

2023 3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、ご不明点についてでもご連絡ください。(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

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

介護中・介護終了・これから介護 等々…
ご家庭で介護に関わる（関わった）方々が気楽にお喋りするお茶会です。
アットホームな雰囲気の中で、お茶とお菓子を囲んでホッと一息しませんか！



4月25日(火) 13:00～14:30

- ◆場 所：東山田地域ケアプラザ 多目的ホール
- ◆定 員：15名
- ◆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
- ◆参加費：100円
- ◆持ち物：室内履き（スリッパ等）

5月は
23日(火)

一般

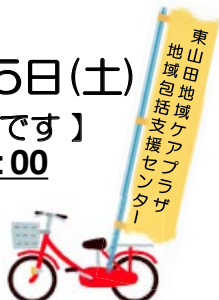
無料出張相談会 毎月15日は けあぷらてー

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。

令和5年4月15日(土)
【5月は15日(月)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。

令和5年4月21日(金)
13:00～15:00

次回：5月19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

募集中！
体験無料

毎月第2・4月曜日
13:00～14:30

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。



- 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 眞理子先生
- 参加費：4500円 / 3か月分
- 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

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4月1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3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4月1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。）



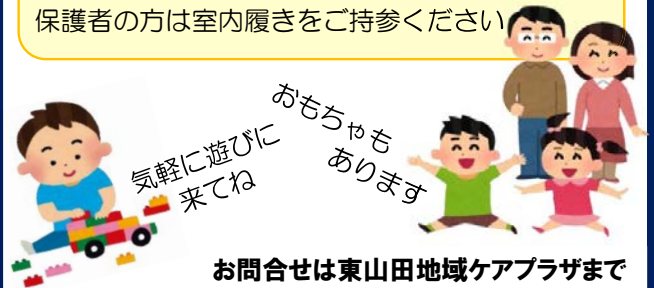
子育て支援相談会

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

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〉



《ケアフラギャラリー》～今後の予定～

3月 北原先生・生徒様 切り絵作品
4月 SHINSHIN様 絵画・切り絵



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。