

# 2023 4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4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

第2弾!

## 朝歩きの会

現役野球コーチ海老澤由隆先生から正しい体の動かし方を学び、健康な体を維持しましょう!

場所：東山田地域ケアプラザ  
多目的ホール  
対象：60歳以上  
参加費：1回 500円  
定員：20名  
持物：室内用運動靴・タオル・飲み物  
動きやすい服装



5/8、5/22  
6/12、6/26  
7/10、7/24  
(第2・4月曜日)  
9時~11時



一般社団法人 生きる力  
【海老澤由隆先生】  
・関東地区大学野球 選手権大会 優勝  
・明治神宮野球 準優勝  
※教員免許をお持ちの文武両道の先生です

一般

合同企画 高田地域ケアプラザ  
東山田地域ケアプラザ共催事業

アクティブシニア  
集まれ~!!

## 歩行測定講座

5/27(土) 14:00~16:00

### 講座内容

- ①講演『身体活動を高めてフレイル予防』  
【講師】高田中央病院 理学療法士 中村 崇先生
- ②測定会  
・歩行年齢測定 ・体力測定

場所 東山田スポーツ会館  
対象者 ①おおむね65歳以上  
②杖などの補助なしで歩ける方  
先着30名(予約制)  
定員 無料  
参加費 無料  
服装 動きやすい服装  
持物 室内用運動靴  
外靴入れ(ビニール袋等)  
筆記用具・飲み物・汗拭きタオル  
※昨年の歩行測定結果  
(昨年6月の歩行測定講座参加者のみ、可能であれば)

お申し込み…電話または窓口  
東山田地域ケアプラザ 【期間】4/17(月) 10:00 ~ 5/17(水)まで

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

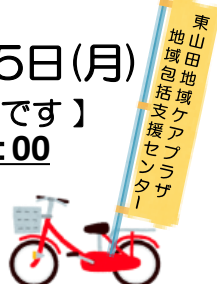
東山田地域ケアプラザの専門相談員が、  
無料でお答えします。

令和5年5月15日(月)

【6月は15日(木)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5月19日(金)

13:00~15:00

次回：6月16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)

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  
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

5/23(火)

次回



# 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5月26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5月13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。）



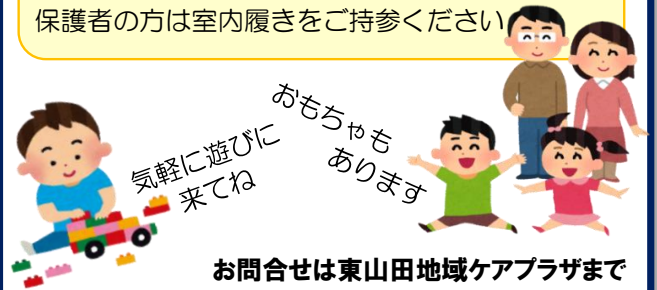
# 子育て支援者会場

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

# からだ相談会 & 測定会

地域の医療、リハビリ、介護の専門スタッフ、東山田地  
域ケアプラザ職員による無料相談会と体力測定会です。

- 体力測定
- 体組成計、血管年齢測定
- AI技術による歩行解析
- 医療・介護の専門職による相談会
- リハビリ職による運動プログラムの提供

5月7日(日) ①13:30~14:30 ②14:30~15:30



会場：東山田地域ケアプラザ  
都筑区東山田町270  
対象：興味のある方、年齢性別問わずどなたでも  
持物：室内履き（動きやすい靴）  
動きやすく素足になりやすい服装  
申込：事前予約制。5月5日(金)までに  
東山田地域ケアプラザにお申込みください。



《ケアフラギャラリー》~今後の予定~

4月 SHINSHIN様  
5月 綾の会

絵画・切り絵  
書道



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。