

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 4月のイベント

★要予約

ガイド

日	月	火	水	木	金	土
		29	30	31	4/1	2
3	4 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	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 カフェバーカーリナーギ-東郷店	6 えがおカフェ★ 時 午前10時～午後0時30分 場 いこまい館 和室ひだまり他 写経体験 時 午前9時～正午 場 紫雲殿 東郷斎場	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 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 時 午前9時30分～10時 場 清水コミュニティセンター	9 ウクレレ 体験会★ 時 午前9時30分～10時30分 場 Cafe Bar Gallery 3piece
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 センター東郷庵	11 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 介護予防 体操教室 時 午前10時～11時15分 場 いこまい館 多目的室A	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 いこまい館 和室ひだまり他 	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 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 TOGOまちかど 運動教室 時 午前10時～11時15分 場 北山台コミュニティセンター	15 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	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
17	18 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	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 カフェバーカーリナーギ-東郷店	20 えがおカフェ★ 時 午前10時～午後0時30分 場 いこまい館 和室ひだまり他	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 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 春木台 健康たまり場 時 午前9時30分～10時45分 場 春木台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 センター東郷庵	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 介護予防 体操教室 時 午前10時～11時15分 場 いこまい館 多目的室A	26	27 えがおカフェ★ 時 午前10時～午後0時30分 場 いこまい館 和室ひだまり他	28 認知症カフェ 昼の町内会 時 午後2時～4時 場 Cafe Bar Gallery 3piece 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 TOGOまちかど 運動教室 時 午前10時～11時15分 場 北山台コミュニティセンター	29 昭和の日	30

▲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 ①4月12日(火) 午後7時～9時
②4月28日(木) 午後2時～4時

場 Cafe Bar Gallery 3piece (春木台4丁目11-10)

対 誰でも

¥ 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 4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ださい。

時 4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 毎週水曜日 午前10時～午後0時30分

場 いこまい館 和室ひだまり他

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

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。

お元気サロン

時 ①4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苑(春木字下正葉廻間4337番地13)

内 ①座ってできる簡単な体操②元気が出るリハビリ体操

¥ 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 【白鳥】4月8日、15日、22日(金)
午前10時～11時15分
(15日はまちかど保健室同時開催)

【白土】4月4日、11日、18日、25日(月)
午後1時30分～2時45分

(25日はフレイルに関するミニ講座あり)

【清水】4月8日(金) 午前9時30分～10時

【北山台】4月14日、28日(木) 午前10時～11時15分

場 各地区(白鳥・白土・清水・北山台) 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、北山台2丁目11-2)

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、水分補給用飲み物、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

ウクレレ体験会

時 4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。

¥ 1,000円(モーニング、ドリンク付)

持 なし

申 前日までに Cafe Bar Gallery 3piece ☎0561-58-6437

介護予防教室 写経体験(写経体験)

時 4月6日(水) 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 4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)

¥ 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 4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、水分補給用飲み物
※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

元気アップ教室はつらつコース

時 5月11日、18日、25日、6月1日、8日、15日、22日、29日、7月6日、13日、20日、27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）
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。
料 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 問 高齢者支援課 ☎0561-56-0735

健康づくりリーダーによる介護予防体操教室（介護予防体操教室）

時 4月11日、25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、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、水分補給用飲み物
※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 【傍示本】 4月14日、28日（木）午前10時～11時30分
【春木台】 4月22日（金）午前9時30分～10時45分
【和合ヶ丘】 4月16日（土）午前10時30分～正午
場 傍示本公民館（大字春木字市場屋敷1182-1）、春木台コミュニティセンター（春木台二丁目8）和合ヶ丘コミュニティセンター（和合ヶ丘3丁目6-10）
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、水分補給用飲み物、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



高齢者肺炎球菌予防接種を受けましょう!!

◎**問い合わせ** 健康推進課 ☎0561・37・5813
時 令和5年3月31日まで
場 町指定医療機関（令和4年度保健事業年間スケジュール、町ホームページ参照）にて予約をしてください。
内 肺炎球菌ワクチンを1回接種（要予約）
対 ①町内に住所を有し、下記の生年月日に該当する人

昭和32年4月2日～昭和33年4月1日
昭和27年4月2日～昭和28年4月1日
昭和22年4月2日～昭和23年4月1日
昭和17年4月2日～昭和18年4月1日
昭和12年4月2日～昭和13年4月1日
昭和7年4月2日～昭和8年4月1日
昭和2年4月2日～昭和3年4月1日
大正11年4月2日～大正12年4月1日

②60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能のいずれかに身体障害者手帳1級程度の障がいがある人

※①も②も、今までに高齢者肺炎球菌予防接種「ニューモバックス NP（23価肺炎球菌ポリサッカライドワクチン）」を受けたことがない人に限ります。

▼ 2,500円（生活保護世帯の人は無料ですが、事前に申請が必要です。健康推進課までお越しください。）

他 町指定医療機関、長久手市・日進市・豊明市の協力医療機関にて接種される人は、健康推進課での手続きは必要ありません。愛知県広域予防接種実施医療機関にて接種される人は健康推進課での事前申請が必要です。

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!

時 午前7時45分～7時55分 午後5時30分～5時40分
6種類の番組を日曜日～土曜日の1週間毎に放送（1週間は毎日同じ番組内容となります）

パソコンやタブレット、スマートフォンで空いた時間に運動の習慣を!

◎**問い合わせ** 高齢者支援課 ☎0561・56・0735
オンデマンド型運動プログラムのご案内

認知症予防に役立つ運動や、身体をほぐすストレッチなどの運動プログラムが30種類以上。右記QRコードを読み取るか、
<https://renatv.s-re.jp/renatv/user/menu/menu.php?c=NjY1&m=0>
から下記IDとパスワードを入力してアクセスしてください。
ID tgo-kourei@s-re.co.jp パスワード n7xwju
（※上記IDはメールアドレスではありません。）
提供：株式会社ルネサンス

