







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 5月のイベント

★要予約

ガイド

日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	29 昭和の日	30	5/1
2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日 写経体験 時 午前9時～正午 場 紫雲殿 東郷斎場	6	7 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	8 ウクレレ体験会★ 時 午前9時30分～10時30分 場 Cafe Bar Gallery 3piece
9 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	10 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	11 認知症カフェ夜の町内会 時 午後7時～9時 場 Cafe Bar Gallery 3piece	12 えがおカフェ★ 時 午前10時～午後0時30分 場 デイサービスりん 	13 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	14 元気を保つ体づくり 時 午前10時～正午 場 ギャラリー悠遊 	15 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
16	17 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	18 まちかど・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 カフェバーカーリーナー東郷店	19 えがお de 体操教室 時 午前10時～11時15分 場 ヌドック東郷 えがおカフェ★ 時 午前10時～午後0時30分 場 デイサービスりん	20 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	21 元気を保つ体づくり 時 午前10時～正午 場 ギャラリー悠遊	22
23 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 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 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	24 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 	25	26 えがおカフェ★ 時 午前10時～午後0時30分 場 デイサービスりん	27 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 認知症カフェ屋の町内会 時 午後2時～4時 場 Cafe Bar Gallery 3piece 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	28 元気を保つ体づくり 時 午前10時～正午 場 ギャラリー悠遊 	29
30	31	6/1	2 	3 写経体験 時 午前9時～正午 場 紫雲殿 東郷斎場	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25・26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

認知症カフェ 昼の町内会/夜の町内会

内 認知症の相談・認知症講座

時 ①5月11日(火) 午後7時～9時
②5月27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 5月9日、23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)

まちかど・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 5月18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

本人カフェ(えがおカフェ)

認知症の本人向けの認知症カフェです。当事者同士で、自分の希望や想いなどを語り合しましょう。

時 5月12日、19日、26日(水) 午前10時～午後0時30分

場 デイサービスりん(和合ヶ丘1丁目3-9)

対 認知症の本人

¥ 参加費500円、昼食・おやつ代600円(おやつのみの方は100円)、送迎代500円

申 前日までに地域の応援団えがお ☎052-807-0756

いきいきカフェ拡大版

診断後の暮らしを支える～認知症よろず相談シリーズ～

時 5月23日(日) 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 石原哲郎氏(脳と心の石原クリニック 院長)

対 誰でも

¥ 200円(飲み物代・お菓子代を含む)

申問 5月22日(土) 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(無料)も可能です。

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 ①5月9日(日) ②23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お口の健康体操

¥ 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 5月19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** 5月8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。
- ¥** 1,000円 (モーニング、ドリンク付)
- 持** なし
- 申** 問 Cafe Bar Gallery 3piece ☎0561-58-6437



介護予防教室 写経体験 (写経体験)

- 時** 5月5日(水)、6月3日(木)
午前9時～正午の内にお越しください。
- 場** 紫雲殿 東郷齋場 (春木白土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 (健康測定会)

- 時** 5月15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)
- ¥** 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

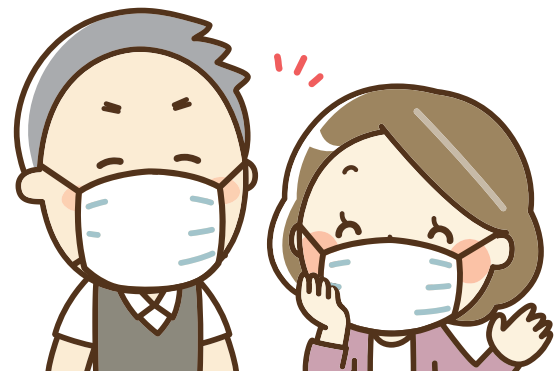
- 時** 5月13日、20日、27日(木) 午前10時～11時30分
- 場** 町総合体育館 多目的運動室 (春木字北反田35番地)
- 内** 長い距離を歩けなくなったなど、体力の低下を感じている人向けの教室です。
- ¥** 3回分 1,000円
- 持** タオル・室内用運動靴
※動きやすい服装でお越しください。
- 申** 問 高齢者支援課 ☎0561-56-0735

東郷町オリジナル介護予防 DVDを活用した体操教室 (オリジナル DVD体操教室)

- 時** 5月10日、24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。
- ¥** 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】5月10日、17日、24日(月)
午後1時30分～3時
【北山台】5月13日、27日(木)
午前10時～11時30分
【白鳥】5月7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。
- ¥** 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



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