

東山田地域ケアプラザ

ケアプラザ広報誌
平成29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

講座等のお知らせをいたします。お申し込みはケアプラザまで！

東山田地域ケアプラザの講座は、基本的に区民の方どなたでもご参加いただけます。

介護保険の申請等は担当できるエリアがございますので、ご確認ください。

子育て

都筑区役所共催事業

無料・予約制

ママと赤ちゃんのための健康講座

離乳食を始めて2ヶ月を過ぎた頃の赤ちゃん
とママのためのお役立ち講座です！

《2回で1コース》



1日目 平成29年 1月17日（火）

食生活のお話と離乳食(2回食)の試食

持ち物：離乳食用のスプーン
飲み物



2日目 平成29年 1月24日（火）

赤ちゃんと一緒に楽しく運動

持ち物：バスタオル、飲み物

動きやすい服装でご参加ください



時間：10時30分～11時30分
(受付は10時から)

場所：東山田地域ケアプラザ

対象：離乳食を始めて2ヶ月を
すぎた赤ちゃん和妈妈

申込方法：電話にてお申込みください

【都筑区在住の方 先着25組】



ケアプラギャラリー 今後の予定

1月 栗原満直さんの作品

2月 絵画



お問い合わせ・お申し込み
東山田地域ケアプラザ
☎ 592-5975



つつき あい計画

子育て

遊びのおもちゃランド

2月のミニイベントは

ヒーリングヨガ講師 岩元先生と一緒に



親子でぽかぽか！

ヨガ&顔ヨガで全身スッキリ！

* ヨガのあとはいつものように *

* おもちゃいっぱい自由遊び！ *



日時： 2月 3日（金）

10時～12時

場所：東山田地域ケアプラザ

対象：0歳～3歳くらいまでの親子
25組程度（先着順）

参加費：1組 100円

(お子さんが増えると+100円)

申込み：1月 18日(水) 13時～

電話または窓口にてお申込みください

その他：動きやすい服装でおいでください

子育て



ぞうさんくらぶ

2月は のんびりまったり

お子さんたちを遊ばせながら楽しく

おしゃべりしませんか？ママのティー

タイムもおたのしみに♪



日時： 2月 17日（金）

10時～12時

場所：東山田地域ケアプラザ

対象：0歳～未就園のお子さん
と 養育者 25組

参加費：1組 200円

申込み：2月 1日(水) 13時～

電話または窓口にてお申込み
ください（先着順）



裏面もご覧ください



一般

東山田ボランティア友の会
共催 東山田地域ケアプラザ



認知症 ミニフォーラム



歌とピアノのコンサートの後は、認知症の基礎知識や相談窓口について東山田クリニックの先生にお話し頂きます。どうぞお気軽にご参加下さい!!

日程：平成29年2月18日（土）
14：30～16：30

場所：東山田地域ケアプラザ 多目的ホール

内容：第1部 ミニコンサート
『ぼくらはみんな生きている』
ささき・たかし氏の版画絵本より
歌 昆野 七映 氏 
ピアノ 小野 綾子 氏

第2部 講演
東山田クリニック 石井修院長 

定員：50名 参加費無料です！
先着順受付となります
(どなたでもお越しください！)

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

ご家庭で介護に関わる（関わった）方！
ストレス発散や情報交換、仲間作りを一緒にしませんか。
新年1回目はお茶とお菓子を囲んでの茶話会です。ホッと一息つきましょ。

日時：平成29年1月24日（火）
13：00～14：30



場所：東山田地域ケアプラザ
ボランティアルーム

対象：介護者の方
介護を終えられた方

定員：15名 参加費：100円

一般

東山田地域ケアプラザ

出張相談会

日時：平成29年
2月15日（水）
10:00～16:00

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

参加費：無料



一緒にお喋り
しましょう！
お待ちしております！



お茶のみスペースもご用意しています。

おしゃべりしたい方
ちょっと休憩したい方

お気軽にお立ち寄りください！ 

協力：すみれが丘町内会

一般

共催 都筑区生活支援センター ころ野
東山田地域ケアプラザ

うつ病って どんな病気？



～うつ病の基礎知識と対応の仕方～

うつ病の方との接し方や声掛けの仕方など
専門の先生からお話いただきます。

日時：平成29年3月5日（日）
10：30～12：00

場所：東山田地域ケアプラザ
多目的ホール

講師：精神科医
田園調布学園大学教授
中川 正俊先生

定員：30名 参加費：無料



どなたでも
ご参加
頂けます



お問い合わせ・お申し込み 東山田地域ケアプラザ

☎ 592-5975

