



シニアいきいき 3月のイベント

★要予約 ガイド

日	月	火	水	木	金	土
28	3/1	2	3	4	5	6
<p>緊急事態宣言発出中は、開催を中止します。 (※認知症予防のための講座、いきいきカフェ拡大版、介護相談会、いきいき家族教室はオンラインで開催) 解除後は予定通り開催します。</p>						
7	8	9	10	11	12	13
	<p>目指せ元気に100歳! 健康たまり場 時午後1時30分～3時 場白土コミュニティセンター</p>	<p>認知症予防のための講座 時午後7時～9時 場 Cafe Bar Gallery 3piece</p> <p>お元気サロン★ 時第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</p> <p>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</p>	<p>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 場町民会館 2階大会議室</p>	<p>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</p>	<p>元気を保つ 体づくり 時午前10時～正午 場ギャラリー悠遊</p> <p>目指せ元気に100歳! 健康たまり場 時午前10時～11時30分 場白鳥コミュニティセンター</p> <p>時午前9時30分～10時30分 場 Cafe Bar Gallery 3piece</p>	<p>いきいきカフェ 拡大版★ 時午後2時～4時 場デイサービスりん</p> <p>介護相談会★ 時午後4時～5時 場デイサービスりん</p> <p>ウクレレ体験会★</p>
14	15	16	17	18	19	20 春分の日
<p>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</p>	<p>目指せ元気に100歳! 健康たまり場 時午後1時30分～3時 場白土コミュニティセンター</p>	<p>まちなか・いきいきカフェ 時午前10時～正午 場らくだ書店東郷店併設 カフェバーカーリーナギー東郷店</p>	<p>えがお de 体操教室 時午前10時～11時15分 場メドック東郷</p> <p>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 場町民会館 2階大会議室</p>	<p>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</p> <p>目指せ元気に100歳! 健康たまり場 時午前10時～11時30分 場北山台コミュニティセンター</p>	<p>元気を保つ 体づくり 時午前10時～正午 場ギャラリー悠遊</p> <p>目指せ元気に100歳! 健康たまり場 時午前10時～11時30分 場白鳥コミュニティセンター</p>	
21	22	23	24	25	26	27
	<p>目指せ元気に100歳! 健康たまり場 時午後1時30分～3時 場白土コミュニティセンター</p>		<p>時午後2時～4時 場 Cafe Bar Gallery 3piece</p> <p>時午前10時～11時30分 場町総合体育館 多目的運動室</p>	<p>いきいき家族教室★ 時午後1時30分～3時30分 場デイサービスりん</p> <p>お元気サロン★ 時第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</p> <p>認知症予防のための講座</p> <p>元気アップ教室 いきいきコース★</p>	<p>元気を保つ 体づくり 時午前10時～正午 場ギャラリー悠遊</p> <p>目指せ元気に100歳! 健康たまり場 時午前10時30分～正午 場白鳥コミュニティセンター</p>	
28	29	30	31	4/1	2	3
<p>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</p>	<p>目指せ元気に100歳! 健康たまり場 時午後1時30分～3時 場白土コミュニティセンター</p>		<p>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 場町民会館 2階大会議室</p>		<p>元気を保つ 体づくり 時午前10時～正午 場ギャラリー悠遊</p>	

▲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

- 内** ①夜のちょうないかい ②昼のちょうないかい
時 ①3月 9日 (火) 午後7時～9時
 ②3月25日 (木) 午後2時～4時
場 Cafe Bar Gallery 3piece (春木台4丁目11-10)
対 原則65歳以上の町内在住者
¥ 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 3月14日・28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

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16日 (火) 午前10時～正午
場 らくだ書店東郷店併設
 カフェバーカーリーナギー東郷店 (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

いきいきカフェ拡大版

- 認知症の専門医に聞く～認知症との上手な付き合い方～
時 3月13日 (土) 午後2時～4時
場 デイサービスりん (和合ヶ丘1丁目3-9)
講 黒川 豊 (黒川医院 院長)
対 誰でも
¥ 200円 (飲み物代・お菓子代を含む)
申問 3月12日 (金) までに地域の応援団えがお
 ☎052-807-0756
他 Zoomを利用したオンライン参加も可能。

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てみませんか。
時 3月13日 (土) 午後4時～5時
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 3月12日 (金) までに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 3月25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 福祉サービスを活用しよう
講 松藤 暁 (町南部地域包括支援センター東郷苑)
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** ①3月9日 (火) ②25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音楽の力で介護予防
¥ 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** 3月17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申し込み必要
- 問** 地域の応援団えがお ☎052-807-0756

ウクレレ体験会

- 時** 3月13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人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

介護予防教室 写経体験

- 時** 3月9日(火)、4月6日(火)
午前9時～正午の内にお越しください。
- 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

元気アップ教室いきいきコース

- 時** 3月11日、18日、25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。
- ¥** 3回分 1,000円
- 持** 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** 3月10日、17日、31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番地)
- 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 ※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】3月18日(木)
午前10時～11時30分
- 【白土】3月8日、15日、22日、29日(月)
午後1時30分～3時
- 【白鳥】3月12日、19日、26日(金)
午前10時～11時30分
※26日のみ10時30分～正午
- 場** 各地区(北山台・白土・白鳥)コミュニティセンター
(北山台2丁目11-2、春木字涼松225-1、白鳥3丁目5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)
※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

