

# 2022 9月 東山田地域ケアプラザ

東山田地域ケアプラザでは、地域の活動、ケアプラザで行っているサークル活動等をご案内することが出来ます。お気軽にお問合わせください。介護保険等の日頃のご相談、ご要望、ご不明点についてもご連絡ください。(北見)



詳しくはお電話又はHPをご覧ください

ケアプラザ広報紙  
2022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

一般

令和4年度介護予防普及強化事業

## ウォーキング&フォト講座

ウォーキンググループを一緒に作りませんか!!  
講師の方から正しい姿勢のウォーキングを学び、  
近隣コースを歩きながら、写真を撮りましょう!

日程：10/8・10/22  
11/12・11/26  
12/10・12/24  
(全6回いずれも土曜日)

参加無料

13:30 ~ 15:30頃

※終了時間は、前後する事があります  
※雨天決行(屋内で行います)



【講師】山本記念病院 リハビリテーション科  
理学療法士 沓澤 克樹氏

場所：ビュープラザセンター北 集会所  
都筑区南山田1-3-16

対象者：おおむね65歳以上

定員：20名(事前申込み)

持ち物：運動靴(室内用と外用)

カメラ又は携帯・汗拭きタオル・飲み物

お問い合わせは東山田地域ケアプラザまで

介護者

東山田地域ケアプラザ 介護者のつと

## ほっと茶屋



9月27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

持ち物：室内履き(スリッパ等)

定員：15名

参加費：100円

10月は  
25日(火)



一般

令和4年度介護予防普及強化事業

## men's ボイトレ倶楽部

【講師】末岡 聡一郎先生(テノール)

プロから体を使った発声方法や歌い方を  
学び、美声を響かせましょう

9月~11月 第1・第4日曜日

10:00~11:30

◆場所：東山田地域ケアプラザ 多目的ホール

◆対象者：男性のみ(おおむね65歳以上)

◆定員：15名(事前申込み)

◆参加費：1回500円

◆持ち物：室内履き・筆記用具

お問い合わせは東山田地域ケアプラザまで



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。

10月15日(土)

10:00 ~ 12:00

【11月は15日(火)です】

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



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。

10月21日(金)

13:00~15:00

次回：11月18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)



## 両親教室

参加費：無料

赤ちゃんの誕生を安心して迎えるための準備を助産師と一緒にしましょう！  
妊娠から出産、産後について聞いたり話したりしませんか？

日時：10月8日(土)・10:00～12:00

会場：東山田地域ケアプラザ/多目的ホール  
対象：安定期に入った方とそのパートナー  
定員：先着12組  
内容：妊娠中の保健指導、  
沐浴体験、グループワークでの交流など  
持ち物：室内履き（スリッパ等）



申込み・お問い合わせは東山田地域ケアプラザまでお気軽にどうぞ

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：10月15日(土)  
10時～12時・13時30分～15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

## 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：10月28日(金) 10:00～11:00  
毎月第4金曜日開催(祝日は別日)

場所：東山田地域ケアプラザ 多目的ホール  
対象：原則第一子お子さんになります。  
対象地域：東山田1～4丁目・東山田町・早淵3丁目  
※それ以外の地域の方は会場が異なりますのでお問い合わせ下さい。  
参加費：無料  
持ち物：バスタオル・室内履き（保護者の方）

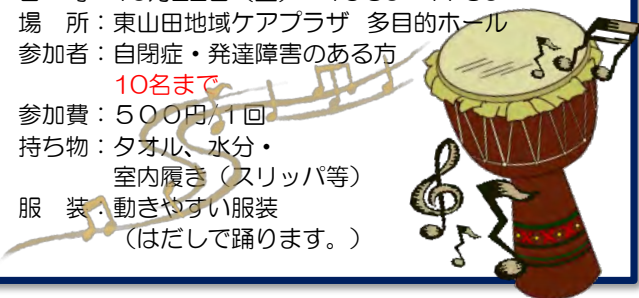
子育て

## 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。

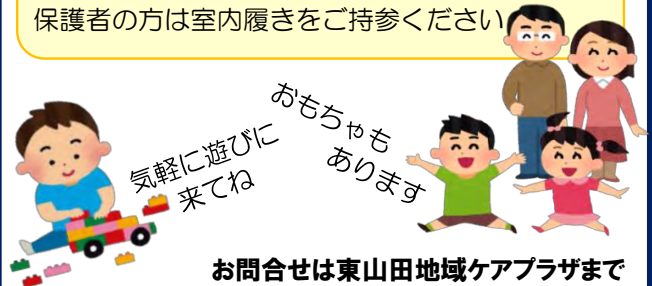
日時：10月22日(土)・16:30～17:30  
場所：東山田地域ケアプラザ 多目的ホール  
参加者：自閉症・発達障害のある方  
10名まで  
参加費：500円/1回  
持ち物：タオル、水分・  
室内履き（スリッパ等）  
服装：動きやすい服装  
（はだして踊ります。）



## 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～11時半  
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



お問い合わせは東山田地域ケアプラザまで

《ケアフラギャラリー》～今後の予定～

9月 お休み

10月 スマイルコレクションパネル展示



急遽中止となることがあります。詳細はケアプラザまでお問い合わせください。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。