

2022 1月 東山田地域ケアプラザ

ケアプラザ広報紙
2022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

新たな年が始まりました。今年はコロナ対策3年目となります。昨年の終わりにオミクロン株が少しずつ流行しだして、不安な年明けとなりました。対策は変わらず、こまめな手洗い、換気、密を避けることです。コロナを含めた感染症予防をして、元気に楽しい毎日を過ごしていきましょう。ケアプラザも皆様に安心してご利用いただけるよう感染症予防を徹底してまいります。今年もどうぞよろしくお願ひ致します。(小後摩)



詳しくはお電話又はHPをご覧ください

子育て

遊びのおもちゃランド

2月は「みゃーごとちゅーずのお出かけ図書館」として、都筑図書館がやってきます。おはなし会（絵本の読み聞かせ）もあり、絵本の魅力と素敵な本との出会いをこの機会にぜひお楽しみください。
読み聞かせの後は、おもちゃを出して自由遊び！

日時：2月4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：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：1月12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

子育て支援相談会

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

都筑区赤ちゃん会

0歳児を対象に、手遊びなどをしながら仲間づくり・育児相談をしています。

2月25日（金）10時～11時 ※1月はお休みです
参加費無料・第2子以降のお子様も参加可
室内履き（保護者）・バスタオルをご持参ください

お問合せは東山田地域ケアプラザまで

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：2月18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（先着順）
参加費：1組200円（1人増えるごとに+100円）
申込み開始：2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

子育て

親子で楽しくリトミック

ぴょんぴょんうさぎ

日時：2月11日（祝・金） 渡辺 麻衣 先生
2月21日（月） 苗村 庸子 先生
時間：10時～11時（受付は9時30分から）
※両日の申し込みは出来ませんのでご了承下さい。
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：1月19日（水） 13：30～
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

障がい・一般

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」。今回はハーブ抽出油を使ってハンドトリートメントを作しましょう！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：2月5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

一般

楽しいきりえ

基礎から学べるので、初めての方でも安心です。
今回は雛人形を作ります。

日時：2月16日（水） 13：30～16：30
参加費：1000円（材料費込み）
場所：東山田地域ケアプラザ 多目的ホール
定員：15名
※安全のため、お子様同伴はご遠慮下さい
申込：1月16日（日）
先着順 電話または窓口にて
持物：飲み物・デザインカッター・ホチキス・ハサミ・鉛筆・スティックのり・持ち帰り袋・室内スリッパ

一般

楽しい脳活体操

ラフターヨガ・ストレッチ・ズンバ・脳トレなど
とても楽しい体操です。初めての方でも大丈夫です!!
椅子に座ったままでもできます。



毎月 第2・4月曜日
13:00 ~ 14:30



場所：北山田小学校コミュニティハウス 研修室
対象：どなたでも参加可能です

講師：鶴殿 眞理子先生

参加費：4500円 / 3か月分 **体験無料です**

持ち物：運動靴、飲み物、フェイスタオル、
ヨガマットまたはバスタオル

※マスク着用・動きやすい服装※

【問い合わせ】東山田地域ケアプラザまで

障がい

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**全体を使って踊るアフリカの伝統的な舞踊**です。

日時：2月26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（はだして踊ります。）



一般

ボール体操

椅子に座ったストレッチ、ボールを使ったトレーニングなど歩けるカラダ作りの教室です
ボールを蹴ってストレス発散して
体幹を鍛えましょう!!



毎月 第1・3水曜日
10:00 ~ 11:30

都合により1月・2月は変更
1/19(水)・2/2(水)・2/15(火)

場所：東山田地域ケアプラザ 多目的ホール

対象：どなたでも参加可能です

講師：セイントフットサッカークラブ・サッカーコーチ

参加費：**1回 500円**

持ち物：運動靴・飲み物・フェイスタオル

◎ マスク着用・動きやすい服装 ◎

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



令和4年2月22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）

3月は
22日(火)



一般

東山田地域ケアプラザ 出張相談会

毎月15日は

けあぷらデー

協力：すみれが丘町内会

日時：令和4年2月15日(火)

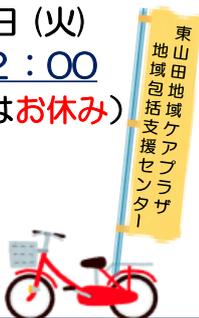
10:00 ~ 12:00

(令和4年1月15日(土)は**お休み**)

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**



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
お声がけくださいね。

日時：令和4年2月18日(金)

13:00 ~ 15:00

次回：3月18日(金)

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)

《ケアプラギャラリー》～今後の予定～

1月 作品展

栗原 満直さん

2月 書道・絵画展

吉永 愉理子さん



急遽中止となることがあります。詳細
はケアプラザまでお問い合わせください。
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。