

# 2023 5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5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!



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

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

好評につき  
第3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6月～8月 第1・第3日曜日

10:00～11:30

(6/4・6/25・7/2・7/16・8/6・8/20)

※6月のみ第4日曜

【講師】

末岡 聡一郎先生  
(テノール)

- ◆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：30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

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6月15日(木)

【7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6月16日(金)

13:00～15:00

次回：7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)

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5月23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



# 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6月23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6月3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。）



# おさんぽカフェ



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6月3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



# 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：6月18日(日)・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~

5月 綾の会  
6月 高橋 様

書道  
タニング



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。