

4月

東山田地域ケアプラザ



詳しくはお電話
又はHPを
ご覧ください

無料出張相談会
毎月15日は **けあぷらデー**
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8年5月15日(金)
【6月は15日(月)です】
10:00 ~ 12:00

お菓子とお飲み物
をご用意してお待ち
しております

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

東山田地域ケアプラザ
地域包括支援センター



楽しい脳活体操


ラフターヨガ・ストレッチ・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できます。
無料体験レッスンからはじめてみませんか？

毎月第2・4月曜日 13:10 ~ 14:40

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 眞理子先生
参加費：1,500円 / 1か月分
持ち物：運動靴、飲み物、
ヨガマット または バスタオル
※動きやすい服装※

【問い合わせ】東山田地域ケアプラザまで

ケアプラザ
いちおし!



なぜ、痛みは繰り返されるのか？理由がわかる
からだの整え方教室
見て・聞いて・動いて 痛みが楽になる体験を

日時：2026年 5月 9日(土)、11月14日(土)、
2027年 3月13日(土) 10:00~11:00
会場：東山田スポーツ会館

日時：2026年 7月11日(土)、9月12日(土)、
2027年 1月 9日(土) 10:00~11:00
会場：東山田地域ケアプラザ
参加費：全6回1800円
定員：20名
対象：運動制限のない方

講師：藤 達也氏



**椅子に座ってもできる
タップダンス**

講師：MIYOKO's TAP DANCE COMPANY
日時：5月12日(火)、5月26日(火)
6月 9日(火)、6月23日(火)
7月14日(火)、7月21日(火)
全6回 13:00~14:30



場所：東山田地域ケアプラザ 多目的ホール
参加費：無料
対象：都筑区内在住の高齢者の方。男性歓迎！
足を使って心も元気に！楽しく健康づくりしましょう！



ぞうさんくらぶ
のんびりまったりティータイム
自由遊びとコーヒータイムを楽しもう♪

令和8年5月15日(金)10:00~12:00

場 所：東山田地域ケアプラザ / 多目的ホール
対 象：0~3歳くらいまでの未就園の親子 15組程度
参加費：200円(お子さんが1名増えると+100円)
※現金のみ
申 込：5月1日(金)以降 9時~16時30分の間に
お電話または窓口にて
持ち物：汚れても良い服装、保護者の方は室内履き
保護者の方の飲み物とおやつは準備いたしますが
お子様の分は各自でご用意ください。
(共催) 東山田地区民生委員児童委員協議会・NPO法人りんぐりんく

5月お休みです

6月に遊びに来て下さいね!

遊びのおもちゃランド
次回は令和8年6月5日(金)10:00~12:00

おやこひろば
次回は令和8年6月6日(土)13:30~14:30

わくわくこあら
次回は令和8年6月12日(金)10:00~11:00



介護保険の申請・相談はケアプラザでも行っています。対応できる職員が不在の場合もございますので、お手数ですが事前にご連絡の上お越しください。状況に応じてご訪問もいたします。土日の対応もできますのでお気軽にお問

東山田地域ケアプラザ Tel:045-592-5975



ケアプラザ広報紙
まあるくつながるケアプラザ
2026年4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