

2023  
1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  
2023年1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 介護者のつとめ

## ほっと茶屋



令和5年2月28日(火)

13:00～14:30

場 所：東山田地域ケアプラザ 多目的ホール

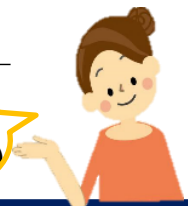
対 象：介護者の方、介護を終えられた方、これから介護に入る方

持ち物：室内履き(スリッパ等)

定 員：15名

参加費：100円

3月は  
28日(火)



一般

無料出張相談会

毎月15日は

## けあぷらテ一

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。

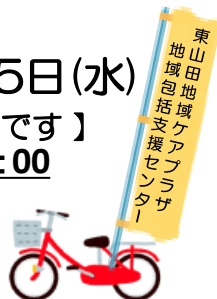
令和5年2月15日(水)

【3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2月17日(金)

13:00～15:00

次回：3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)

# 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：令和5年2月4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  
 （イベント参加別途500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



# 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2月24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2月11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。）



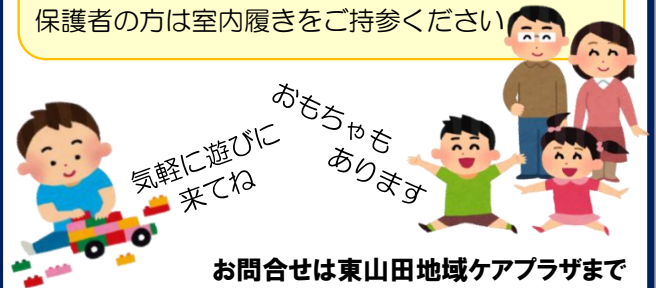
# 子育て支援相談会

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



お問い合わせは東山田地域ケアプラザまで

# みんなでうたおう！

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。

参加者  
 募集中

日時：令和5年1月10日・24日  
 2月14日・28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～

1月 真下さん 折り紙  
 2月 未定



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。