

2023 10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10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

からだ相談会 & 体力測定会

日時：11月5日(日) 13:30~15:30

場所：東山田地域ケアプラザ
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)
申込：予約制、11/4までに下記へお電話下さい
~~~~からだ相談会・測定会の申込連絡先~~~~  
☎045-592-5975 東山田地域ケアプラザ

- 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
- AI技術による歩行解析
- 体力測定
- 血管年齢測定
- 体組成計 など



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

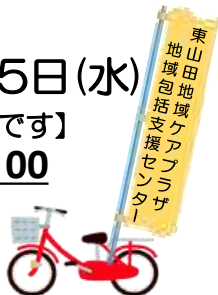
東山田地域ケアプラザの専門相談員が、  
無料でお答えします。

令和5年11月15日(水)

【12月は15日(金)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11月17日(金)

13:00~15:00

次回：12月15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10月24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

11/28(火)

次回

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



# 両親教室

参加費：無料

申込受付：10/20(金)～

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：11月19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

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。

- 日時：令和5年11月4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



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



10/5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

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10月27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）の音に合わせて体を動かして踊るアフリカの伝統的な舞踊です。

- 日時：令和5年11月4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。）



《ケアプラザギャラリー》～今後の予定～

- 10月 西原先生 書道
- 11月 吉田隆寛様 フィギュア展示

★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。