

このページは抜き出して、冷蔵庫などにお貼りください



シニアいきいき 1月のイベント ★要予約 ガイド

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1/1 元旦	2
3	4	5 まちなか・いきいきカフェ ☎午前10時～正午 ☎らくだ書店東郷店併設 ☎カフェバーカーリーナーギー東郷店	6	7 目指せ元気に100歳! 健康たまり場 ☎午前10時～11時30分 ☎北山台コミュニティセンター 元気アップ教室 いきいきコース★	8 元気を保つ体づくり ☎午前10時～正午 ☎ギャラリー悠遊	9
10 カフェ東郷庵★ ☎午前10時～午後0時30分 ☎愛厚ホーム東郷苑	11 成人の日	12 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	13 東郷町オリジナル介護予防DVDを活用した体操教室 ☎午前10時15分～11時30分 ☎町民会館 2階大会議室	14 元気アップ教室 いきいきコース★ ☎午前10時～11時30分 ☎町総合体育館 多目的運動室	15 元気を保つ体づくり ☎午前10時～正午 ☎ギャラリー悠遊 目指せ元気に100歳! 健康たまり場	16 ウフレレ体験会★ ☎午前9時30分～10時30分 ☎Cafe Bar Gallery 3piece
17	18 東郷町シニアリーダー養成講座(初級編) ☎午後2時～3時15分 ☎町民会館2階大会議室	19 まちなか・いきいきカフェ ☎午前10時～正午 ☎らくだ書店東郷店併設 ☎カフェバーカーリーナーギー東郷店	20 えがお de 体操教室 ☎午前10時～11時15分 ☎メドック東郷	21 元気アップ教室 いきいきコース★ ☎午前10時～11時30分 ☎町総合体育館 多目的運動室 目指せ元気に100歳! 健康たまり場 ☎午前10時～11時30分 ☎北山台コミュニティセンター	22 元気を保つ体づくり ☎午前10時～正午 ☎ギャラリー悠遊 目指せ元気に100歳! 健康たまり場 ☎午前10時～11時30分 ☎白鳥コミュニティセンター	23 V・drug 東郷西店健康測定会 ☎第1部 午前10時～午後1時 ☎第2部 午後 2時～5時 ☎V・drug東郷西店
24 カフェ東郷庵★ ☎午前10時～午後0時30分 ☎愛厚ホーム東郷苑	25	26	27 東郷町オリジナル介護予防DVDを活用した体操教室 ☎午前10時15分～11時30分 ☎町民会館 2階大会議室 元気アップ教室はつらつコース★ ☎午前10時～11時30分 ☎イーストプラザいこまい館 多目的室 A	28 元気アップ教室 いきいきコース★ ☎午前10時～11時30分 ☎町総合体育館 多目的運動室 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	29 元気を保つ体づくり ☎午前10時～正午 ☎ギャラリー悠遊 目指せ元気に100歳! 健康たまり場 ☎午前10時～11時30分 ☎白鳥コミュニティセンター	30
31	2/1 東郷町シニアリーダー養成講座(初級編) ☎午後2時～3時15分 ☎町民会館2階大会議室	2	3 元気アップ教室はつらつコース★ ☎午前10時～11時30分 ☎イーストプラザいこまい館 多目的室 A	4	5	6

▲詳しくは17・18ページをご覧ください

変更する場合があります。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** ①1月12日(火) 午後7時～9時
 ②1月28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** 1月10日、24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)

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** 1月5日、19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的とした講座です。

- 時** 1月28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 成年後見制度を使った方がいい人・そうでない人
講 山下律子(社会福祉士・介護支援専門員)
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。
 ※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** ①1月12日(火) ②28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いきいき体操
¥ 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** 1月20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
 ☎052-807-0756



ウクレレ体験会

時 1月16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)
持 なし
申問 Cafe Bar Gallery 3piece ☎0561-58-6437

V・drug東郷西店 健康測定会

時 1月23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 1月7日、14日、21日、28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 ※マスク着用およ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 ①1月27日(水)
 2月3日、10日、17日、24日(水)
 3月3日、17日、24日、31日(水)
 ②3月10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 多目的運動室(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。
対 原則65歳以上の町内在住者
¥ 全10回 2,000円
持 タオル・室内用運動靴 ※マスク着用およ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 ①1月18日(月) 午後2時～3時15分
 ②2月 1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
対 原則65歳以上の町内在住者
¥ 無料
持 タオル ※マスク着用およ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 1月13日、27日(水)
 午前10時15分～11時30分
場 町民会館 2階大会議室(春木字北反田14)
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 ※マスク着用およ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

目指せ元気に100歳!健康たまり場

時 【北山台】1月 7日、21日(木)
 【白鳥】1月15日、22日、29日(金)
 いずれも午前10時～11時30分
場 各地区(北山台・白鳥)コミュニティセンター
 (北山台二丁目11-2、白鳥三丁目15番地)
内 地域の皆さんと身近な場所で、おしゃべりを楽しみながら、脳トレや体操など健康づくりを一緒にしましょう。健康に関するミニ講話もあります。
¥ 無料
持 筆記用具、水分補給用のお茶、室内用運動靴(あれば) ※マスク着用およ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