



チョイソコ通信



夏のなごりを感じながらも、秋の訪れによる自然の変化を楽しめるこの頃。外出する際は「チョイソコにこにこバス」をご利用ください。

* 協賛事業者の紹介 豊田信用金庫 上郷支店 *

地域のみなさんが集まる相談拠点に！

豊田市の南部に位置する「豊田信用金庫 上郷支店」
 チョイソコにこにこバス停留所「三河上郷駅」目の前にあり、
 ご利用しやすい環境にあります。
 地域のみなさんがお気軽に立ち寄れる店舗を目指して
 ローンのご相談や資産運用のみならず、保険の相談ができる
 専門スタッフがいますので、是非お立ち寄りください。



〒470-1218 豊田市上郷町5丁目17-1
 ☎ 0565-21-1151
 営業時間(窓口) 平日のみ: 9:00~15:00



* イベント(無料年金相談会)開催のお知らせ *

・日にち **10/26** **12/28** **2/22**

・時間 9:00~15:00
 (2ヶ月に一度 第4水曜日開催予定)

・電話0565-21-1151 FAX0565-21-3948

- ・一組 約1時間 **事前予約が必要です**
- ・一日5組程度(社労士の先生より説明)
- ・上記日程以外…専門スタッフ対応(事前予約)

【相談例】

- ・年金(現時点)の資産提案・保険の見直し
- ・お金に関わる全般の事 など



* おすすめ商品 *

【個人ローン】

- ・カーライフプラン ・リフォームプラン
- ・住宅ローン ・シニアライフローン など

【家族信託】他銀行での取扱いわずか

ご家族が元気なうちに考えて
 いざという時に備え相談してみませんか？
 認知症などで判断能力がなくなった場合の
 資産凍結トラブル防止になります。

疑問に思っていたこと、お悩みごとに対し、担当者が的確にアドバイスいたしますので、お気軽にお越し下さい♪

* 停留所情報 *



2 メグリア本店
 ベンチを更新しましたので、是非ご利用くださいませ。

新設



222 喫茶モンブラン

9/1~停留所になりました。

NEW
スポンサー

328 川田三角ちびっこ広場

10/1~停留所になります。

これから宜しく願いいたします。

終了

205 コナミスポーツクラブ豊田南

9/末 停留所終了 今までありがとうございました。

新型コロナウイルス感染予防対策とお願いについて

- チョイソコでは毎日、車内の手すりなどのアルコール消毒を行い、車内にはアルコール消毒液も設置しています。
- ドライバーもマスクの着用、手指消毒を徹底しています。
- 会員の皆様におかれましては、発熱などの自覚症状がある場合のご利用はお控えいただきますようお願いいたします。
- マスクの着用や咳エチケットなどの配慮をいただきますようお願いいたします。

* 上郷地域会議からのお知らせ *



上郷に住むと健康になる事業



上郷地区に、歩幅と速度を計測できるスポットを5か所設置。計測スポットで自分の歩幅・速度を測り、効果的なウォーキングを♪

脂肪燃焼のためには **少し早め、かつ大股** でのウォーキングが有効です！
 体重50kg 30分歩行した場合…
 消費カロリー 約92kcal(ご飯約55g 小盛り約半分相当)



ウォーキングに関する動画を作成しました。是非ご覧ください。



「ウォーキング前に行う簡単ストレッチ」



「上郷を歩こう! ウォーキングスポット編」



「上郷を歩こう! 計測スポット編」



* 問合せ先 * 事務局: 豊田市 地域振興部 上郷支所 ☎0565-21-0001

* おでかけイベント情報 *

参加費
無料

上郷町めぐり「隣松寺」～住職による説明&篠笛演奏会～



隣松寺は仁明天皇が、843(承和10)年に当地に配流され薨去した淳和天皇第三皇子の東山親王国長公(恒統親王)の追善のために創建したとされる。

【日時】2022/11/25(金) 9:45集合 (10:00~12:00)

【集合場所】隣松寺 豊田市幸町隣松寺126 ☎0565-21-0062

【参加人数】25名(どなたでも参加可)

【持ち物】飲み物など各自ご準備ください

【申込期間】11/8(火)~11/22(火) ※詳しくは同封チラシをご覧ください

【申込先】上郷交流館(☎0565-21-1881)チョイソコセンター(☎050-8892-6505)

お知らせ **だの磨** さらし亭
 お帰りに合わせて
 だる磨さらし亭の
 テイクアウト弁当
 手配いたします(各自負担)



転倒予防セミナー・足把持力(はじりょく)測定
 ~ずっと元気プロジェクト~

足把持力(はじりょく)とは、足指の掴む力のこと。
 転ばないカラダづくりを足元からも考えてみませんか？

【日時】11/17(木)、11/18(金)9:00~14:00

【場所】上郷交流館 多目的ホール

※時間変更ある場合がございます



＼おでかけイベント／

7/29(金)
13:00~15:00
参加者▶ 109名

会員様感謝祭&
スポンサー様のご紹介

イベントのご報告

＼介護予防体操教室／

9/16(金)
10:00~11:30
参加者▶ 13名



足から元気！全身運動！

足裏からすっきり
 栄養のお話などがありました

* チョイソコにこにこバス お得な情報 *

家族と！お友達と！ みんなで乗ろう♪ チョイソコにこにこバス
グループでチョイソコを利用するとポイントシールを追加でプレゼント

グループ
全員

実施期間▶▶▶ 2022年 8月~10月

* 問合せ先 * 事務局: 豊田市 地域振興部 上郷支所 ☎0565-21-0001



発行: 株式会社 アイシン チョイソコセンター
 お問い合わせ ☎ 050-8892-6505 (火・金 8:00~16:00)

〈イベント開催について〉
 コロナの影響により日程や
 内容変更する可能性がございます