

2023 11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11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5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6年 1月～3月 第1・第3日曜日
10:00～11:30

(1/7・1/21・2/4・2/18・3/3・3/17)

【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・飲み物
- ◆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

ケアプラザ

協力：すみれが丘町内会

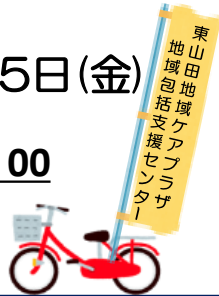
東山田地域ケアプラザの専門相談員が、
無料でお答えします。

令和5年12月15日(金)

【1月はお休み】

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12月15日(金)

13:00～15:00

次回：1月19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

12月はクリスマス会

軽食とケーキを頂きながら
クリスマス気分を満喫しませんか！

12月19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
定 員：15名
参加費：500円
持ち物：室内履き(スリッパ等)

11月は
28日(火)

一般

区内地域包括支援センター共催事業

司法書士巡回相談会

成年後見・遺言・相談等に関して司法書士に
個別相談してみたい方、ぜひご活用ください

日時：令和5年12月4日(月)
13:00～15:00

- 場 所：東山田地域ケアプラザ ボランティアルーム
対 象：都筑区内に在宅、在勤の一般の方
定 員：4組(1組30分程度)※事前申込み制
費用：無料
室内履き(スリッパ等)をご持参ください

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。



楽しくおしゃべりしながら

おしゃれなクリスマスリースを作しましょう！

12月2日(土) 10時～12時

講師：篠崎 圭子先生(しのざきけいこ先生)

参加費：カフェのみ/200円 イベント/200円

場所：東山田地域ケアプラザ・多目的ホール



お電話にてお申し込み下さい

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



子育て

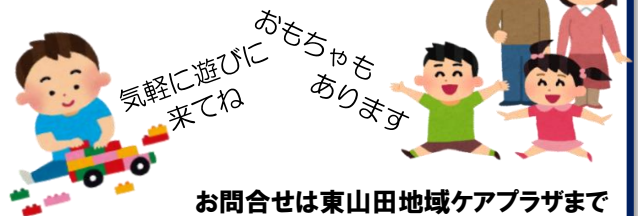
子育て支援者会場

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
おもちゃも
あります

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11月24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・早瀬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12月2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～

11～12月 吉田隆寛様 フィギュア展示
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。