

東山田地域ケアプラザ

ケアプラザ広報誌
平成28年10月1日発行
都筑区東山田町270
TEL 592-5975
FAX 592-5913
発行責任者：堂前 裕子



講座等のお知らせをいたします。お申し込みはケアプラザまで！

東山田地域ケアプラザの講座は、基本的に区民の方どなたでもご参加いただけます。

介護保険の申請等は担当できるエリアがございますので、ご確認ください。

子育て



ころころぱんだ

のびのび身体表現バリエーション教室 田倉薫先生と
親子で楽しく体を動かしませんか？

1歳児クラス 10:40~11:35

ママと一緒にゲーム遊びなどで楽しく！成長に見合ったプログラムで体を動かします。

2. 3歳児クラス 9:30~10:25

動きの活発になるこの時期、表現遊びなど元気に動き回って親子で楽しくからだを動かします。

日程：全6回講座

10月14日、11月11日、12月9日

1月13日、2月10日、3月10日

(毎月第2金曜日に開催)

場所：東山田地域ケアプラザ

参加費：2,100円

《全6回分/初回全納》

募集人数：各クラス共 20組程度

申込方法：電話または窓口にてお申込ください(先着順)



子育て

遊びのおもちゃランド

11月は **ニナナナ** による

♪オペラ歌手とピアノの生演奏♪

親子で楽しむ

はじめてのコンサート



親子でリラックスして楽しみましょう！

おひざでも歩いても泣いたってへっちゃら！



日時：11月4日(金)
10時 ~ 12時

場所：東山田地域ケアプラザ

対象：0歳~3歳くらいまでの

お子さんと養育者 25組程度

参加費：1組 100円

(お子さんが増えると+100円)

申込み：10月19日(水)13時~

電話または窓口にてお申込みください(先着順)

一般

いつまでもいきいき元気で若々しく！

いきいき体操



ラジオ体操、気功や呼吸法を取り入れたオリジナル体操で楽しみながら健康作りを。講師の丁寧な指導で初めての方でも大丈夫！お気軽にご参加ください！

日程・時間

10月11日(火)・10月25日(火)

11月8日(火)・11月22日(火)

12月13日(火)・12月20日(火)

10時~11時 ※雨天中止

場所：東山田3丁目 ゆうやけ公園

対象：どなたでも大歓迎！

参加費：100円(当日お支払)

申込み：電話または窓口にてお申込み下さい

ケアプラザギャラリー 今後の予定

10月 油絵

11月 白萩会 書画

12月 結の会・虹の会 絵手紙



お問い合わせ・お申し込み

東山田地域ケアプラザ

☎ 592-5975

裏面もご覧ください



つづき あい計画

東山田地域ケアプラザ
北山田地区センター共催



つるし雛講座

日程：平成28年11月16日(水) 9:10~11:30
11月30日(水)
12月14日(水) } 9:30~11:30
12月21日(水)
平成29年 1月11日(水)



***初回のみ9:10のスタートになります**

場所：北山田地区センター B1階 工芸室
講師：『ひまわり会』 長澤先生 今崎先生
内容：全5回の講座でつるし雛を作ります。

持ち物：裁縫道具(まち針5本位、指ぬき、生地を切るハサミ)、細めの縫い針、筆記用具、水分補給用水

参加費：3,500円 *5回分材料費を含む(全5回分を初回時にお願いします)

定員：都筑区在住おおむね40歳以上の方 16名(先着順受付)

10月3日より受付開始!

一般

平成28年度 東山田地域ケアプラザ
北山田地区センター共催事業

臨床美術を楽しもう!

脳が喜ぶ! 心が笑う!
臨床美術を体験してみませんか!!

五感を刺激し、リラックスして楽しみながら制作します。絵の苦手な人も大丈夫! 1回目は大好評で終了いたしました! 日頃のストレスも発散できますよ!

日程 2回目 10月 4日 (火)
立体かぼちゃ製作
3回目 11月15日 (火)
さつまいもの量感図



時間 いずれも10:00~12:00

場所 北山田地区センター

講師 臨床美術士 北原 ふみ子先生

参加費 各回1000円(材料代込み)

持ち物 はさみ・スティックのり
新聞紙(夕刊分)

一緒にやろうよ!



介護者

東山田地域ケアプラザ 介護者のつどい

ほっと茶屋

ご家庭で介護に関わる(関わった)方! ストレス発散や情報交換、仲間作りを一緒にしませんか。今月は茶話会です。お茶とお菓子でホッと一息つきましょ。

日時：平成28年 10月25日(火)
13時~14時30分



次回11月のほっと茶屋は
11月22日(火)です!!

場所：東山田地域ケアプラザ
ボランティアルーム

対象：介護者の方
介護を終えられた方

定員：15名 参加費：100円

一般

横浜市消費生活総合センター出前講座



悪質商法の被害防止について

日時：11月15日(火)
13:00~14:30



講師：横浜市消費生活総合センター
消費生活相談員

場所：すみれが丘会館 2階

対象：どなたでもご参加頂けます

参加費：無料 *30名様先着受付

10:00~16:00

東山田ケアプラザ出張無料相談会
も同時開催!

お茶のみスペースもございますので

お喋りしたい方も

お気軽にお立ち寄りください!



協力：すみれが丘町内会

お問い合わせ・お申し込み

東山田地域ケアプラザ

☎ 592-5975



つづき あい計画