢者支援課 ☎0561-56-0735

まちかど健康講座

白土コミュニティセンター
時 ①2月17日(月) ②3月2日(月) ③3月9日(月)
 午後1時30分~3時
祐福寺公民館
時 ①2月26日(水) ②2月19日(水) ③3月11日(水)
 午後1時30分~3時
白鳥コミュニティセンター
時 ①2月27日(木) ②3月5日(木) ③3月12日(木)
 午後1時30分~3時

《共通事項》

内 ①自分の体力を知ろう! 体力測定
 ②楽しく体操&「フレイル」ってなあに?
 ③楽しく体操&地域の人とおしゃべり会
¥ 無料
▶特典 参加者に①は介護予防手帳、②はエンディングノートを進呈。③はコーヒーボランティアによる淹れたてコーヒーの提供あり
申 **問** 高齢者支援課 ☎0561-56-0735