

2022 12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12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

好評につき
第2弾!!



men's ボイトレ倶楽部

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！途中からの参加も歓迎！毎回教わった内容を反復しながら進みます。

令和5年2月～4月 第1・第4日曜日

10:00～11:30

(2/5・2/26・3/5・3/26・4/2・4/23)

- ◆場 所：東山田地域ケアプラザ 多目的ホール ◆参加費：1回500円
- ◆対象者：男性のみ ◆持ち物：室内履き・筆記用具
- ◆定 員：25名(事前申込み) お問い合わせは東山田地域ケアプラザまで

【講師】

末岡 聡一郎先生
(テノール)

一般

区内地域包括支援センター共催事業

司法書士巡回相談会

成年後見・遺言・相談等に関して司法書士に個別相談してみたい方、ぜひご利用ください

日時：令和5年1月16日(月)
13:00～15:30

場 所：東山田地域ケアプラザ 多目的ホール
対 象：都筑区内に在宅、在勤の一般の方
定 員：4組(1組30分程度)※事前申込み制
費用：無料
室内履き(スリッパ等)をご持参ください

介護者

東山田地域ケアプラザ 介護者のつどい



ほっと茶屋

令和5年1月24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

2月は
28日(火)



一般

無料出張相談会

毎月15日は

けあぷらてー

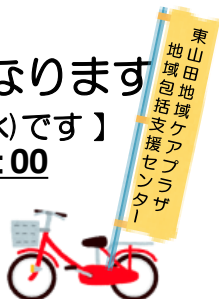
協力：すみれが丘町内会

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。

1月はお休みになります

【2月は15日(水)です】
10:00～12:00

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



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ね。

令和5年1月20日(金)
13:00～15:00

次回：2月17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)

パソコン教室 若葉会

クラブ会員
募集中!

ノートパソコン持参で遊びに来ませんか? 随時見学OK。初心者大歓迎! 文書作成、インターネットの調べもの、写真取り込み、アルバム編集など...一緒にチャレンジしましょう!!

現在生徒8名、先生4名。

初心者には1対1でわかるまでお教えします。

実施日: 毎月2,3水曜 13時~15時

場所: 東山田地域ケアプラザ

参加費: 月500円



お問合せはお気軽に東山田地域ケアプラザまでどうぞ

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: 令和5年1月27日(金) 10時~11時
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)

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: 令和5年1月7日(土)・13時~14時

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。)



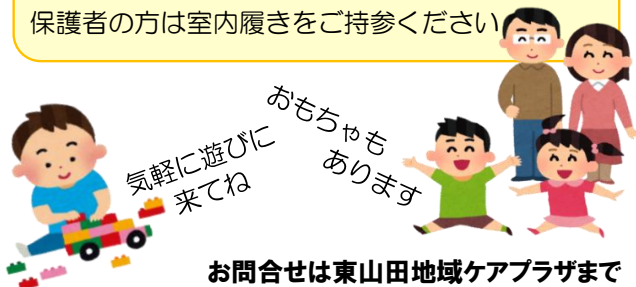
子育て支援相談会

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



お問合せは東山田地域ケアプラザまで

みんなでうたおう!

参加者
募集中

懐かしい歌、童謡、唱歌など

皆さんと一緒に楽しく歌いましょう!

心も身体も健康に! 脳の働きも活性化されます。

日時: 12月13日・27日

令和5年1月10日・24日

(原則第2, 4火曜日)

10:00~11:00

参加費: 600円

持ち物: 室内履き・飲み物・マスク着用



お問い合わせ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~

12月 高橋夏子さん 刺繍

1月 栗原満直さん 作品展示



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。