

2022 3月 東山田地域ケアプラザ

今年の冬季オリンピックは、共にコロナと闘う者として世界中の選手たちと強いつながりを感じる特別なものとなりました。ウィズコロナの日々は続いています。寒さとコロナで自宅にこもりがちな日々が続きますが、春は出会いの季節でもあります。人とのつながりは心の健康につながります。みんなでつながりを作り、健康寿命を延ばしましょう！ケアプラザでは人とのつながりの機会もご案内しています。日頃の相談、ご要望、ご不明な事等、いつでもご連絡ください。(小後摩)

ケアプラザ広報紙
2022年3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



詳しくはお電話又はHPをご覧ください

子育て

遊びのおもちゃランド

お散歩を兼ねて「遊びのおもちゃランド」に遊びに来ませんか。ママたちのお友達作りや月齢の近いお子さんとの交流など、楽しい時間を一緒に過ごしましょう。

日時：4月1日(金) 時間：10時～12時

場 所：東山田地域ケアプラザ／多目的ホール
対 象：0歳から3歳くらいまでの未就園の親子 15組くらい
参加費：無料
申 込：3月9日(水) 13時30分～
お電話または窓口にて
保護者の方は室内履き・スリッパ等ご持参ください

子育て

都筑区赤ちゃん会

0歳児を対象に、手遊びなどをしながら仲間づくり・育児相談をしています。

日時：4月22日(金) 10:00～11:00
毎月第4金曜日開催

場所：東山田地域ケアプラザ 多目的ホール
対象：第2子以降のお子様でもご参加いただけます
参加費：無料
持ち物：バスタオル・室内履き（保護者の方）

子育て

ぞうさんくらぶ

新年度4月のぞうさんくらぶは手形でぺたぺたオリジナルのこいのぼりを作ります。ママにはおやつと飲み物付きです。

日時：4月15日(金) 時間：10時～12時

場 所：東山田地域ケアプラザ 多目的ホール
対 象：0歳から3歳くらいまでの未就園の親子
募集人数：15組くらい
参加費：1組300円（1人増えるごとに+100円）
申込み開始：4月1日13時30分～
保護者の方は室内履き又はスリッパ等ご持参ください

子育て

子育て支援相談会

不安なことや困りごとなどお気軽にご相談ください。

毎週木曜日（祝日以外）10時～12時
予約不要・参加費無料
保護者の方は室内履きをご持参ください

お気軽に遊びに来てね
おもちゃもありません

お問い合わせは東山田地域ケアプラザまで

障がい・一般

おさんぽカフェ

in東山田

障がい児・者、ご家族、地域の方の交流の場「おさんぽカフェ」。令和4年度もまた、気軽に立ち寄れるカフェとして行っていきます。日頃感じている相談も受け付けております。お気軽にご参加下さい。

日 時：4月16日(土) 10時～12時
場 所：東山田地域ケアプラザ 多目的ホール
参加費：200円
持ち物：室内履き（スリッパ等）
お電話にてお申し込み下さい

子育て

わくわくこあら

4月より新しい講座が始まります。4月はスキルシップを取りながらエクササイズを楽しみます。

日時：4月8日(金) 前川 由美子 先生
時間：10時～11時（受付は9時30分から）

場 所：東山田地域ケアプラザ 多目的ホール
対 象：歩行が安定したお子さん～未就園までの親子
募集人数：12組くらい（先着順）
参加費：1回 300円
申込み開始：3月16日(水) 13時30分～
動きやすい服装・水分・元気な体・ママはマスク着用
保護者の方は室内履き又はスリッパ等ご持参ください

介護者

東山田地域ケアプラザ 介護者のつと

ほっと茶屋

4月26日(火)

13:00 ~ 14:30

場 所：東山田地域ケアプラザ 多目的ホール

対 象：介護者の方、介護を終えられた方、これから介護に入る方

定 員：15名

参加費：100円

持ち物：室内履き(スリッパ等)

5月は
24日(火)



障がい

アフリカンダンス

アフリカンダンスとは?

西アフリカ(ギニア・セネガル・マリなど)でアフリカ太鼓(ジャンベ・ジェンベ)の音に合わせて体全体を使って踊るアフリカの伝統的な舞踊です。

日 時：4月23日(土)

17時30分~18時30分

場 所：東山田地域ケアプラザ 多目的ホール

参加者：自閉症・発達障害のある方 10名まで

参加費：500円/1回

持ち物：タオル、水分・室内履き(スリッパ等)

服 装：動きやすい服装(はだして踊ります。)



一 般

無料出張相談会

毎月15日は

けあぷら茶

協力：すみれが丘町内会

東山田地域ケアプラザの専門相談員が、
無料でお答えします。

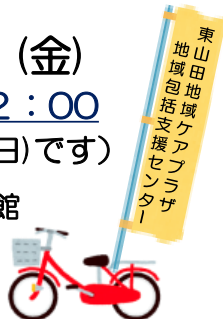
4月15日(金)

10:00 ~ 12:00

(5月は15日(日)です)

場 所：すみれが丘町内会館

対 象：ご高齢者に関する
ご相談がある方



一 般

南山田地区 民生委員による

カフェ越百(こすも)

地域包括支援センター職員がおりますので、
お困りごとなどありましたら、お気軽に
お声がけください。

4月15日(金)

13:00 ~ 15:00

次回：5月20日(金)

場 所：南山田町内会館

対 象：どなたでも(南山田以外の方も参加可能)

費 用：100円(サロン参加費)

一 般

楽しい脳活体操

ラフターヨガ・ストレッチ・ズンバ・脳トレなど
とても楽しい体操です。初めての方でも大丈夫です!!
椅子に座ったままでもできます。

毎月第2,4月曜日 13:30 ~ 14:30

場 所：北山田小学校コミュニティハウス 研修室

対 象：どなたでも参加可能です

講 師：鶴殿 真理子先生

参加費：4500円 / 3か月分 **体験無料です**

持ち物：運動靴、飲み物、フェイスタオル、

ヨガマットまたはバスタオル

※マスク着用・動きやすい服装※

【問い合わせ】東山田地域ケアプラザまで



一 般

ボール体操

体験無料

椅子に座ったストレッチ、ボールを使ったトレーニングなど歩けるカラダ作りの教室です

ボールを蹴ってストレス発散! 体幹を鍛えましょう!!

毎月第1,3水曜日 10:00 ~ 11:30

会場の都合により日程変更の場合があります。

詳しくはケアプラザまでお問合せ下さい。

場 所：東山田地域ケアプラザ 多目的ホール

対 象：どなたでも参加可能です

講 師：セントフットサッカークラブ・サッカーコーチ

参加費：1回 500円 (体験無料です。)

持ち物：運動靴・飲み物・フェイスタオル

◎ マスク着用・動きやすい服装 ◎

《ケアフラギャラリー》~今後の予定~

3月 作品展 アート作家Shinshinさん

4月 写真展 都筑写真クラブさん



急遽中止となる場合があります。詳細はケアプラザまでお問合せください。皆様の参加をお待ちしております。

★ケアプラザへお越しの際は室内靴をご持参下さい。
※当ケアプラザでは個人情報保護法を遵守しています。