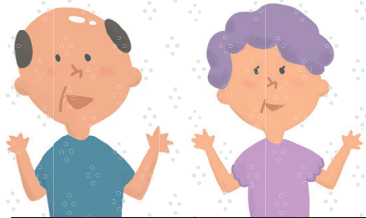






このページは抜き出して、冷蔵庫などにお貼りください



# 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   |
|--|---|---|---|--|--|---|
| 25<br>                   | 26  | 27  | 28<br>                                   | 29   | 30   | 10/1<br>かぶとむし健康教室★<br>時 午前9時～11時<br>場 はるきデイサービス   |
| 2  | 3<br>TOGOまちかど運動教室<br>時 午後1時30分～2時45分<br>場 白土コミュニティセンター<br>介護予防体操教室<br>時 午前10時～11時15分<br>場 いこまい館1階多目的室A  | 4<br>まちかど・いきいきカフェ<br>時 午前10時～11時30分<br>場 らくだ書店東郷店併設<br>カフェ・カリーナギー東郷店                      | 5<br>えがおカフェ★<br>時 午前10時～午後0時30分<br>場 いこまい館和室なごみ、せせらぎ他   | 6<br>元気アップ教室<br>いきいきコース★<br>時 午前10時～11時30分<br>場 町総合体育館 多目的運動室  | 7<br>TOGOまちかど運動教室<br>時 午前10時～11時15分<br>場 白鳥コミュニティセンター  | 8<br>ウクレレ体験会★<br>時 午前9時30分～10時30分<br>場 Cafe Bar Gallery 3piece  |
| 9<br>カフェ東郷庵★<br>時 午前10時～午後0時30分<br>場 愛厚ホーム東郷苑<br>お元気サロン★<br>時 午後1時30分～3時<br>場 愛厚ホーム東郷苑<br>デイサービスセンター東郷庵  | 10 スポーツの日<br>         | 11<br>認知症カフェ夜の町内会<br>時 午後7時～9時<br>場 Cafe Bar Gallery 3piece                               | 12<br>えがおカフェ★<br>時 午前10時～午後0時30分<br>場 いこまい館和室なごみ、せせらぎ他  | 13<br>TOGOまちかど運動教室<br>時 午前10時～11時15分<br>場 北山台コミュニティセンター<br>写経体験<br>時 午前9時～正午<br>場 茶雲殿 東郷斎場<br>元気アップ教室<br>いきいきコース★<br>時 午前10時～11時30分<br>場 町総合体育館 多目的運動室 | 14<br>TOGOまちかど運動教室<br>時 午前10時～11時15分<br>場 白鳥コミュニティセンター<br>時 午前9時30分～10時<br>場 清水コミュニティセンター                  | 15<br>いきいきカフェ拡大版★<br>時 午後1時30分～3時30分<br>場 いこまい館多目的室B<br>健康測定会<br>第1部 午前10時～午後1時<br>第2部 午後2時～5時<br>場 V・drug東郷西店<br>和合ヶ丘健康たまり場<br>時 午前10時30分～正午<br>場 和合ヶ丘コミュニティセンター |
| 16   | 17<br>TOGOまちかど運動教室<br>時 午後1時30分～2時45分<br>場 白土コミュニティセンター<br>介護予防体操教室<br>時 午前10時～11時15分<br>場 いこまい館1階多目的室A | 18<br>まちかど・いきいきカフェ<br>時 午前10時～11時30分<br>場 らくだ書店東郷店併設<br>カフェ・カリーナギー東郷店                     | 19<br>えがおカフェ★<br>時 午前10時～午後0時30分<br>場 いこまい館和室なごみ、せせらぎ他  | 20<br>元気アップ教室<br>いきいきコース★<br>時 午前10時～11時30分<br>場 町総合体育館 多目的運動室   | 21<br>TOGOまちかど運動教室<br>時 午前10時～11時15分<br>場 白鳥コミュニティセンター   | 22  |
| 23<br>カフェ東郷庵★<br>時 午前10時～午後0時30分<br>場 愛厚ホーム東郷苑<br>お元気サロン★<br>時 午後1時30分～3時<br>場 愛厚ホーム東郷苑<br>デイサービスセンター東郷庵 | 24<br>TOGOまちかど運動教室<br>時 午後1時30分～2時45分<br>場 白土コミュニティセンター   | 25<br> | 26<br>えがおカフェ★<br>時 午前10時～午後0時30分<br>場 いこまい館和室なごみ、せせらぎ他<br>時 午前10時～11時15分<br>場 北山台コミュニティセンター<br>時 午前10時～10時50分<br>場 傍示本公民館 | 27<br>認知症カフェ昼の町内会<br>時 午後2時～4時<br>場 Cafe Bar Gallery 3piece<br>TOGOまちかど運動教室<br>元気アップ教室<br>いきいきコース★<br>時 午前10時～11時30分<br>場 町総合体育館 多目的運動室                | 28<br>TOGOまちかど運動教室<br>時 午前10時～11時15分<br>場 白鳥コミュニティセンター<br>春木台健康たまり場<br>時 午前9時30分～10時45分<br>場 春木台コミュニティセンター | 29  |
| 30   | 31<br>TOGOまちかど運動教室<br>時 午後1時30分～2時45分<br>場 白土コミュニティセンター   | 11/1  | 2   | 3 文化の日   | 4  | 5   |

