







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 8月のイベント

★要予約

## ガイド

日	月	火	水	木	金	土
8/1	2 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 TOGOまちかど 運動教室 時午後1時30分～2時45分 場白土コミュニティセンター	3 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 カフェバーカリナギー東郷店	4 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	5 写経体験 時午前9時～正午 場紫雲殿 東郷斎場 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	6 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	7
8 山の日 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	9 振替休日 	10 認知症カフェ 夜の町内会 時午後7時～9時 場Cafe Bar Gallery 3piece	11 	12	13 元気を保つ 体づくり 時午前10時～正午 場ギャラリー悠遊	14
15	16 	17 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 カフェバーカリナギー東郷店	18 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	19 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	20  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	21 健康測定会 時第一部 午前10時～午後1時 第二部 午後2時～5時 場V-drug東郷西店 時午前10時～10時30分 場清水コミュニティセンター (清水サロンと同時開催)
22 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 ウクレレ体験会★ 時午前9時30分～10時30分 場Cafe Bar Gallery 3piece	23 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 TOGOまちかど 運動教室 時午後1時30分～2時45分 場白土コミュニティセンター	24	25 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 	26 認知症カフェ 昼の町内会 時午後2時～4時 場Cafe Bar Gallery 3piece 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 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	27 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	28 
29	30 TOGOまちかど 運動教室 時午後1時30分～2時45分 場白土コミュニティセンター	31 	9/1 元気アップ教室はつらつ コース (第2クール) ★ 時午前10時～11時30分 場町総合体育館 多目的運動室 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	2 写経体験 時午前9時～正午 場紫雲殿 東郷斎場 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	3 元気を保つ 体づくり 時午前10時～正午 場ギャラリー悠遊	4

▲詳しくは19・20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** ①8月10日（火）午後7時～9時  
 ②8月26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てみませんか。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** 8月8日・22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** 8月3日・17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** 8月4日・18日・25日・9月1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** 8月26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** いざという時のために成年後見制度を学ぼう  
**講** 当日 眞緒（尾張東部権利擁護支援センター）  
**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。

**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** ①8月8日（日）②22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笑顔をつくる健康体操  
**¥** 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）

### TOGOまちかど運動教室

- 時** [白鳥]8月6日、20日、27日(金)午前10時～11時15分  
 [白土]8月2日、23日、30日(月)午後1時30分～2時45分  
 [清水]8月20日(金)午前10時～10時30分  
**場** 各地区（白鳥、白土、清水）コミュニティセンター（白鳥3丁目15、大字春木字清松225-1、清水4丁目1-8）  
**内** 地域の皆さんと身近な場所で、身体を動かしましょう。  
 ※清水地区のみ、清水いきいきサロンと同時開催です。  
**¥** 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

### ウクレレ体験会

- 時** 8月22日(日) 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** Cafe Bar Gallery 3piece ☎0561-58-6437



### 介護予防教室 写経体験 (写経体験)

- 時** 8月5日(木)、9月2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
- 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** 8月21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** 8月5日、19日、26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** 高年齢者支援課 ☎0561-56-0735

### 元気アップ教室はつらつコース

- 時** 9月1日、8日、15日、22日、29日、10月6日、13日、20日、27日、11月10日、17日、24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)  
(11月24日のみ いこまい館 多目的室 A)
- 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。
- ¥** 全12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** 高年齢者支援課 ☎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** 8月2日、23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** 高年齢者支援課 ☎0561-56-0735

### 目指せ元気に100歳! 健康たまり場 (北山台健康たまり場)

- 時** 8月5日、19日、9月2日(木) 午前10時～11時30分
- 場** 北山台コミュニティセンター (北山台二丁目11-2)
- 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** 高年齢者支援課 ☎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