

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 10月のイベント ★要予約 ガイド

日	月	火	水	木	金	土
26 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 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 お元気サロン★	27 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～3時 場愛厚ホーム東郷苑デイサービスセンター東郷苑	28 時午後1時30分～2時45分 場白土コミュニティセンター	29 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	30 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	10/1 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	2
3	4 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	5 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 時午後1時30分～2時45分 場白土コミュニティセンター	6 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	7 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	8 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	9 ウクレレ 体験会★ 時午前9時30分～10時30分 場 Cafe Bar Gallery 3piece 時午前10時～10時30分 場清水コミュニティセンター 時午前10時～11時15分 場白鳥コミュニティセンター
10 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 センター東郷苑	11 写経体験 時午前9時～正午 場紫雲殿 東郷斎場 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	12 認知症カフェ 夜の町内会 時午後7時～9時 場 Cafe Bar Gallery 3piece	13 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 時午前10時～11時30分 場傍示本公民館	14 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 第2回ポイント交換会 時午前10時～11時30分 場いこまい館 1階多目的室A 健康たまり場 (傍示本健康たまり場)	15 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 リフレッシュ講座★	16 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 時午後1時～3時 場いこまい館 1階多目的室A
17	18 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	19 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 時午後1時30分～2時45分 場白土コミュニティセンター	20 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	21 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	22 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30分～11時45分 場白鳥コミュニティセンター	23
24 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 センター東郷苑	25 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	26	27 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 時午前10時～11時30分 場町総合体育館 多目的運動室 時午前10時～11時30分 場傍示本公民館	28 元気アップ教室 いきいきコース★ いきいき家族教室★ 認知症カフェ 昼の町内会 健康たまり場 (傍示本健康たまり場)	29 元気を保つ体づくり 時午前10時～正午 場ギャラリー悠遊 時午後1時30分～3時30分 場デイサービスりん 時午後2時～4時 場 Cafe Bar Gallery 3piece	30 時午前10時～11時45分 場白鳥コミュニティセンター 
31	11/1 家族介護者リフ レッシュ事業★ 時午前10時～正午 場①いこまい館芝生広場 (雨天時多目的室A) ②いこまい館多目的室B	2 時午前10時～正午 場①いこまい館芝生広場 (雨天時多目的室A) ②いこまい館多目的室B	3 文化の日 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	4	5 元気を保つ 体づくり 時午前10時～正午 場ギャラリー悠遊	6

▲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。

家庭介護のためのハートフルケアセミナー

家族介護を担う人のためのリフレッシュ講座～心と体をスッキリ！～

- 時** 10月15日(金) 午後1時～3時
場 いこまい館1階多目的室A
内 介護ストレスを抱えがちな家庭介護者が心身ともにリフレッシュするためのレクリエーション(軽運動含む)のいくつかを体験する。
対 町内在住者
定 40人(先着順) **¥** 無料
▶ 服装 動きやすい服装、靴でお越しく下さい(スカート・サンダル・スリッパ不可)
申 前日までに高齢者支援課 ☎0561-56-0735

家庭介護を担う人の心構え

- 時** 11月12日(金) 午後1時～3時
場 役場2階大会議室
内 家庭で高齢者介護を進める際の心構えや介護サービス(介護に関わる専門家)の概要、ストレスをためない重要性を学ぶ。
対 町内在住者
定 40人(先着順) **¥** 無料
申 前日までに高齢者支援課 ☎0561-56-0735

介護疲れを癒す運動と集い

家族介護者リフレッシュ事業

- 要介護者を在宅で介護している人同士で、交流・情報交換ができます。
時 11月1日(月) 午前10時～正午
場 ①いこまい館芝生広場(雨天時は1階多目的室A)
 ②いこまい館1階多目的室B
内 ①青空バレトン(バレエ・フィットネス・ヨガの動きをバランスよく組み合わせた軽運動でリラックスする)・青空カフェ
 ②男性介護者の集い(淹れたての美味しいコーヒーを飲みながら男性介護者同士で情報交換をする)・青空カフェ
対 要支援者および要介護者を在宅で介護している町内在住の成人(①または②のいずれかに参加できます)
定 15人ずつ(先着順) **¥** 無料
申 10月22日(金)までに高齢者支援課 ☎0561-56-0735

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 ①10月12日(火) 午後7時～9時
 ②10月28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。地域の方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 10月10日・24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 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下さい。
時 10月5日・19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 10月6日・13日・20日・27日(水)、11月3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などを目的とした講座です。
時 10月28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 上手に使おう!福祉用具
講 野村 勇太(フランスベッド株式会社)
内 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人はマスクの着用をお願いします。

愛知県に緊急事態宣言が発令期間中は中止です。

お元気サロン

時 ①10月10日(日) ②24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健やか食生活のお話
料 無料
申 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 [白土]10月4日、11日、18日、25日(月)
 午後1時30分～2時45分
 [白鳥]10月1日、8日、15日、22日(金)
 午前10時～11時15分
 (24日のみ10時30分～11時45分)
 [清水]10月8日(金)午前10時～10時30分
場 各地区(白土・白鳥・清水)コミュニティセンター
 (大字春木字涼松225-1、白鳥3丁目15、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。
料 無料
持 汗拭き用タオル、水分補給用水分、室内用運動靴(白土は不要)
他 動きやすい服装でお越しください。清水地区のみ
 清水いきいきサロンと同時開催です。
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
料 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 10月9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。
料 1,000円(モーニング、ドリンク付)
持 なし
申 不要
問 Cafe Bar Gallery 3piece ☎0561-58-6437

介護予防教室 写経体験(写経体験)

時 10月11日(月)午前9時～正午の内にお願いします。
場 紫雲殿 東郷斎場(春木白土2-114)
料 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 10月16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歳以上の人のみ)
料 無料
持 社会参加ポイント手帳
申 不要
他 第1部は非常に込み合います。第2部をご利用ください。
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 10月7日、14日、21日、28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 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 不要
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 10月4日、18日(月) 午前10時～11時15分
場 いこまい館1階多目的室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(傍示本健康たまり場)

時 10月14日、28日(木)午前10時～11時30分
場 傍示本公民館(大字春木字市場屋敷1182-1)
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。
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

高齢者社会参加ポイント制度 第2回ポイント交換会

みなさん社会参加ポイントは貯まりましたか?ポ
 イントが貯まっているけど交換できていないとい
 う人はぜひこの機会をご利用ください。
時 10月14日(木) 午前10時～11時30分
場 いこまい館1階多目的室A
対 原則65歳以上の町内在住者
持 高齢者社会参加ポイント手帳(令和3年度:ピン
 ク色または令和2年度:黄色)
申 不要
問 東郷町役場 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 料 費 用 持 持ち物 他 その他 申 申込み 問 問合せ