

2024 2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2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

令和5年度 北山田小学校コミュニティハウス・東山田地域ケアプラザ共催事業（からだ相談会）

健康フェア

3月2日（土）10時～12時
北山田小学校コミュニティハウスにて

参加
無料

保健活動推進委員による 健康チェック

- ・体組成計
- ・血管年齢測定
- ・握力測定
- ・その他

専門職の何でも相談

（理学療法士・柔道整復師・福祉住環境コーディネーター）

- ・身体の悩み
- ・女性の身体の悩み
- ・AI 技術による歩行解析

寿さんの
フットマッサージ
15分 500円
※事前予約制

申込：北山田小学校コミュニティハウス ☎045-591-8444 2月2日から電話または窓口にて

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3月15日（金）

【4月は15日（月）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3月15日（金）

13:00～15:00

次回：4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 介護者のつと

ほっと茶屋

令和6年2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

次回 3月26日（火）



一般

体験無料 楽しい脳活体操

毎月第2・4月曜日

13:00～14:30

ラフターヨガ・
ストレッチ・
ズンバ・脳トレなど
とても楽しい体操です。
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

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3月2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

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

ビンゴ大会
何が当たるかは
当日のお楽しみ！



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3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。）

今年度で活動終了となります



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2月16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）

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

一般

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。

日時：令和6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：令和6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）

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、お車の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。



参加費無料

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。詳細やお問合せは東山田地域ケアプラザまでお気軽にどうぞ。



《ケアプラギャラリー》

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。



急遽中止になることがあります。詳細は東山田地域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。