

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

都筑区役所共催事業

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

令和2年 1月10日（金）

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)

令和2年 1月31日（金）

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】

子育て

ぞうさんくらぶ①

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：令和2年1月17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300円（1人増えると+100円）

申込み：令和2年1月4日(土) 13時～

（電話または窓口にてお申込みください）



子育て

ぞうさんくらぶ②

毎年恒例のクリスマス会

今回は「でんでんむし」さんによる人形劇

“だるまちゃん”とてんぐちゃん”

日 時：12月20日（金）

午前の部 10:30～11:30

午後の部 13:30～14:30 各回先着25組

対 象：0歳～未就園の親子

参加費：親子で300円（1人増えると+200円）



手遊び、ハンドベル、パネルシアター、
ヴァイオリン演奏など

盛りだくさんなプログラムとなっております。

クリスマスプレゼントもご用意していますので、
皆様の参加を心よりお待ちしております。



★1月の「遊びのおもちゃランド」
はお休みです。2月をお楽しみに♡



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： 1月28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



日ごろのストレス
発散、情報交換も
できます。お気軽
にお立ちより下さ
い♡

子育て

子育てボランティア講座

ケアプラザでは、子育て事業に0歳~3歳くらいのお子さん
と養育者の方が参加されています。今回は「遊びの
おもちゃランド」を通じて子育てボランティアを体感し
て頂き、今後の子育てボランティアを始めてもらうき
っかけづくりになればと思い、子育てボランティア講座を
開催します。小さいお子さんと関わってみたい方、好き
な事や得意なことを通じて子育ての応援をしてみたい
という方、是非この機会にご参加下さい。子育て中のママ
もお子さんと参加できます。

日時：令和2年1月29日(水) (1回目)
10:00~11:30

場所：東山田地域ケアプラザ ボランティアルーム
内容：「ボランティアって？」

「東山田地域ケアプラザでの子育て事業」

日時：令和2年2月7日(金) (2回目)
9:30~13:30

内容：遊びのおもちゃランド(子育て事業) & 茶話会
募集人数：5名くらい

参加費：無料

申込み：令和1年12月2日(月) 13時~

(電話または窓口にてお申込みください)

一般

高齢期の“こころ”の変化

今まで楽しかった事への意欲が低下したり、
外出する事が億劫に感じるようになってきた
りと年齢を重ねることでこころの変化を感じる
事がありますか？

高齢期における心の変化の原因について、多
くの高齢者支援に携わっている看護師からお
話を伺います。この講座に出て不安を取り除
き、こころの変化に向き合いながら楽しく過
しませんか？

日時：令和2年1月26日(日)
13:00~15:00

場所：東山田地域ケアプラザ

講師：訪問看護ステーション

みんなのつばさ管理者

精神科認定看護師 篠崎 めぐみ氏

費用：無料

電話か窓口にてお申し込みください。

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。

日時： 1月17日(金)
13:30~15:30

12月は20日(金)です。

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)

包括支援センター
職員も毎月伺っ
てます！

一般

東山田地域ケアプラザ 出張相談会

毎月15日は **けあぷらてー**

日時： 1月15日(水)
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「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
ケアプラザ
地域包括
支援セン
ター



12月16日(月)は
ご利用いただけます。

12月の貸館休館日は12月28日(土)です。
デイ・相談は受付してます(17時まで)

《ケアフラギャラリー》 今後の予定

1月 作品展 栗原 満直氏

2月 絵手紙 野の花の会

