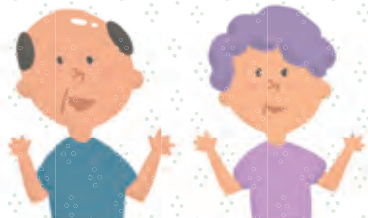


このページは抜き出して、冷蔵庫などにお貼りください



シニアいきいき 12月のイベント

★要予約

ガイド

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	12/1	2	3
			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	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	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	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
4	5	6	7	8	9	10
	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	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	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	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 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	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	ウクレレ 体験会★ 時 午前9時30分～10時30分 場 Cafe Bar Gallery 3piece
11	12	13	14	15	16	17
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	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 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	認知症カフェ 夜の町内会 時 午後7時～9時 場 Cafe Bar Gallery 3piece	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	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 いきいき 家族教室★ 時 午後1時30分～3時30分 場 いこまい館会議室 A	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	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
18	19	20	21	22	23	24
	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 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	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	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	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 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	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	
25	26	27	28	29	30	31
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	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					

▲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 夜の町内会

内 認知症の相談、認知症講座
時 12月13日(火) 午後7時～9時
場 Cafe Bar Gallery 3piece (春木台4丁目11-10)
パ 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 12月11日・25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)
パ 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 12月6日・20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)
パ 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(28日はお休み)
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

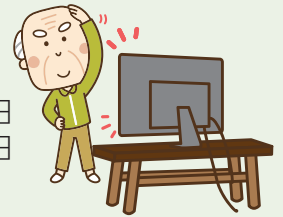
認知症と診断を受けて戸惑う家族や本人に、これからの道筋や介護の方法について知っていただき、当事者同士がお互いに支え合える関係を作ることとを目的とした講座です。

時 12月15日(木) 午後1時30分～3時30分
場 いこまい館会議室A(春木西羽根穴2225-4)
内 金銭管理どうしてますか
講 山下律子氏(社会福祉士・介護支援専門員)
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 ①12月11日(日) ②25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笑顔をつくる健康体操
¥ 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】12月2日・9日・16日・23日(金)
 午前10時～11時15分
 (16日はまちかど保健室同時開催。)
 【白土】12月5日・12日・19日・26日(月)
 午後1時30分～2時45分
 (12日はまちかど保健室同時開催。)

【清水】12月9日(金) 午前9時30分～10時
(体力測定も併せて開催します。)

【北山台】12月8日・22日(木)
午前10時～11時15分

【傍示本】12月8日・22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 12月10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 不要
問 Cafe Bar Gallery 3piece ☎0561-58-6437

V・drug東郷西店 健康測定会(健康測定会)

時 12月17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 12月1日・8日・15日・22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

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

元気アップ教室はつつコース

時 令和5年1月11日・18日・25日(水)

2月1日・8日・15日・22日(水)

3月1日・8日・15日・22日・29日(水)

午前10時～正午

場 町総合体育館 多目的運動室

(春木字北反田35番地)

※3月22日のみ、いこまい館1階多目的室A

(春木字西羽根穴2225番地4)

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。

¥ 全12回 2,000円

持 タオル、室内用運動靴

他 マスク着用および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

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 12月12日・19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】12月23日(金) 午前9時30分～10時45分

場 春木台コミュニティセンター(春木台二丁目8)

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 12月3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(主にお茶代、お菓子代として)

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 不要
問 はるきデイサービス ☎0561-42-7250