◆ 集いの場・学びの場

ふれあい・いきいきサロン

内　　容	地域を拠点に住民とボランティアとが協働で、運営・企画している小地域活動です。住民の情報交換の場であり、レクリエーションや運動、手芸やイベントなどを実施しています。
対　　象	高齢者・障がい者など、地域住民の方 ※詳細は下記までお問い合わせください。
場　　所	地域の公民館や集会所など。
利用料・内容	各サロンによって異なります。
問い合わせ	東温市社会福祉協議会　　☎ ０８９－９５５－５５３５

サードプレイス♡ふれあい

内　　容	サードプレイスは、家庭でも職場でもない第三の場所です。 地域で暮らす人々が気軽に立ち寄れる憩いの場所として、川内健康センター2 階に開設しています。 〔開設時間〕午前 9 時 30 分～午後 4 時（来館自由）　土日祝日休み 〔教室のご案内〕 月曜日　すまいる筋トレ　10：00～11：30 火曜日　ふれあいハーモニー　10：30～11：30 木曜日　手芸・工作（実費）　10：00～12：00 金曜日　健康マージャン　10：00～12：00 ○喫茶コーナー・障がい福祉事業所の手作り作品コーナーがあります。 ○手芸の好きな人、卓球の好きな人、麻雀の好きな人、色々な方々がグループを作り、楽しく仲間づくりをしています。 ○その他、学習会・囲碁・将棋・カラオケ等、自由にご利用いただけます。
対　　象	問わない
場　　所	東温市川内健康センター2 階
問い合わせ	サードプレイス♡ふれあい　　☎ ０８９－９４８－９２９０（直通）

協議体（助け合い支え合いとうおん）

内　　容	地域での支え合い活動を推進するために、すでにある支え合い活動など地域の情報を共有し、将来に向けて「自分たちのまちをどのような地域にしたいか」等を話し合っています。その中で活動者同士のつながり、見守り活動、趣味や体操等居場所づくりなど地域ならではの支え合いの仕組みづくりを考えていきます。
日　　時	川内地区：第３火曜日　13：30～15：00　　サードプレイス♡ふれあい 重信地区：第４火曜日　13：30～15：00　　東温市総合保健福祉センター
問い合わせ	東温市地域包括支援センター　　☎ ０８９－９５５－０１５０

脳トレ大学事業

内　　容	脳トレや軽い身体運動、栄養指導、アンチエイジング、芸術療法の手法を用いた活動、談話会、楽しいイベント等を行います。	
対　　象	65 歳以上の東温市内に居住している方	
教室について	＜クローズ教室＞ 固定された場所・参加者で年間を通して実施する教室です。	＜オープン教室＞ 各地区の公民館や集会所などで実施する教室です。
日　　程 場　　所	第１教室　東温市中央公民館 毎週火曜日（午前）・木曜日（午後） 第２教室　東温市川内公民館 毎週木曜日（午前）	広報とうおんに掲載されている 予定表をご参照ください。
費　　用	1 回 200 円	1 回 200 円
問い合わせ	東温市 長寿介護課　　☎ ０８９－９６４－４４０８	

いきいき健康講座

内　　容	生活習慣病予防や健康づくりに関する講座を行います。
回　　数	年２回
問い合わせ	東温市 健康推進課（東温市総合保健福祉センター）☎ ０８９－９６４－４４０７

地区健康教室（出前講座）

内　　容	身近な地区公民館等で生活習慣病予防についての講話や健康体操、調理実習等を行います。
実施方法	地区の衛生委員と日程を調整し、希望のある各地区公民館（集会所）に出向きます。
問い合わせ	東温市 健康推進課（東温市総合保健福祉センター）☎ ０８９－９６４－４４０７

こころの健康講座

内　　容	こころの健康に関する講座を行います。
回　　数	年１回
問 い 合 わ せ	東温市 健康推進課（東温市総合保健福祉センター）☎ ０８９－９６４－４４０７

特典付き健康づくり教室

内　　容	心疾患の発症予防・重症化予防についての教室を開催します。参加特典として、心筋ストレスマーカー検査、尿中ナトカリ比検査、ノルディックポールの貸し出しなどが受けられます。
回　　数	年４回
問 い 合 わ せ	東温市 健康推進課（東温市総合保健福祉センター）☎ ０８９－９６４－４４０７

家族介護教室

内　　容	家族介護に関わる情報や技術を学びます。同じ意識を持った仲間づくりの場を提供しています。
対　　象	東温市内在住で、家族介護をしている方やしていた方、家族介護に興味のある方
参 加 料	無料
問 い 合 わ せ	東温市地域包括支援センター　☎ ０８９－９５５－０１５０

老後の安心教室

内　　容	老後の不安ごと（成年後見制度、遺言、エンディングノートなど）についての教室を行います。
対　　象	東温市内在住の方
参 加 料	無料
問 い 合 わ せ	東温市地域包括支援センター　☎ ０８９－９５５－０１５０