▲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 ①10月11日（火）午後7時～9時  
②10月27日（木）午後2時～4時

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

バ じゅんかい君「春木台南」

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9日・23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）

バ じゅんかい君「春木台五丁目」

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 10月4日・18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）

バ じゅんかい君「白鳥二丁目」

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 いこまい館和室なごみ、せせらぎ他（春木西羽根穴2225-4）

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

アロマセラピーで介護を楽にしてみませんか～認知症とアロマのミニ知識～

時 10月15日（土）午後1時30分～3時30分

場 いこまい館多目的室 B（春木西羽根穴2225-4）

講 皆本昌尚氏（上級心理カウンセラー・介護福祉士）

対 誰でも ￥ 200円（飲み物代・お菓子代を含む）

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 ①10月9日（日）②23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元気が出るリハビリ体操

￥ 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】 10月7日・14日・21日・28日（金）  
午前10時～11時15分

（21日はまちかど保健室同時開催）

【白土】 10月3日・17日・24日・31日（月）  
午後1時30分～2時45分

（10月はまちかど保健室はお休みです。）

【清水】 10月14日（金）午前9時30分～10時

【北山台】 10月13日・27日（木）  
午前10時～11時15分

【傍示本】 10月13日・27日（木）  
午前10時～10時50分

場 各地区（白鳥・白土・清水・北山台）コミュニティセンター、傍示本公民館（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、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、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。清水地区は清水いきいきサロン、傍示本地区は傍示本みんなの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 10月8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** 10月13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** 10月15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** 10月6日、13日、20日、27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、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

**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** 10月3日、17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2225-4)  
**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。  
**¥** 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** 【春木台】 10月28日 (金)  
午前9時30分～10時45分  
(愛知警察署による消費者被害の講話あり)  
【和合ケ丘】 10月15日 (土)  
午前10時30分～正午  
**場** 春木台コミュニティセンター (春木台二丁目8)、  
和合ケ丘コミュニティセンター (和合ケ丘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。  
**¥** 無料  
**持** 筆記用具、水分補給用飲み物、室内用運動靴  
**他** 動きやすい服装でお越しください。春木台地区は、春木台いきいき Cafeも同時開催です。  
**申** 不要  
**問** 高齢者支援課 ☎0561-56-0735



**かぶとむし健康教室**

**時** 10月1日 (土)  
午前9時～11時  
**場** はるきデイサービス (春木字新池251番地)  
**内** ウェルネスマシンの開放、お茶、お菓子の提供  
**¥** 300円  
**持** 室内用運動靴、汗拭きタオル  
**他** 動きやすい服装でお越しください。  
**申 問** はるきデイサービス ☎0561-42-7250

**自宅でも1日2回 体操の習慣を！**

**問** 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)



時とき 場場所 バ バス停 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