

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25年11月1日発行
電話:592-5975 FAX:592-5913
発行責任者:堂前 裕子

高

～介護者のつどい～

ちょっと息抜きしませんか?

日時: 11月26日(火)
13:30～15:00

場所: 東山田地域ケアプラザ
対象: 都筑区在住の介護者の方
介護を終えられた方

内容: 茶話会
(お茶を飲みながら楽しくお喋り)

参加費: 無料

高

ゆっくと! 知っ得! 認知症予防

① 健康麻雀 11月19日(火)
9:30～11:30 北山田地区センター
*定員に達した為、応募締め切りました

② 料理 12月2日(月)
9:30～11:30 南山田町内会館
参加費: 1,000円(材料費として)

対象: 概ね65歳以上の介護認定を
受けていない方



うたごえひろば

～聴いて歌って交流しましょう～

日時: 11月19日(火)
10時30分～12時

毎月実施中! 12月は21日(土) 13時30分～

場所: 東山田地域ケアプラザ
内容: みんなでうたう歌のコーナー、交流
参加費: 300円
持ち物: 飲み物、歌が好きな気持ち
要申込み
共催: カナリア・アンサンブル

子

区役所共催事業

ママと赤ちゃんのための健康講座

～無料/予約制・2回で1コース～

日時: 1日目: 11月22日(金)
2日目: 11月29日(金)
10:30～11:30

*各日程の内容、持ち物等詳しくはお問い合わせいただくか
チラシをご覧ください。

場所: 東山田地域ケアプラザ
対象: 離乳食を始めて1～2ヶ月(2回
食)の赤ちゃんと養育者の方
申込方法: お電話にてお申込み受付中です
(都筑区在住の方 先着25組)

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?
毎月楽しいイベントあり!

12月はクリスマスミニコンサート
アルゴ・セラートさんによるトーンチャイム演奏

日時: 12月6日(金)
10時～12時

場所: 東山田地域ケアプラザ
募集対象: 0歳～3歳までのお子さんと養育者
参加費: 1組200円(プレゼント代金)
(お子様が1人増える毎に+100円)
申込方法: お電話にてお申込みください

子

ぞうさんくらぶ

クリスマス会 でんでんむしさんによる
人形劇 王様と九人のきょうだい

日時: 12月16日(月)
1回目 10時30分～11時30分
2回目 13時30分～14時30分

場所: 東山田地域ケアプラザ
参加対象: 0歳～未就園までのお子さんと
養育者25名程度
参加費: 1組300円(プレゼント代金)
(ひとり増える毎に+200円)
申込方法: お電話にて11月15日(金)
13時よりお申込みください



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

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25年11月1日発行
電話:592-5975 FAX:592-5913
発行責任者:堂前 裕子

高

ヨガでうつ予防?!

11月28日(木)

10:00~12:00

場所:コンフォール東山田1号棟集会場

内容:『高齢者のうつについて』講話

『リラクゼーションヨガ』実技

定員:15名(応募者多数の場合は抽選)

*申込期間10月1日~11月20日迄

参加費:100円

持ち物:飲み物、汗拭きタオル

*運動しやすい服装でご参加下さい!

(ジーパンは不可)



高

介護技術 基本のキ

~立ち上がり・移動編~

11月29日(金)

13:00~15:00

場所:東山田地域ケアプラザ

対象:都筑区在住の介護者の方

介護技術に興味をお持ちの方

内容:①立ち上がり・移動の基礎編

②質問タイム

参加費:100円(保険代として)

皆様お気軽にご参加ください!



知っ得! 納得!! あんしん講座

~今知っておきたい4つのこと・シニア編~

高

①12月 3日(火) 10:00~11:30

●都筑区の消費者被害状況

●携帯に関わるトラブルに巻き込まれないために

●災害用伝言板~携帯電話からの利用方法~

③1月17日(金) 10:00~11:30

●あんしんセンターの機能と役割

●知って損なし! 成年後見制度

会場:ルミエラガーデンズ 多目的室



②12月17日(火) 10:00~11:30

●高齢者の上手な住まいの探し方

④●相続・遺言

★④についての詳細は次回広報誌にてお知らせいたします。

会場:①・②東山田地域ケアプラザ

定員:各回先着30名

参加費無料!

都筑区役所・東山田地域ケアプラザ共催事業 認知症ミニフォーラム

若年性認知症の理解と対応

日時:平成26年1月18日(土)

14:30~16:30

講師:川崎幸クリニック

院長 杉山孝博先生

場所:東山田地域ケアプラザ

対象:若年性認知症に
興味をお持ちの方

費用:無料

定員:50名

『認知症ミニフォーラム』の受付は下記まで電話またはFAXにてお申込みください

都筑区役所高齢支援障害支援課

電話:948-2306 FAX:948-2490

東山田地域ケアプラザ包括支援センター

電話:592-5975 FAX:592-5913

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