

# 2021 10月 東山田地域ケアプラザ

東京五輪2020も終わり、様々な感動と勇気を与えてくれました。気候は一気に秋が深まり、金木犀の香りが漂うケアプラザです。日の入り時刻も早まり、スーパーでも秋の果物がたくさん並び、五感を満喫出来る季節がやってきました。不安な日々は続きますが、皆さまも秋を満喫してお過ごしください。日頃のご相談、ご要望等はケアプラザまでお寄せ下さい。(小後摩)

ケアプラザ広報紙  
2021年10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



詳しくはお電話又はHPをご覧ください

## 子育て・一般

### 小児救急講座



乳幼児の急なけがや病気、日常起こりやすい事例を消防署の方にわかりやすくお話頂きます。小児救急に関心のある方、どなたでもご参加ください。

**日時:10月30日(土) 10時~11時30分**

場所：東山田地域ケアプラザ 多目的ホール  
対象：子育て中の方・小児救急に関心のある方、どなたでも参加費：無料  
募集人数：先着8名程度  
申込期間：9月29日(水) 13:30~ お電話又は窓口まで

各自室内履きをお持ちください。マスクの着用をお願いします。駐車スペースはございません。

## 子育て

### 子育て支援相談会場のご案内

4月より会場が東山田地域ケアプラザに変わりました。不安なことや困りごとなどお気軽にご相談ください。

毎週木曜日(祝日以外) 10時~12時  
予約不要・参加費無料  
保護者の方は室内履きをご持参ください



お気軽に遊びに来てね  
おもちゃもありません  
お問合せは東山田地域ケアプラザまで

## 子育て

### 親子で楽しくトミック ぴょんぴょんうさぎ

先生と一緒に音楽に合わせて親子で楽しく体を動かそう!

日時：11月15日(月) 鈴木 朋子 先生  
時間：10時~11時(受付は9時30分から)

場所：東山田地域ケアプラザ 多目的ホール  
対象：1歳~3歳くらい(未就園)の親子  
募集人数：12組くらい(先着順)  
参加費：1回 400円  
申込み開始：10月20日(水) 13:30~(11月分)  
動きやすい服装・水分・元気な体・ママはマスク着用

保護者の方は室内履き・スリッパ等ご持参ください

## 子育て

### 遊びのおもちゃランド

お散歩を兼ねて「遊びのおもちゃランド」に遊びに来ませんか。11月はおもちゃをいっぱい出して自由遊びをお楽しみ下さい。

**日時:11月5日(金)・10時~12時**

場所：東山田地域ケアプラザ/多目的ホール  
対象：0歳から3歳くらいまでの未就園の親子 15組くらい  
参加費：無料  
申込：10月13日(水) 13時30分より  
お電話または窓口にてお申込み下さい

保護者の方は室内履き・スリッパ等ご持参ください

## 子育て

### ぞうさんくらぶ



毎月第3金曜日はぞうさんくらぶの日です。親子で遊びに来ませんか?自由遊びとティータイムの時間を一緒に楽しみましょう。

**日時:11月19日(金) 時間:10時~12時**

場所：東山田地域ケアプラザ 多目的ホール  
対象：未就園児とその家族  
募集人数：12組くらい  
参加費：1組200円(1人増えるごとに+100円)  
申込み開始：毎月1日13時~

保護者の方は室内履き又はスリッパ等ご持参ください



## 一般・高齢者

### エンディングノート活用講座&相談会

日時：10月19日(火)

場所：東山田地域ケアプラザ 多目的ホール  
対象者：都筑区内在住の一般の方  
申込み：電話 または 窓口  
参加費：無料  
持ち物：室内履き

#### 講座

13:30~15:00 25名

「なぜ必要なのか?」「私は何を伝えたいのか?」を考えて書く事が大切なエンディングノート。ぜひ、一緒に書いてみましょう!

【講師】  
行政書士よこお事務所代表  
横尾 佳子先生

#### 相談会

15:10~16:10 4組  
※事前予約制・各組30分程度

成年後見・遺言・相続などのお困りごとを行政書士に相談できます

【相談員】  
コスモス成年後見サポートセンター会員



# おさんぽカフェ

## in東山田

障がい児・者、ご家族、地域の方の集まりの場「おさんぽカフェ」。今回はアロマチンキを使ったハンドジェルや化粧水をみんなで作りましょう！また、日頃感じている相談も受け付けます。

お気軽にご参加下さい。

日時：11月6日(土)  
10時～12時

場所：東山田地域ケアプラザ  
多目的ホール

参加費：700円 カフェのみ200円

持ち物：室内履き(スリッパ等)

お電話にてお申し込み下さい



# アフリカンダンス

アフリカンダンスとは？

西アフリカ(ギニア・セネガル・マリなど)でアフリカ太鼓(ジャンベ・ジェンベ)の音に合わせて体全体を使って踊るアフリカの伝統的な舞踊です。

日時：11月27日(土)  
17時30分～18時30分

場所：東山田地域ケアプラザ  
多目的ホール

参加者：自閉症・発達障害のある方 **10名まで**

参加費：500円/1回

持ち物：タオル、水分・室内履き(スリッパ等)

服装：動きやすい服装(はだしで踊ります。)



## 東山田地域ケアプラザ 出張相談会

毎月15日は

# けあぷら茶ー

協力：すみれが丘町内会

日時：11月15日(月)  
10:00～12:00  
(次回は、12月15日(水)です)

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



## 東山田地域ケアプラザ 介護者のつどい

# ほっと茶屋

日時：10月26日(火)  
13:00～14:30

場所：東山田地域ケアプラザ 多目的ホール

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

持ち物：室内履き(スリッパ等)

11月は23日(火)です♥



# からだ相談会&からだ測定会

日時：11月6日(土)・13:30～15:30

場所：東山田スポーツ会館 体育館  
(都筑区東山田町105-2)

対象：興味のある方、  
年齢性別問わずどなたでも

持物：室内履き(動きやすい靴)

申込：予約制です  
ケアプラザまでお電話下さい

- 医療・介護の専門職による相談会
- リハビリ職による運動プログラムの提供
- AI技術による歩行解析
- 体力測定
- 血管年齢測定  
などなど、健康管理に  
お役立てください！



## 《ケアプラギャラリー》～今後の予定～

10月 個人展覧会 吉田 隆寛さん

11月 スマイルコレクション作品 展示



急遽中止となる場合があります。詳細はケアプラザまでお問合わせください。皆様の参加をお待ちしております。

★ケアプラザへお越しの際は室内靴をご持参下さい。  
※当ケアプラザでは個人情報保護法を遵守しています。