

# 2023 6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6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

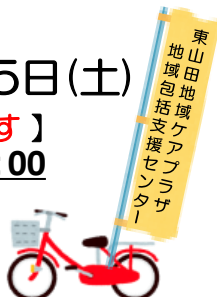
東山田地域ケアプラザの専門相談員が、  
無料でお答えします。

令和5年7月15日(土)

【8月はお休みです】

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7月21日(金)

13:00~15:00

次回：8月18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)

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



令和5年6月27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

7/25(火)

次回



子育て

# 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）

障がい

# 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7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。）



障がい・一般

# 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5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7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+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



子育て

# 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



気軽に遊びに  
来てね

6/22は  
栄養士さんが  
来ます！



お問合せは東山田地域ケアプラザまで

# ケアプラザギャラリーに 皆様の大切な作品を 展示してみませんか？

地域の皆様の素敵な作品を飾ら  
せて頂いています。絵手紙、  
写真、Tシャツ、油絵、…様々。  
詳細やお問合せは  
ケアプラザまでお気軽どうぞ。



《ケアプラザギャラリー》~今後の予定~

6月 高橋 様 タテイング  
7月~ 展示ご希望の方、大募集！！



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。