



11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	3 文化の日 介護予防教室 写経体験 時 午前9時～正午 場 紫雲殿 東郷斎場	4 元気アップ教室 はつらつコース 時 午前10時～11時30分 場 イーストプラザいこまい館 多目的室A	5 元気アップ教室 いきいきコース 時 午前10時～11時30分 場 町総合体育館 多目的運動室	6 元気を保つ 体づくり 時 午前10時～正午 場 ギャラリー悠遊	7
8 カフェ東郷庵 時 午前10時～午後0時30分 場 愛厚ホーム東郷苑	9 東郷町シニアリーダー養成講座(初級編) 時 午前10時～11時15分 場 町民会館2階大会議室	10 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 場 愛厚ホーム東郷苑集會室 認知症予防のための講座 時 午後7時～9時 場 Cafe Bar Gallery 3piece	11 元気アップ教室 はつらつコース 時 午前10時～11時30分 場 町総合体育館2階スタジオ 東郷町オリジナル元気を保つ体づくり介護予防DVDを活用した体操教室	12 元気アップ教室 いきいきコース 時 午前10時～11時30分 場 町総合体育館 多目的運動室 時 午前10時15分～11時30分 場 イーストプラザいこまい館 多目的教室 A	13 元気を保つ 体づくり 時 午前10時～正午 場 ギャラリー悠遊	14
15	16	17	18 えがお de 体操教室 時 午前10時～11時15分 場 メドック東郷 元気アップ教室 はつらつコース 時 午前10時～11時30分 場 町総合体育館2階スタジオ	19 元気アップ教室 いきいきコース 時 午前10時～11時30分 場 町総合体育館 多目的運動室	20 元気を保つ 体づくり 時 午前10時～正午 場 ギャラリー悠遊 第1部 午前10時～午後1時 第2部 午後2時～5時 場 V・drug東郷西店 ウクレレ体験会 時 午前9時30分～10時30分 場 Cafe Bar Gallery 3piece	21 V・drug 東郷西店 健康測定会
22 カフェ東郷庵 時 午前10時～午後0時30分 場 愛厚ホーム東郷苑	23 勤労感謝の日	24	25 元気アップ教室 はつらつコース 時 午前10時～11時30分 場 町総合体育館2階スタジオ 東郷町オリジナル介護予防DVDを活用した体操教室 時 午前10時15分～11時30分 場 イーストプラザいこまい館 多目的教室 A	26 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 場 愛厚ホーム東郷苑集會室 元気アップ教室 いきいきコース 時 午前10時～11時30分 場 町総合体育館 多目的運動室 認知症予防のための講座 時 午後2時～4時 場 Cafe Bar Gallery 3piece	27 元気を保つ 体づくり 時 午前10時～正午 場 ギャラリー悠遊	28
29 いきいきカフェ 拡大版★ 時 午後0時30分～午後3時30分 場 デイサービスりん 介護相談会★ 時 午後3時30分～午後4時30分 場 デイサービスりん	30 東郷町シニアリーダー養成講座(初級編) 時 午後2時～3時15分 場 町民会館2階大会議室	12/1	2 元気アップ教室 はつらつコース 時 午前10時～11時30分 場 町総合体育館2階スタジオ	3	4 元気を保つ 体づくり 時 午前10時～正午 場 ギャラリー悠遊	5

▲詳しくはP19・20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 ①11月10日(火) 午後7時～9時

②11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しませんか。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 11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

いきいきカフェ拡大版

映画「折り梅」から学ぶ認知症介護～家族で介護する時に役立つ知恵袋～

時 11月29日(日) 午後0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)

講 小菅もと子(「折り梅」原作者)

対 誰でも

¥ 200円(飲み物代・お菓子代を含む)

他 zoomを利用したオンライン参加も可能です。

申問 11月28日(土)までに地域の応援団えがお

☎052-807-0756

介護相談会

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 11月29日(日) 午後3時30分～4時30分

場 デイサービスりん(和合ヶ丘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

他 いきいきカフェ拡大版終了後、引き続き開催します。

申問 11月28日(土)までに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。

※介護予防教室に参加する方はマスクの着用をお願いします。

お元気サロン

時 ①11月10日(火) ②26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お口の健康講座

¥ 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 11月18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下さい)

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



ウクレレ体験会

時 11月21日(土) 午前9時30分～10時30分
場 Cafe Bar Gallery 3piece (春木台4丁目11-10)
内 ウクレレを持っていない方も気軽に参加できる体験会を行っています。
¥ 500円(モーニング付)
申問 Cafe Bar Gallery 3piece ☎0561-58-6437

介護予防教室 写経体験

時 11月3日(火) 午前9時～正午
場 紫雲殿 東郷斎場(春木字白土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 11月21日(土)
 第1部 午前10時～午後1時
 第2部 午後2時～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

元気アップ教室いきいきコース

時 11月5日、12日、19日、26日(木)
 午前10時～11時30分
場 町総合体育館 多目的運動室(春木字北反田35番地)
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。
¥ 1月 1,000円
持 タオル・室内用運動靴 ※マスク着用及び動きやすい服装でお越しください。
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 ①11月4日(水)
 ②11月11日、18日、25日(水)、
 12月2日、9日、16日、23日(水)
 1月13日、20日(水) の全10回
 午前10時～11時30分
場 ①イーストプラザいこまい館 多目的室A
 (春木字西羽根穴2225-4)
 ②町総合体育館 2階スタジオ(春木字北反田35番地)
内 運動習慣がなく、運動を始めたい人向けの教室で

す。脳神経系まで働きかけるコーディネーション運動を中心とした教室です。

¥ 全10回 2,000円
持 タオル・室内用運動靴 ※マスク着用及び動きやすい服装でお越しください。
申問 高齢者支援課 ☎0561-56-0735

東郷町シニアリーダー養成講座(初級編)

時 ①11月9日(月) 午前10時～11時15分
 ②11月30日(月) 午後2時～3時15分
場 町民会館 2階 大会議室(春木字北反田14番地)
内 地域や友人同士などの集まりで、介護予防や健康づくりについて周知啓発するシニアリーダー(ボランティア)を養成します。
 ①健康運動指導士による運動指導
 ②理学療法士による体操指導
¥ 無料
持 タオル ※マスク着用及び動きやすい服装でお越しください。
申問 高齢者支援課 ☎0561-56-0735

東郷町オリジナル介護予防DVDを活用した体操教室

時 11月11日、25日(水)
 午前10時15分～11時30分
場 イーストプラザいこまい館 多目的室A
 (春木字西羽根穴2225-4)
内 健康づくりリーダーを講師として、東郷町オリジナル介護予防DVDを活用して介護予防体操を行います。椅子に座ったまま行える体操です。
¥ 1回 100円
持 タオル ※マスク着用及び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



時と き 場 場 所 内 内 容 講 講 師 対 対象者 定 定 員 ¥ 費 用 持 持ち物 他 その他 申 申込み 問 問合せ