

# 東山田地域ケアプラザ

\* 講座などのお知らせをいたします。

お申し込みはケアプラザまで!

ケアプラザ広報誌

平成26年 10月1日発行

電話: 592-5975 FAX: 592-5913

都筑区東山田町270

発行責任者: 堂前 裕子



介護者

ちょっと

毎月第4火曜日13:00~開催!

東山田地域ケアプラザ 介護者のつどい

## 息抜きしませんか?

平成26年

10月28日(火)

11月25日(火)



時間 各日共13時00分~14時30分

場所 東山田地域ケアプラザ

対象 介護者の方

介護を終えられた方も大歓迎です

定員 15名(先着順)

参加費 1回100円

お茶とお菓子でお喋りしましょう!!



高齢

## 健康麻雀サロン

認知症予防としても注目の健康麻雀講座!  
初心者にはボランティアがサポートします  
月1回実施予定です。

日時: 11月28日(金)  
13時~16時(休憩有・交代制)



参加費: 1人 300円(お茶付き)  
場所: 東山田地域ケアプラザ  
対象: 65歳以上の方 30名(先着順)

他サークルに参加されていない方で、自力で  
ケアプラザまで来られる方を優先します

申込み: 10月24日よりお電話にて  
お申込みください

協力: 健康麻雀サークル 雀友会・楽雀会

平成26年度 横浜市介護予防普及強化業務委託

体を使って介護予防

## 料理講座

元プリンスホテルの総料理長と一緒に  
楽しく美味しいお料理を作りましょう!!

第1回目 平成26年11月11日(火)

第2回目 平成26年11月18日(火)

時間 1・2回とも 9:30~12:00

会場 東山田地域ケアプラザ

講師 横浜調理師専門学校講師

甲斐邦彦氏

会費 1,000円/1回

持ち物 エプロン・三角巾

対象 65歳以上の方 10名(先着順)

\*お申し込みは東山田地域ケアプラザの窓口か電話  
にてお願いします!! (10月10日~受付開始)

平成26年度 横浜市介護予防普及強化業務委託

体を使って介護予防

## 室内ペタンク

① 平成26年10月24日(金)

② 平成26年10月31日(金)

午前10:00~11:30(午前9:45~受付)

☆1回目、2回目ともご参加下さい

会場 北山田地区センター 体育館

講師 横浜市体育協会 川那子先生

対象者 65歳以上の方

定員 先着20名(参加費は無料です)

持ち物 運動しやすい室内履き・飲み物

\*動きやすい服装でお越し下さい

☆室内ペタンクってなあ~に??☆

・3人以上でチームを組み、2チームで  
競います。

・目標球に向かい球を投げ、相手より  
目標球に向かってどれだけ近づける事  
ができるかを競います。

協力: つばさ会



裏面もあわせてご覧ください



都筑20周年 未来につなぐ 笑顔のつづき

お問い合わせ・お申し込みは、東山田地域ケアプラザまでご連絡ください。592-5975

# 東山田地域ケアプラザ



表面もあわせてご覧ください

ケアプラザ広報誌 裏  
平成26年 10月1日発行  
電話:592-5975 FAX:592-5913  
都筑区東山田町270  
発行責任者:堂前 裕子



## 横浜市障害者 後見的支援制度説明会

一般 障害

横浜発、障害のある人が住み慣れた地域で安心して暮らしていくために、定期訪問でお話をうかがい、地域での見守りの輪をつくっていく制度です。障害のある方、ご家族、または近くに気になる方がお住まいの地域住民の方、制度について気になる方、どんな方でもご参加ください!!!

日時: 10月29日(水)  
13時~14時  
場所: 東山田地域ケアプラザ 多目的ホール  
主催: つづき障害者後見的支援センター  
リリーフ・ネット



お申し込みはリリーフネット  
(482-4871) まで直接ご連絡ください。  
開館: 月曜~金曜の9時~17時

## 子育て 横浜子育てサポートシステム 出張説明会のお知らせ!

一般

日時: 平成26年10月29日(水)  
10時30分~11時30分  
場所: 東山田地域ケアプラザ  
申込み: 子育てサポートシステム都筑支部  
(Popola内)まで(912-5157)  
対象: 市内在住の健康な20歳以上の方  
(子どもを預かる活動に興味のある方)



いつもはPopolaで行う子育てサポートシステムの説明会がケアプラザで聞けちゃいます!

子育てサポートシステムは、「子どもを預かってほしい」人と「子どもを預かることができる」人が相互に会員登録して、地域で子育てを応援していくための仕組みです。子育ての経験を生かして、地域で子育ての応援をしてみませんか?

## 子育て 0~3歳児対象事業 遊びのおもちゃランド

新しいお友達を見つけに親子で遊びにきませんか?

### おはなし玉手箱さんの 秋のおはなし会



読み聞かせ&パネルシアター&ペーパーシアター  
どんぐりとんぼろうりん いないいないばあ など

ニューフェイス歓迎会  
おもちゃいっぱい自由遊び

盛りだくさんメニューでお待ちしています

日時: 11月7日(金) 10時~12時  
場所: 東山田地域ケアプラザ  
対象: 0歳~3歳までのお子さんと養育者  
参加費: 1組 100円(お子さんが増える毎に+100円)  
\*保険代、イベント代金  
申込方法: ニューフェイスの方(都筑区に転入して2年未満)  
10月1日(水) 13時~  
その他の方は10月15日(水) 13時~  
電話にてお申込みください。



## 子育て いつでも役立つ 小児救急法

子育て

乳幼児の急なケガや病気、誤飲など  
イザ!という時のために知っておきたい  
お話・実技を消防署の方から学んで  
みませんか?



日時: 10月31日(金)  
10時00分~11時30分  
場所: 東山田地域ケアプラザ  
対象: 子育て中の親子・小児救急に  
関心のある方 (先着15組)  
参加費: 無料  
申込方法: 10月1日(水)~10月25日(土)  
電話にてお申込ください

ご要望にお応えし再度  
開催します! お子様連  
れでの参加もOKです

都筑区 20周年 未来につなぐ  
笑顔のつづき

お問い合わせ・お申し込みは、東山田地域ケアプラザまでご連絡ください。592-5975