

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 4月のイベント

★要予約

## ガイド

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	4/1	2	3
4	5	6 まちなか・いきいきカフェ 時 午前10時～11時30分 場 らくだ書店東郷店併設 カフェバーカーナギー東郷店 写経体験 時 午前9時～正午 場 紫雲殿 東郷斎場	7	8 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 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	9 元気を保つ体づくり 時 午前10時～正午 場 ギャラリー悠遊 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	10 ウクレレ体験会★ 時 午前9時30分～10時30分 場 Cafe Bar Gallery 3piece
11 お元気サロン★ 時 午後1時30分～3時 場 愛厚ホーム東郷苑 デイサービスセンター東郷庵 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	12 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 オリジナルDVD 体操教室 時 午前10時～11時15分 場 いこまい館 多目的室A	13 認知症予防のための講座 時 午後7時～9時 場 Cafe Bar Gallery 3piece	14	15 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	16 元気を保つ体づくり 時 午前10時～正午 場 ギャラリー悠遊 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	17 健康測定会 時 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
18	19 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	20 まちなか・いきいきカフェ 時 午前10時～11時30分 場 らくだ書店東郷店併設 カフェバーカーナギー東郷店	21 えがお de 体操教室 時 午前10時～11時15分 場 メドック東郷	22 認知症予防のための講座 時 午後2時～4時 場 Cafe Bar Gallery 3piece 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 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	23 元気を保つ体づくり 時 午前10時～正午 場 ギャラリー悠遊 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	24
25 お元気サロン★ 時 午後1時30分～3時 場 愛厚ホーム東郷苑 デイサービスセンター東郷庵 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	26 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 オリジナルDVD 体操教室 時 午前10時～11時15分 場 いこまい館 多目的室A	27	28	29 昭和の日	30 元気を保つ体づくり 時 午前10時～正午 場 ギャラリー悠遊 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	5/1

▲詳しくは23・24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** ①4月13日(火) 午後7時～9時  
 ②4月22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しませんか。地域の人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、当分の間予約制)

### 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** 4月6日、20日(火) 午前10時～11時30分  
**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



## 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** ①4月11日(日) ②25日(日) 午後1時30分～3時  
**場** 愛厚ホーム東郷苑デイサービスセンター東郷庵(春木字下正葉廻間4337-13)  
**内** ①座ってできる簡単な体操②笑顔を作る健康体操  
**¥** 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** 4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** 4月10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

### 介護予防教室 写経体験

- 時** 4月6日(火)、5月5日(水)  
 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

**V・drug東郷西店 健康測定会（健康測定会）**

- 時** 4月17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歳以上の方のみ）
- 料** 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8日、15日、22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。
- 料** 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

**元気アップ教室はつらつコース**

- 時** 5月12日、19日、26日、6月2日、9日、16日、23日、30日、7月7日、14日、21日、28日（水）  
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** 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。
- 料** 全12回 2,000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（オリジナルDVD体操教室）**

- 時** 4月12日、26日（月）午前10時～11時15分
- 場** いこまい館 多目的室A（春木字西羽根穴2225番地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。
- 料** 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（健康たまり場）**

- 時** 【白土】4月12日、19日、26日（月）  
午後1時30分～3時  
【北山台】4月8日、22日（木）  
午前10時～11時30分  
【白鳥】4月9日、16日、23日、30日（金）  
午前10時～11時30分
- 場** 各地区（白土・北山台・白鳥）コミュニティセンター（大字春木字涼松225-1、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。
- 料** 無料
- 持** 筆記用具、水分補給用のお茶、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** 高齢者支援課 ☎0561-56-0735

**高齢者肺炎球菌予防接種を受けましょう！！**

◎問い合わせ 健康推進課 ☎0561・37・5813

- 時** 令和4年3月31日まで
- 場** 町指定医療機関（令和3年度保健事業年間スケジュール、町ホームページを参照）などに予約をしてください。
- 内** 肺炎球菌ワクチンを1回接種（要予約）
- 対** 町内に住所を有し、今までに高齢者肺炎球菌予防接種「ニューモバックスNP（23価肺炎球菌荚膜ポリサッカライドワクチン）」を受けたことがない人で、次の①または②に当てはまる人。  
①下記の生年月日に該当する人

昭和31年4月2日～昭和32年4月1日
昭和26年4月2日～昭和27年4月1日
昭和21年4月2日～昭和22年4月1日
昭和16年4月2日～昭和17年4月1日
昭和11年4月2日～昭和12年4月1日
昭和 6年4月2日～昭和 7年4月1日
大正15年4月2日～昭和 2年4月1日
大正10年4月2日～大正11年4月1日

②60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能のいずれかに身体障害者手帳1級程度の障害がある人

※対象者には「令和3年度 高齢者肺炎球菌予防接種のご案内」を4月中に送付します。

- 料** 2,500円（生活保護世帯の人は無料ですが、事前に申請が必要です。健康推進課までお越しください。）
- 他** 町指定医療機関、長久手市・日進市・豊明市の協力医療機関にて接種される人は、健康推進課での手続きは必要ありません。愛知県広域予防接種実施医療機関にて接種される人は健康推進課での事前申請が必要です。