



# 3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                          |
|--------------|---|--|--|---|--|----------------------------|
| 1            | 2<br>まちかど健康講座<br>フィロス教室   | 3<br>まちなか・いきいきカフェ<br>町オリジナル介護予防DVD完成お披露目会<br>介護予防サロン | 4<br>フィロス教室<br>楽しく運動教室★<br>元気アップ教室<br>はつらつコース★                 | 5<br>まちかど健康講座<br>元気アップ教室<br>いきいきコース★  | 6<br>エジプトア諸輪健康教室★<br>元気を保つ体づくり   | 7<br>介護予防教室<br>写経体験        |
| 8<br>カフェ東郷庵  | 9<br>まちかど健康講座   | 10<br>町オリジナル介護予防DVD完成お披露目会<br>お元気サロン<br>介護予防サロン      | 11<br>まちかど健康講座<br>楽しく運動教室★<br>元気アップ教室<br>はつらつコース★              | 12<br>まちかど健康講座<br>元気アップ教室<br>いきいきコース★   | 13<br>元気を保つ体づくり  | 14                         |
| 15           | 16<br>フィロス教室<br>体力測定会   | 17<br>まちなか・いきいきカフェ<br>介護予防サロン                        | 18<br>えがお de 体操教室<br>フィロス教室<br>楽しく運動教室★<br>元気アップ教室<br>はつらつコース★ | 19<br>元気アップ教室<br>いきいきコース★   | 20 春分の日<br>介護予防なんでも座談会&趣味の講座★<br>元気を保つ体づくり   | 21<br>V・drug 東郷西店<br>健康測定会 |
| 22<br>カフェ東郷庵 | 23<br> | 24   | 25<br>楽しく運動教室★<br>元気アップ教室<br>はつらつコース★                          | 26<br>いきいき家族教室<br>お元気サロン<br>介護予防サロン<br>高齢者ボランティアポイント制度研修会★<br>元気アップ教室<br>いきいきコース★ | 27<br>元気を保つ体づくり<br> | 28                         |
| 29           | 30  | 31   | 4/1<br>楽しく運動教室★  | 2   | 3<br>元気を保つ体づくり   | 4                          |
| 5            | 6<br>  | 7  | 8<br>楽しく運動教室★  | 9   | 10<br>介護予防教室<br>写経体験<br>元気を保つ体づくり  | 11                         |

## 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** 3月8日、22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** 3月3日、17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

### 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指す講座です。

- 時** 3月26日（木）午後1時30分～3時30分
- 場** デイサービスりん（和合ケ丘1丁目3-9）
- 内** 先輩介護者から学ぼう
- 講** 小菅もと子、「秋桜の会」メンバー
- 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

**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。

### 町オリジナル介護予防 DVD完成お披露目会

- 時** 3月3日、10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** ①3月10日（火）②3月26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音楽療法
- ¥** 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** 3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
- ¥** 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** 3月20日（金・祝）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** フラワーアレンジメント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** 3月18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** ①3月 2日 (月) 午前10時~11時  
 ②3月 4日 (水) 午前10時~11時、  
 16日 (月) 午後1時~2時  
 ③3月18日 (水) 午前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  
**¥** 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 (祝日は除く)  
**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

**介護予防サロン**

**時** ①3月3日、17日 (火) 午後2時~3時、  
 ②3月10日 (火) 午後7時~9時  
 ③3月26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** 3月7日 (土)、4月10日 (金)  
 9時~正午の間にお越しください。  
**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** 3月21日 (土) 午前10時から午後5時までの間  
**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** どなたでも (社会参加ポイント対象は町内在住の  
 65歳以上の方のみ)

**¥** 無料  
**申** 不要  
**問** V・drug東郷西店 ☎0561-37-5705

**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、開眼片足立ちなどを測定します。  
 健康運動指導士が個別の測定結果の解説をします。  
**定** 20人程度 **¥** 無料  
**▶特典** 参加者に、介護予防手帳とエンディングノ  
 ートを進呈  
**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** ①3月2日 (月)、②3月9日 (月) 午後1時30分~3時  
**祐福寺公民館**  
**時** ②3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** ①3月5日 (木)、②3月12日 (木) 午後1時30分~3時  
**《共通事項》**

**内** ①楽しく体操&「フレイル」ってなあに?  
 ②楽しく体操&地域の人とおしゃべり会  
**¥** 無料  
**▶特典** ①参加者の方に、エンディングノートを進呈  
 ②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

**高齢者ボランティアポイント制度研修会**

**時** 3月26日 (木) 午後1時~2時  
**場** 町民会館2階 大会議室5  
**内** ボランティアポイント制度について、認知症サポー  
 ター養成講座  
**対** 65才以上の要介護認定を受けていない人かつ介護  
 保険料を滞納していない健康状態に問題のない人  
**申** 3月19日 (木) までに町社会福祉協議会へ。  
 ☎0561-37-5411  
**他** 研修会終了後の午後2時10分から「ボランティア  
 研修・交流会」を開催しますので、合わせてご参  
 加ください。詳しくは31ページをご覧ください。

