



4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
29	30	31	4/1 フィロス教室	2	3 エジプトア 諸輪健康教室★ 元気を保つ 体づくり	4
5	6 フィロス 教室	7 まちなか・ いきいき カフェ 介護予防 サロン	8 	9 元気アップ教室 いきいきコース★	10 介護予防教室 写経体験 元気を保つ 体づくり	11
12 カフェ 東郷庵	13	14 お元気サロン 介護予防 サロン	15 えがお de 体操教室 フィロス教室	16 元気アップ教室 いきいきコース★	17 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	18 V・drug 東郷西店 健康 測定会
19 	20 フィロス 教室	21 まちなか・ いきいき カフェ 介護予防 サロン	22 	23 お元気サロン 介護予防サロン 元気アップ教室 いきいきコース★	24 元気を保つ 体づくり 	25
26 カフェ 東郷庵	27	28	29 昭和の日	30	5/1 元気を保つ 体づくり	2
3 介護予防 教室 写経体験	4	5 	6	7	8 元気を保つ 体づくり	9

▲詳しくはP21・22ページをご覧ください

中止等になることがあります。詳しくは、問い合わせ先へご連絡ください。

認知症支援

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 4月12日、26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 4月7日、21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。

お元気サロン

時 ①4月14日（火）②23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えがおをつくる健康体操

¥ 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 4月3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 4月17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 4月15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** ①4月1日(水) 午前10時～11時、
20日(月) 午後1時～2時
②4月6日(月) 午前10時～11時
③ 15日(水) 午前10時～11時30分
場 フィロスとうごう(和合字南蚊谷310)
内 ①ヨガ②フラダンス③健康体操
¥ 1回100円
持 タオル(動きやすい服装でお越してください)
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に申し込んでください。
問 地域の応援団えがお ☎052-807-0870

介護予防サロン

- 時** ①4月7日、21日(火) 午後2時～3時、
②4月14日(火) 午後7時～9時
③4月23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** 4月10日(金)、5月3日(日) 午前9時～正午の間に
お越してください。
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** 4月18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 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
問 V・drug東郷西店 ☎0561-37-5705

元気アップ教室いきいきコース

- 時** 4月9日、16日、23日(木) 午前10時～11時30分
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。
定 20人程度
¥ 1,000円(1カ月)
他 見学を随時受付ています。
申 問 高齢者支援課

元気アップ教室はつらつコース

- 時** 5月13日、20日、27日(水)、
6月3日、10日、17日、24日(水)、
7月1日、8日、15日、22日、29日(水)、
全12回午前10時～11時45分
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(5月
13日)および最終回(7月29日)は体力測定を実施。
3カ月集中して運動に取り組み、体力アップを
目指します。
定 20人
¥ 2,000円
他 見学を随時受付ています。
申 問 4月6日(月) 午前9時から高齢者支援課窓口

あなたの地域で健康づくり・ 介護予防の講座を開講しませんか？

いつまでも住み慣れた地域で元気に暮らすために、地域で健康づくり・介護予防の講座を実施しませんか？全12回で健康運動指導士、管理栄養士、歯科衛生士等の専門職が地区へ出向き講座が開講できます。興味のある人方または地区等はお問合せください。

- 条件** 地区の公民館、コミセン等の部屋や椅子、
机等を貸し出してくれること
その他 希望があれば、講座終了後も地域の通いの
場となるよう講師派遣などを行います。
申込み 4月24日(金)午後5時までに
高齢者支援課まで
問合せ 高齢者支援課