

2024 1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
2024年1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。



【講師】

末岡 聡一郎先生
(テノール)



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)

- ◆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

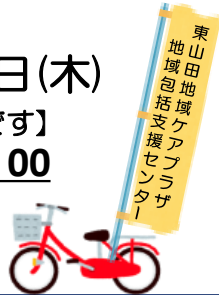
東山田地域ケアプラザの専門相談員が、
無料でお答えします。

令和6年2月15日(木)

【3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。

令和6年2月16日(金)

13:00～15:00

次回：3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6年1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

次回 2/27(火)



一般

体験無料 楽しい脳活体操

毎月第2・4月曜日 ラフターヨガ・ストレッチ
スンバ・脳トレなどとても
楽しい体操です。
13:00～14:30 椅子に座ったままでもOK!

場 所：北山田小学校コミュニティハウス 研修室
対 象：どなたでも参加可能です
講 師：鶴殿 真理子先生
参加費：4500円 / 3か月分
持ち物：運動靴、飲み物、フェイスタオル、
ヨガマットまたはバスタオル
※マスク着用・動きやすい服装※



【問い合わせ】東山田地域ケアプラザまで

いつでも役立つ

小児救急講座

乳幼児の急なケガや病気などに慌てたことはありませんか？
日常起こりやすい事例を消防署の方に
わかりやすくお話いただき、実技も行います。
とっさの時の為のお役立ち講座です。



日時: R6年2月21日(水) 10:00~11:30

会場: 東山田地域ケアプラザ/多目的ホール
対象: 子育て中の方、小児救急に関心のある方どなたでも
定員: 先着15名
申込: R6年1月21日(日) 9:00~
電話または窓口まで(定員になり次第締め切り)

参加費
無料



その他: 室内履きをご持参ください。マスク着用をお願いします。駐車スペースはございません、お車でのご来所はご遠慮ください。質問の時間を設けています。質問のある方、またお子様を連れてご参加の方は申込時にお伝えください。

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6年1月26日(金) 10時~11時
毎月第4金曜日開催(祝日は別日)

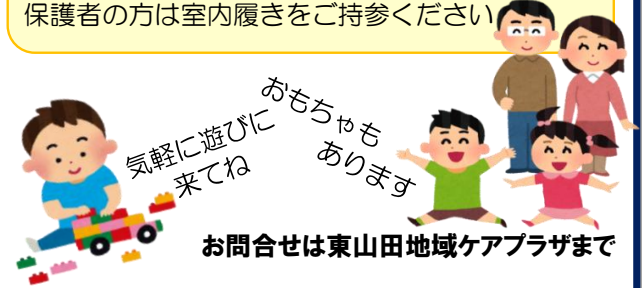
場所: 東山田地域ケアプラザ 多目的ホール
対象: 原則第一子お子さんになります。
対象地域: 東山田1~4丁目・東山田町・早瀬3丁目
※それ以外の地域の方は会場が
異なりますのでお問い合わせ下さい。
参加費: 無料
持ち物: バスタオル・室内履き(保護者の方)

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



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。

日時: 令和6年2月3日(土) 10時~12時
「歌うチャーミング体操」
場所: 東山田地域ケアプラザ 多目的ホール
参加費: 200円
講師: 渡部 孝子先生
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



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6年2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 (はだしで踊ります。)



《ケアプラザギャラリー》~今後の予定~

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。

※当ケアプラザでは個人情報保護法を遵守しています。



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。