

# 東山田地域ケアプラザ

ケアプラザ広報誌  
平成29年9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

幼児サークルぶくぶくの永尾先生と一緒に

ハロウィンの衣装を作ろう！

かぼちゃや魔女に変身して？

ハロウィンパーティの始まりです♪



パーティーの後はニューフェイス歓迎会！

ママたちによる読み聞かせ等お楽しみに

日時：10月6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200円（1人増える毎に+100円）  
申込み：ニューフェイスの方 9月1日（金）13時～  
それ以外の方 9月20日（水）13時～  
電話にてお申込みください  
（ニューフェイスは都筑区に引越してきて2年未満の方）

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時40分～11時35分  
お子様の成長に見合ったプログラムで  
親子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：電話にてお申込みください

裏面もご覧ください

子育て

## パパ育児を楽しく学んで 育メンパパを目指そう！講座

参加費無料

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

時間：10:30～12:00（3日間共）  
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：電話にてお申込みください



## ぞうさんくらぶ

子育て

♪ママとママのコミュニケーションを大切に♪  
0歳から未就園の親子が集まりお部屋で  
のんびり遊んだり季節に合わせたイベント  
も盛りだくさんで楽しく過ごしています！  
ぞうさんくらぶでリラックスしましょう！

毎月第3金曜日 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：200円（1人増える毎に+100円）  
※イベント等により参加費は変更になる場合も有  
申込み：毎月1日13時～電話申込受付開始

9月のイベントは「ストレッチ&ヨガ」で  
スッキリ！参加費は300円になります



つつき あい計画

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 14:45~

場所：東山田地域ケアプラザ

対象：どなたでも

参加費無料！

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  
公益活動サポートセンター

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

お茶とお菓子を囲んでの茶話会です。  
一緒にホッと一息つきましょう

日 時：平成29年 9月26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

# 食欲の秋★南山田deランチ

お料理を考えて作ってそして食べる!!  
楽しいランチタイムを一緒に過ごしましょう！

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



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

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

東山田地域ケアプラザ 出張相談会

毎月15日は

# けあぷらデー

日 時：平成29年

9月15日（金）

10:00~16:00

場 所：すみれが丘会館

対 象：ご高齢者に関する  
ご相談がある方

参加費：無 料

お茶のみスペースもご用意しています。

おしゃべりしたい方  
ちょっと休憩したい方

お気軽にお立ち寄りください！

協力：すみれが丘町内会



東山田地域  
ケアプラザ  
出張相談会



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

経験者も未経験者も大歓迎！

みんなで一緒にオリジナルカードを  
楽しみながら作りましょう！

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）

対 象：都筑区在住の方 先着20名様

持ち物：きりえ用カッター（5mm幅）、  
ホチキス、はさみ、スティック糊、  
筆記用具、水分補給用ドリンク  
作品持ち帰り用袋（B4~色紙大）



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！

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



ケアプラザギャラリー 今後の予定

9月 手織り作品集

10月 長円寺自治会 日本刺繍他作品