

東山田地域ケアプラザ

ケアプラザ広報誌
平成29年8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

遊びのおもちゃランド

9月は 人形劇サークル「でんでんむし」の

人形劇 3匹のごぶた



パネルシアター
バイオリン ハンドベル



人形劇の後はおもちゃいっぱい自由遊び！
ママたちによる読み聞かせもお楽しみに

日時：9月 1日（金）
10時～12時

場所：東山田地域ケアプラザ
対象：0歳～未就園（3歳くらい）
までのお子さんと養育者 25組位
参加費：1組100円（1人増える毎に+100円）
申込み：8月16日（水）13時～電話にて
お申込みください

子育て

パパ育児を楽しく学んで

参加費無料

育メンパパを目指そう！講座

NP0法人全日本育児普及協会より講師をお迎えし
パパ向けの3回講座を開催します、育メンパパに
大変身してママに感謝されちゃいましょう！



ママと一緒に参加も大歓迎！

1日目 10月 7日（土）
父親育児はじめの一步
& 体を使った遊び

2日目 10月21日（土）
パパならではの読み聞かせ
& 「仕事×子育て」両立方法

3日目 11月 4日（土）
ほめる子育て
& 夫婦のパートナーシップ

場所：東山田地域ケアプラザ
対象：0歳～未就学のお子さんと父親
*プレパパのご参加、お母様と一緒にの参加もOK
です。3回目はぜひご夫婦で参加下さい。
申込方法：8月15日（火）10時～電話にて
お申込みください

子育て

ころころぱんだ

のびのび身体表現バレエ教室田倉薫先生と
親子で楽しく体を動かしませんか？

1歳児クラス 10時40分～11時35分
お子様の成長に見合ったプログラムで楽しく
身体を動かします。

2、3歳児クラス 9時30分～10時25分
動きの活発になるこの時期、元気に動き
回って親子で楽しく体を動かしましょう



日程：10月13日、11月10日、12月8日、
H30.1月12日、2月9日、3月9日
※全6回の連続講座です

場所：東山田地域ケアプラザ
募集人数：各クラス共 20組程度（先着順）
参加費：2,400円≪全6回分/初回全納≫
（返金はありませんのでご了承ください）
申込み：8月25日（金）10時～電話にて
お申込みください

裏面もご覧ください

子育て

ぞうさんくらぶ

9月は 長野朋子先生をお迎えして
ママとベビーの

「ストレッチ&ヨガ」

夏の疲れをストレッチでほぐしてスッキリ！
身体を動かした後はほっこりおやつタイム

日時：9月 15日（金）
10時～12時

場所：東山田地域ケアプラザ
対象：0歳～未就園（3歳くらい）
までのお子さんと養育者

参加費：300円（1人増える毎に+100円）
申込み：9月1日（金）13時～電話にて
お申込み下さい



一般



すぐに役立つ! DIY講座

住まいの安全対策として、地震による家具の転倒防止・ガラスの飛散防止対策を学びます!

学んだことを生かしてボランティアにもチャレンジしてみませんか?

日時: 9月 3日 (日)
10時 ~ 12時



場所: 東山田地域ケアプラザ
参加費: 500円 (ガラス飛散防止フィルム代含)
申込み: 電話または窓口にてお申込ください
持ち物: 上履き
作業しやすい服装でご参加ください

主催: 東山田ボランティア友の会
共催: 東山田地域ケアプラザ

一般

税理士による成年後見相談会

平成29年10月5日 (木)

◎講話 『成年後見制度と相続について』
13:30~14:30

◎個別相談 14:30~
場所: 東山田地域ケアプラザ



参加費
無料!

対象: 地域住民の方 どなたでも
定員: 講話 15名 個別相談 4組

事前のご予約をお願い致します
(先着順受付)

主催: 都筑区内地域ケアプラザ
共催: 東京地方税理士会、東京地方税理士会緑支部
NPO法人税理士による



介護

東山田地域ケアプラザ 介護者のつどい

ほっと茶屋

日時: 平成29年 8月22日 (火)
13:00~14:30

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



介護に関するストレス発散や
情報交換、ホッと出来る時間を
共有しましょう!



高齢

平成29年度 介護予防普及強化事業
東山田地域ケアプラザ主催
南山田町内会後援

食欲の秋★

南山田deランチ

平成29年 9月14日 (木)
9月28日 (木)
10月12日 (木)
10月26日 (木)

全日
9:30~
13:30



場所: 南山田町内会館
内容: 作って食べてランチしましょう!
会費: 1人1回500円 (材料代)
定員: 先着15名 (区内在住の65歳以上の方)
8月7日~受付開始します!
初回9月14日は秋野菜たっぷりカレーです。

一般

平成29年度 北山田地区センター
東山田地域ケアプラザ 共催事業

芸術の秋★

きりえを楽しむ会

9月22日 (金) 全日
11月17日 (金) 9:30~11:30
12月 8日 (金)

会場: 北山田地区センター
参加費: 1500円 (全3回 材料代込み)
都筑区在住の方 先着20名様
きりえ作家の北原ふみ子先生から
きりえを基本から学びましょう!

*8月22日~受付開始!



一般

東山田地域ケアプラザ 出張相談会

8月の

けあぷらてーはお休みです!

次回は 9月15日 (金)

10:00~16:00

すみれが丘会館

協力: すみれが丘町内会



ケアプラギャラリー 今後の予定

8月 風景画

9月 手織り作品集

お問い合わせ・お申し込み

東山田地域ケアプラザ ☎ 592-5975

当ケアプラザでは個人情報法を
遵守しています

