

東山田地域ケアプラザ

ケアプラザ広報紙 No.1
平成30年12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

のびのび*すくすく 心育て講座

1歳～1歳半のお子さん対象の2回講座です！これからの育児にお役立てください。

①平成31年1月25日(金)

「ヘルスメイトさんと一緒に簡単なおやつ作り」

おやつも大切な食事です。交代でお子さんを見ながら実際に作ってみましょう。

メニュー：ツナの焼きコロッケ

小松菜ジュース



持ち物：エプロン、三角巾

時間：9時45分～11時30分（受付は9時30分～）

レシピの
プレゼント付き♪



②平成31年2月26日(火)

「保育士さんのお話、身近な材料で簡単なおもちゃ作り」

保育士さんと一緒にふれあい遊びや、この時期の心と体の発達についてのお話を伺います。
身近な材料でもおもちゃも作ります。どんな手作りおもちゃができるのかお楽しみに！
質問の時間も予定しています。

講師：茅ヶ崎南保育園 三浦万紀先生

11時より「ほいくえん広場」を
おこないます♪



対象：1歳～1歳半のお子さんとママ <先着12組>

申込方法：12月12日(水)13時～受付開始 電話または窓口にてお申込みください

遊びのおもちゃランド

* 1月はお休みです *



12月の休館日は
12月28日(金)です。

12月17日(月)は
ご利用いただけます。



裏面もご覧ください



ぞうさんくらぶ

おしるこパーティー

1月のぞうさんくらぶは、のんびりまったり遊んだ後、みんなでおしるこパーティーです。手作りの美味しいおしるこを食べながら、みんなで楽しくおしゃべりタイム！

日時：平成31年1月18日(金)

10:00～12:00

場所：東山田地域ケアプラザ

対象：0歳～未就園の親子 先着 25組

参加費：1組 200円

申込み：平成30年1月4日(金) 13時～

(電話または窓口にてお申込みください)





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和妈妈のための
お役立ち講座です！ < 2回で1コース >

1日目 【運動編】

赤ちゃんと一緒に楽しく運動

平成31年 1月10日（木）

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

場 所：都筑区役所1階

福祉保健センター多目的室

2日目 【食事編】

食生活のお話と離乳食（2回食の試食）

平成31年 1月24日（木）

持ち物：離乳食用のスプーン

飲み物

場 所：東山田地域ケアプラザ

多目的ホール

開催場所が1日目と2日目
異なりますのでご注意ください！

時 間：10時30分～11時30分

対 象：離乳食を始めて2ヶ月をすぎたところの赤ちゃん和妈妈

申込方法：12月11日（火）10時～受付開始 電話にてお申込みください

【都筑区在住の方 先着25組】

一般

ボイストレーニング

うたって健康

いつまでも元気であるために何かやってみたいけど…

「大勢の人と一緒に何かをするのは苦手」、「引っ込み思案」

「自分に自信をもてない」

そんなあなた！！

テノール歌手**末岡聡一郎先生**に個別の

ボイストレーニングをうけて

元気づくり&イメージチェンジをしませんか？



場所：東山田地域ケアプラザ

日時：応相談

費用：30分＝3,000円～

問合せ先：592-5975



ケアフラギャラリー 今後の予定

12月 結の会・虹の会 絵手紙

1月 栗原満直氏 作品展

来年もよろしくお願いいたします。



東山田地域ケアプラザ

ケアプラザ広報紙 No.2
平成30年12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。

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

介護中・介護終了・これから介護…介護に関わる（関わった）方々が
一緒にお喋りをしながら楽しく過ごしてストレス発散しませんか！
12月は恒例のクリスマス会です！
サンタクロースも参加しちゃうかも？？

日 時：平成30年 12月 18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、
これから介護に入る方

定 員： 15名 参加費：500円



障がい

一般

おさんぽカフェ in 東山田

障がい児・者、ご家族や地域の方々が“まるっと”集まるカフェ。
美味しいお菓子とお茶も用意してます。お散歩ついでに寄っていきませんか？
4回目のカフェはクリスマスリース作りです！

平成30年 12月15日（土）は
『クリスマスリース作り』です！

1年の感謝と新年の希望を込めた
オリジナルクリスマスリースを作りませんか！
リース作りの後は、美味しいお菓子とお茶で
クリスマス気分でティータイムも楽しみましょう！

日 時：平成30年12月15日（土）
午前10：00～12：00

場 所： 東山田地域ケアプラザ

定 員： 15名 参加費：1000円（材料代含む）

どなたでもご参加
いただけます！
皆様のご応募を
お待ちしております



共催：つづきまるっとプロジェクト



東山田地域ケアプラザ平成30年度介護予防事業

ストレッチ&ハマトシ講座

男性も女性も 運動初心者の方も大歓迎！！
楽しく、体を動かして 体も心もポカポカに♪

日 時：平成30年
12月 12日（水） 10:00～12:00

場 所：北山田小学校コミュニティハウス 和室

対象者：おおむね65歳以上の高齢者15名

参加費：無料

服 装：動きやすい服装でお越しください。

持ち物：飲み物、汗拭きタオル

申 込：東山田地域ケアプラザ窓口または電話



一緒に体を動かして
お喋りタイムも
楽しみましょう！

一般

東山田地域ケアプラザ 出張相談会

毎月15日は

けあぶらデー



日 時：平成30年12月15日（土）
10:00～16:00

場 所：すみれが丘町内会館

対 象：ご高齢者に関するご相談がある方

参加費：無 料

すみれが丘町内会協力

「すみれカフェ」も同時開催！

おしゃべり&お茶飲みスペースです。

お茶とお菓子は無料です。

ぜひご参加ください。



東山田地域
包括支援
センター
サ
ー

一般

都筑区内地域包括支援センター共催



弁護士巡回相談会

成年後見制度ってどんな制度だろう…。
認知症になった後のことが不安…。
亡くなった後の手続きは？
…等 お悩みの方！
高齢者の成年後見・遺言・相続等に関し
て弁護士に個別相談してみませんか？



この機会に無料相談会を是非
ご活用下さい。



日 程：平成30年12月10日（月）
13:30～16:30

場 所：東山田地域ケアプラザ

相談員：おおどおり総合法律事務所川崎オフィス

弁護士 寺岡 幸吉氏

幸町法律事務所 弁護士 橋本 尚子氏

定 員：8組（1組40分程度） ※予約優先

費 用：無料

