

2023 2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2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 北山田小学校コミュニティハウス
東山田地域ケアプラザ(からだ相談会)共催事業

健康フェア

3月4日(土) 10時～12時
場所：北山田小学校コミュニティハウス

**参加無料
30名定員**

健康講話・体操
10:30～11:30
講師：理学療法士、栄養士
柔道整復師

専門職の何でも相談
理学療法士、柔道整復師
栄養士、薬剤師、保健師が
お話を伺います

保健活動推進委員による
健康チェック

**寿さんの
フットマッサージ**
※事前予約制 15分 500円

申し込み：2月4日から電話または窓口にて
北山田小学校コミュニティハウス ☎045-591-8444

介 護 者

東山田地域ケアプラザ 介護者のついで ほっと茶屋

令和5年3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

4/25(火)

次回

一 般

無料出張相談会

毎月15日は
けあぷらデー

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。

令和5年3月15日(水)
【4月は15日(土)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3月17日(金)
13:00～15:00
次回：4月21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

ボランティアデビューしませんか？

ボランティアしてみたいけど何から始めていいのか…と
思っている方、まずは身近な地域からご活躍してみませんか？

- 子育て支援(遊びのおもちゃランド) 毎月第1金曜/10時～12時
親子の見守り、会場の準備、片付け、おもちゃの消毒など
- おさんぽカフェ 毎月第1土曜/10時～12時
お茶出し、参加者さんとの交流、会場の準備、片付けなど

〈ぜひ東山田地域ケアプラザまでお問合せ下さい〉

チャレンジしてみよう

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
 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)

アフリカダンス

アフリカダンスとは？

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。)



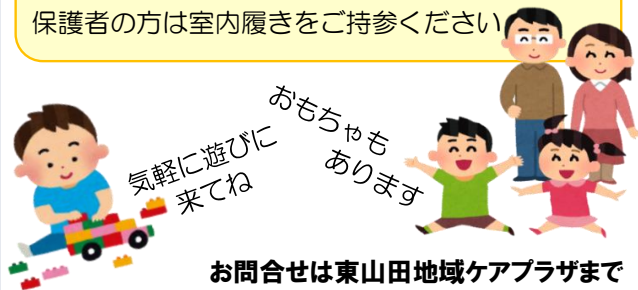
子育て支援相談会

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



お問合せは東山田地域ケアプラザまで



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：3月11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

《ケアフラギャラリー》～今後の予定～

2月 持田様 絵画・俳句
 3月 北原先生・生徒様 切り絵作品



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。