

# 東山田地域ケアプラザ

ケアプラザ広報紙  
2019年6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 無料・予約制

## ママ・パパと赤ちゃんのための健康講座

離乳食を始めて2ヶ月を過ぎたころの赤ちゃん和妈妈・パパ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】

赤ちゃんといっしょに楽しく運動

日程：7月5日（金）

持ち物：バスタオル、飲み物（親子とも）

※ 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

日程：7月26日（金）

持ち物：離乳食用のスプーン

飲み物（親子とも）

場所：東山田地域ケアプラザ



開催場所が1日目と2日目で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ヶ月過ぎ

たころの赤ちゃん和妈妈・パパ

申込方法：6月11日（火）10時～電話にてお申込みください。

子育て

## 遊びのおもちゃランド うたどリズムで音楽あそび

鈴木朋子先生と一緒にみんなで「トミック」  
箆に七夕飾りをつけてステキな箆飾りも作ろう！



ステキな  
箆飾りはおうち  
でも飾ってね！

日時：7月5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（3歳くらい）

までのお子さんと養育者

参加費：1組 200円（お子さんが増えると+100円）

申込み：6月12日（水）13時～電話または窓口

でお申込み下さい。（駐車場は

ありませんので、お車での来所は  
ご遠慮下さい。



障がい

## おさんぽカフェ in 東山田



障がい児・者、ご家族、地域の方々が“まるっと”集まるカフェが今年4月にリニューアルオープンしました！月に一度！（8月はお休みになります。）

皆さんで美味しいお茶菓子を食べながら楽しくお話ししませんか？今月はお集まり頂いた皆さんとのお話を予定しています。ふるってお集まりください。ご参加をお待ちしております。

日時：7月6日（土）

10時～11時45分

場所：東山田地域ケアプラザ

参加費：200円

出入り自由なので、お気軽にお越しください。



一般

## ステキアートをみつけよう！

今月の内容はお楽しみ♡ご期待！！

日時：7月28日（日）10時～12時

場所：東山田地域ケアプラザ

定員：10人

対象：小学生

「親子」「孫と祖父母」の参加大歓迎！

（小学生以下は保護者同伴でお願いします）

参加費：500円

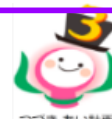
申込み：お電話にてお申込みください



《ケアフラギャラリー》

6月 綾の会 書道

7月 クロスステッチの世界



裏面もご覧ください

一般

東山田地域ケアプラザ 介護者のつどい

# ほっと茶屋



日時： 6月25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：100円



介護のストレス発散  
や情報交換…  
ホッと出来る時間も  
一緒に楽しく  
共有しましょう！

お気軽にお立ちより下さい！

一般

# ボールを使った運動講座

## ボールを蹴ってストレス発散&トレーニング

サッカーコーチから椅子に座ったストレッチや、  
ボールを使ったトレーニング方法を学びます！  
いつまでも元気に体幹を鍛えましょう

日時：7月~11月の第1・第3火曜日  
7月2日・16日(全10回)

※8/6 口腔ケア講座、8/20 栄養講座に変更  
10:00~11:30

場所：東山田地区ケアプラザ 多目的ホール

講師：セントフットサッカークラブ  
サッカーコーチ

対象：おおむね65歳以上の方

定員：先着20名

参加費：無料

持ち物：室内用運動靴、飲み物、  
汗拭きタオル(動きやすい服装)

申込み：お電話にてお申込みください



一般

# 楽しい きりえ

紙を切って表現する「きりえ」  
幅広い年齢層から人気！！



「きりえ」の基本をマスターして、  
朝顔のうちわを作ります。みんなで一緒に  
「きりえ」を楽しみ、これからの暑い夏に備えて  
呼び込もう！

講師：北原 ふみ子 先生(神奈川県きりえの会会員)

日時：6月26日(水) 午前10時~12時

場所：北山田小学校コミュニティハウス

定員：15人(安全のためお子様同伴は  
ご遠慮ください)

参加費：1000円(材料費込み)

持ち物：デザインカッター(5mm幅のもの  
例：NTカッター)、ホッチキス、鉛筆、  
作品持ち帰り袋

申込み：5月26日(日)から電話又は受付で(先着順)

問合せ・申込先：北山田小コミュニティハウス

TEL.591-8444

東山田地域ケアプラザ

TEL.592-5975



一般

# 60歳からの初心者のための スマートフォン講座

(全5回)



多種多様な機能満載のスマートフォン。  
でも、使いこなすのは大変ではありませんか？  
この講座は「写真」を撮ったり送ったりしながら  
スマホの使い方の「基本」と、もっと便利に使える  
「スマホの活用術」を学びます。みんなで学んだら  
家族やお友だちの輪も広がること間違いなし！

## 5回の連続講座です！お盆除く金曜日

日程：8月2日(金) 時間：10時~12時  
8月9日(金) 参加費：2000円(5回分)  
8月23日(金) ※(初回に納入させて頂き  
8月30日(金) お休みされても返金でき  
9月6日(金) ません。)

定員：20名(60歳以上の方)

講師：磐田 聡子氏(夙ライフパートナーズ  
社会福祉士情報セキュリティアドミニクレーター  
システム監査技術者)

申込み受付：北山田小コミュニティハウス

TEL.591-8444

東山田地域ケアプラザ

TEL.592-5975