

このページは抜き出して、冷蔵庫などにお貼りください



# 10月のイベント

★要予約

## いきいき

### ガイド

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	1	2 元気を保つ 体づくり 🕒午前10時～正午 📍ギャラリー悠遊	3
4	5 介護予防教室 写経体験 🕒午前9時～正午 📍紫雲殿 東郷斎場	6 介護予防サロン 🕒午後2時～3時 📍Cafe Bar Gallery 3piece	7	8	9 元気を保つ 体づくり 🕒午前10時～正午 📍ギャラリー悠遊	10
11 カフェ 東郷庵 🕒午前10時～ 午後0時30分 📍愛厚ホーム 東郷苑	12	13 お元気サロン★ 🕒第1部 午前 9時30分～10時15分 第2部 午前10時30分～11時15分 📍愛厚ホーム東郷苑集會室 認知症予防の ための講座 🕒午後7時～9時 📍Cafe Bar Gallery 3piece	14	15	16 元気を保つ 体づくり 🕒午前10時～正午 📍ギャラリー悠遊	17 V・drug 東郷西店 健康測定会 🕒午前10時～午後5時 📍V・drug東郷西店
18	19	20 介護予防サロン 🕒午後2時～4時 📍Cafe Bar Gallery 3piece	21 えがお de 体操教室 🕒午前10時～11時15分 📍メドック東郷	22 お元気サロン★ 🕒第1部 午前 9時30分～10時15分 第2部 午前10時30分～11時15分 📍愛厚ホーム東郷苑集會室 いきいき家族 教室★ 🕒午後1時30分～3時30分 📍デイサービスりん 認知症予防の ための講座 🕒午後2時～4時 📍Cafe Bar Gallery 3piece	23 元気を保つ 体づくり 🕒午前10時～正午 📍ギャラリー悠遊	24
25 カフェ 東郷庵 🕒午前10時～ 午後0時30分 📍愛厚ホーム 東郷苑	26	27	28	29	30 元気を保つ 体づくり 🕒午前10時～正午 📍ギャラリー悠遊	31
11/1	2	3 文化の日 介護予防教室 写経体験 🕒午前9時～正午 📍紫雲殿 東郷斎場	4	5	6 元気を保つ 体づくり 🕒午前10時～正午 📍ギャラリー悠遊	7

▲詳しくはP15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

### 認知症予防のための講座

- 時** ①10月13日(火) 午後7時～9時  
②10月22日(木) 午後2時～4時
- 場** Cafe Bar Gallery 3piece (春木台4丁目11-10)
- 内** ①夜のちょうないかい ②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

### 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ませんか。地域の人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** 10月11日、25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

### 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** 10月22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** 上手に使おう!福祉用具
- 講** 塚本大貴(福祉用具ヤマシタ)
- 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
- 申問** 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。  
※参加者はマスクの着用をお願いします。  
(運動時は必要に応じて外してください)

### お元気サロン

- 時** ①10月13日(火) ②22日(木)
- 第1部 午前 9時30分～10時15分  
第2部 午前10時30分～11時15分

- 場** 愛厚ホーム東郷苑集会室(春木字下正葉廻間4337-13)
- 内** ①座ってできる簡単な体操 ②健やか食生活のお話
- ¥** 無料
- 申問** 前日までに町南部地域包括支援センター東郷苑 ☎0561-56-3112(人数調整のため、当面の間予約制)

### えがお de体操教室

- 時** 10月21日(水) 午前10時～11時15分
- 場** メドック東郷(春木字西前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

### 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要申込
- 問** 地域の応援団えがお ☎052-807-0870

### 介護予防サロン

- 時** 10月6日(火)、20日(火) 午後2時～3時
- 場** Cafe Bar Gallery 3piece(春木台4丁目11-10)
- 内** ハンドマッサージ
- ¥** 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** 10月5日(月)、11月3日(火) 午前9時～正午
- 場** 紫雲殿 東郷齋場(春木字白土2-114)
- ¥** 無料
- 持** 小筆
- 申** 不要
- 問** 紫雲殿東郷齋場 ☎052-809-4444

### V・drug東郷西店 健康測定会

- 時** 10月17日(土) 午前10時～午後5時
- 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
- 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