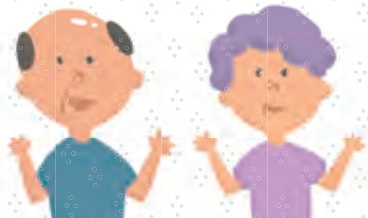


このページは抜き出して、冷蔵庫などにお貼りください



シニアいきいき 11月のイベント ★要予約 ガイド

日	月	火	水	木	金	土
30	31	11/1 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 カフェバーカリナーギ-東郷店	2 えがおカフェ★ 時午前10時～午後0時30分 場いこまい館和室なごみ、せせらぎ他	3 文化の日	4 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	5 かぶとむし健康教室★ 時午前9時～11時 場はるきデイサービス
6	7 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1階多目的室A	8 リフレッシュ講座★ 時午後2時～4時 場いこまい館1階多目的室A 認知症カフェ夜の町内会 時午後7時～9時 場Cafe Bar Gallery 3piece	9 えがおカフェ★ 時午前10時～午後0時30分 場いこまい館和室なごみ、せせらぎ他	10 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 時午前10時～10時50分 場傍示本公民館 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	11 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	12 ウクレレ体験会★ 時午前9時30分～10時30分 場Cafe Bar Gallery 3piece
13 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	14 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	15 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 カフェバーカリナーギ-東郷店	16 えがおカフェ★ 時午前10時～午後0時30分 場いこまい館和室なごみ、せせらぎ他	17 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	18 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	19 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 和合ヶ丘健康たまり場 時午前11時～正午 場和合ヶ丘コミュニティセンター
20	21 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1階多目的室A	22	23 勤労感謝の日 時午前10時～11時15分 場北山台コミュニティセンター 時午前10時～10時50分 場傍示本公民館 時午前10時～11時30分 場いこまい館会議室A 時午前10時～11時30分 場町総合体育館 多目的運動室	24 TOGOまちかど運動教室 いきいき家族教室★ 元気アップ教室いきいきコース★ 認知症カフェ夜の町内会 時午後2時～4時 場Cafe Bar Gallery 3piece	25 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 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	26
27 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	28 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	29 	30	12/1	2 	3
4	5	6	7 えがおカフェ★ 時午前10時～午後0時30分 場いこまい館和室なごみ、せせらぎ他	8	9 リフレッシュ事業★ 時午後1時30分～3時30分 場いこまい館1階多目的室A	10

▲詳しくは23・24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** 11月8日(火) 午後2時～4時
場 いこまい館1階多目的室A (春木字西羽根穴2225-4)
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)のいくつかを体験します。
対 町内在住者 **定** 20名(先着順) **¥** 無料
申 前日までに高齢者支援課 ☎0561-56-0735

家族介護者リフレッシュ事業

要介護者を介護している人同士で、交流・情報交換ができます。

- 時** 12月9日(金) 午後1時30分～3時30分
場 いこまい館1階多目的室A (春木西羽根穴2225-4)
内 ノルディックウォーキング(両手に専用のポールをもっていこまい館周辺を歩きます。通常の歩行より消費カロリーは増えますが、体感的には楽に感じるのが特徴です。)・交流カフェ
対 成人の家族介護者(施設に入居されている人の家族介護者も参加いただけます。介護を受けているご本人の参加は高齢者支援課にご相談ください。)
定 15名(先着順) **¥** 無料(ポール貸出可)
他 動きやすい服装でお越しください。
申 11月30日(水)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8日(火) 午後7時～9時
 ②11月24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** 11月13日・27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 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1日・15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)

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

- 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(23日、30日はお休みです。)
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1,000円(送迎代含む。)、昼食・おやつ代600円(おやつのみの方は100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 11月24日(木) 午前10時～11時30分
場 いこまい館会議室A(春木西羽根穴2225-4)
内 在宅が難しくなったら
講 東秀樹氏(特別養護老人ホーム「フィロス東郷」施設長)
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。

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)



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** 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



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 ①11月13日(日) ②27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管理栄養士の食生活講座 **¥** 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4日・11日・18日・25日(金)
 午前10時～11時15分(4日は栄養講話、
 18日はまちかど保健室同時開催、25日の
 み午前10時30分～午前11時45分です。)
 【白土】11月7日・14日・21日・28日(月)
 午後1時30分～2時45分(14日はまちか
 ど保健室同時開催、21日は栄養講話あり)
 【清水】11月11日(金) 午前9時30分～10時
 【北山台】11月10日・24日(木)
 午前10時～11時15分(10日は愛知警
 察署による消費者被害の講話あり)
 【傍示本】11月10日・24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 11月12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10日(木) 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)

¥ 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19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10日・17日・24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、水分補給用飲み物
他 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 11月7日・21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
他 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】11月25日(金) 午前9時30分～10時45分
 【和合ヶ丘】11月19日(土) 午前11時～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。
¥ 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、和合ヶ丘地区は土
 曜サロンと同時開催です。
申 不要 **問** 高齢者支援課 **☎**0561-56-0735

かぶとむし健康教室

時 11月5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