



シニアいきいき 11月のイベント

★要予約

ガイド

日	月	火	水	木	金	土
31	11/1 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	2 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ギー東郷店	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 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	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 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	6
	8 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	9 認知症カフェ夜の町内会 時午後7時～9時 場Cafe Bar Gallery 3piece	10 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	11 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 傍示本健康たまり場 時午前10時～11時30分 場傍示本公民館	12 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 家庭介護を担う人の心構え★ 時午後1時～3時 場傍示本2階大会議室	13 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
14 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	15 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	16 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ギー東郷店	17 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	18 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	19 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	20 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 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
21	22 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	23 勤労感謝の日 	24 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	25 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 認知症カフェ昼の町内会 時午後2時～4時 場Cafe Bar Gallery 3piece 傍示本健康たまり場 時午前10時～11時30分 場傍示本公民館	26 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	27 
28 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	29 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	30	12/1 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 	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 問 前日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 ①11月9日(火) 午後7時～9時

②11月25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 11月14日・28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 11月2日・16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、自分の希望や思いなどを語り合しましょう。

時 11月3日・10日・17日・24日(水)・12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

いきいきカフェ拡大版

老いじたく始めてみませんか～心をつなぐ遺言書の書き方～

時 11月20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 小林幸弓氏(行政書士・相続診断士)

対 誰でも

￥ 200円(飲み物代・お菓子代を含む)

申 11月19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 ①11月14日(日) ②28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苑(春木字下正葉廻間4337-13)

内 ①座ってできる簡単な体操 ②音楽の力で介護予防

￥ 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] 11月5日、12日、19日、26日(金)
午前10時～11時15分
(26日のみ10時30分～11時45分)
[白土] 11月1日、8日、15日、22日(月)
午後1時30分～2時45分
[清水] 11月12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、大字春木字涼松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。
- ¥** 無料
- 持** 汗拭き用タオル、水分補給用水分、室内用運動靴(白土は運動靴不要)
- 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
- ¥** 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** 11月13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。
- ¥** 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** 11月4日(木) 午前9時～正午
- 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** 11月20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)
- ¥** 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。可能な人は第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** 11月4日、11日、18日、25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** 11月8日、22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。
- ¥** 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** 11月11日、25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。
- ¥** 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