






7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
27	28 	29	30 	7/1 北山台健康たまり場 時 午前10時～11時30分 場 北山台コミュニティセンター 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	2 元気を保つ体づくり 時 午前10時～正午 場 ギャラリー-悠遊 TOGOまちかど運動教室 時 午前10時～11時15分 場 白鳥コミュニティセンター	3 
4 	5 白土健康たまり場 時 午後1時30分～3時 場 白土コミュニティセンター	6 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 カフェバーカーナギー-東郷店	7 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 写経体験 時 午前9時～正午 場 紫雲殿 東郷斎場	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	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 TOGOまちかど運動教室 時 午前10時～11時15分 場 白鳥コミュニティセンター	10 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 ウクレレ体験会★ 時 午前9時30分～10時30分 場 Cafe Bar Gallery 3piece
11 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 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	12 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 白土健康たまり場 時 午後1時30分～3時 場 白土コミュニティセンター	13 認知症カフェ夜の町内会 時 午後7時～9時 場 Cafe Bar Gallery 3piece 	14 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	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 北山台健康たまり場 時 午前10時～11時30分 場 北山台コミュニティセンター	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 TOGOまちかど運動教室 時 午前10時～11時15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 	20 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 カフェバーカーナギー-東郷店	21 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	22 海の日 認知症カフェ昼の町内会 時 午後2時～4時 場 Cafe Bar Gallery 3piece	23 スポーツの日 	24
25 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 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	26 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 白土健康たまり場 時 午後1時30分～3時 場 白土コミュニティセンター	27	28 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	29 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	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 TOGOまちかど運動教室 時 午前10時～11時15分 場 白鳥コミュニティセンター	31 

▲詳しくは21・22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 ①7月13日(火) 午後7時～9時
②7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 7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 7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

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ひましょう。

- 時 7月7日・14日・21日・28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

耳の聴こえの困りごと、そのままにいませんか～認知症と難聴の関係と補聴器の基礎知識～

- 時 7月10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 井上賢二氏(訪問専門補聴器販売「さくら補聴器」認定補聴器技能者)
- 対 誰でも
- ¥ 200円(飲み物代・お菓子代を含む)
- 申問 7月9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。

愛知県に緊急事態宣言発令期間中の開催は中止です。

お元気サロン

- 時 ①7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管理栄養士の食生活講座
- ¥ 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)

TOGOまちかど運動教室

- 時 7月2日、9日、16日、30日(金) 午前10時～11時15分
- 場 白鳥コミュニティセンター(白鳥3丁目15)
- 内 地域の皆さんと身近な場所で、身体を動かしましょう。
- ¥ 無料
- 持 汗拭き用タオル、水分補給用水分、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

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

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

ウクレレ体験会

- 時 7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。
- ¥ 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 7月7日(水)、8月5日(木)
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
- 申 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 7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)
- ¥ 無料
- 持 社会参加ポイント手帳
- 申 不要
- 申 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 7月1日、8日、15日、29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。
- ¥ 4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 7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。
- ¥ 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
- 申 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 【北山台】7月1日、15日(木) 午前10時～11時30分
【白土】7月5日、12日、26日(月) 午後1時30分～3時
- 場 北山台コミュニティセンター (北山台二丁目11-2)
白土コミュニティセンター (大字春木字涼松225-1)
- 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
※動きやすい服装でお越しください。
- 申 不要
- 申 問 高齢者支援課 ☎0561-56-0735

自宅でも1日2回 体操の習慣を★

◎問い合わせ 高齢者支援課 ☎0561・56・0735

CCNet12 (地デジ12チャンネル)
東郷町オリジナル介護予防番組
「TOGOシニア! 健康づくり入門」を毎日放送中!

番組は現在3番組を日曜日～土曜日の1週間毎に放送中!(1週間は毎回同じ番組内容となりますので、ご了承ください。)

時 午前7時45分～7時55分
午後5時30分～5時40分

