

2023 9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9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

好評につき

第4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9月～12月 第1・第3日曜日

10:00～11:30

(9/3・9/17・10/1・10/15・11/5・12/3)

※11月・12月は第1日曜のみ

- ◆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・飲み物
- ◆定 員：30名(事前申込み)

【講師】

末岡 聡一郎先生  
(テノール)

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

## けあぷらテー

協力：すみれが丘町内会

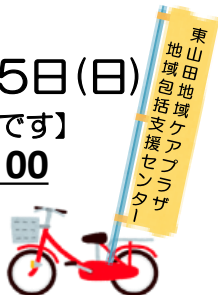
東山田地域ケアプラザの専門相談員が、  
無料でお答えします。

令和5年10月15日(日)

【11月は15日(水)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10月20日(金)

13:00～15:00

次回：11月17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 介護者のつと

## ほっと茶屋



令和5年9月26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

10/24(火)

次回



子育て

## 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



9/14は  
歯科衛生士さんが  
来ます!



お問合せは東山田地域ケアプラザまで

障がい

# 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10月7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。）



一般

# スマイルコンサート

ビートルズを聴きながら  
楽しいひと時を過ごしませんか？

令和5年11月19日(日)

13:30～15:30

会場：レインボースマイル  
(東山田町277)

入場料：中学生以上500円

出演：下田秀明氏と森の仲間たち

予約：10月20日(金) 10:00～

お申込み・お問合せは東山田地域ケアプラザまで

障がい・一般

# 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。

## 連続ハーブイベント開催

10/7(土)・11/4(土) 10時～12時

講師：ハーブティ専門店 株式会社AGRU

小川 穰先生

参加費：カフェ/200円 イベント/500円

いい香りに包まれて  
素敵な時間を  
過ごしましょう！



場所：東山田地域ケアプラザ/多目的ホール

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

# 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9月22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）

## ケアプラギャラリーに 皆様の大切な作品を

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。



## 《ケアプラギャラリー》～今後の予定～

10月 西原先生 書道  
展示ご希望の方、大募集！！

★ケアプラザへお越しの際は室内靴をご持参下さい。



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。

※当ケアプラザでは個人情報保護法を遵守しています。