

9月 東山田地域ケアプラザ

東山田地域ケアプラザでは、地域の活動、ケアプラザで行っているサークル活動等をご案内することが出来ます。お気軽にお問い合わせください。介護保険等の日頃のご相談、ご要望、ご不明点についてもご連絡ください。(北見)

詳しくはお電話
又はHPを
ご覧ください

ケアプラザ広報紙
まあるくつながるケアプラザ
2024年9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

男性対象講座 男の本気塾

第5回：10月16日(水)

10:00～11:30

東山田スポーツ会館にて
「本気の運動会」開催

日程：第5回令和6年10月16日～第10回令和7年3月19日まで毎月第3水曜日全10回開催
時間：10:00～11:30
内容：筋トレ体操を中心とした身体機能維持向上講座
第6回：11月20日：本気の山歩(さんぽ)
第7回：12月18日：本気の料理 など実施予定
場所：東山田地域ケアプラザ 他
参加費：5回分2500円をお支払いください。
申込：東山田地域ケアプラザまでお申込みください。
第5回からでもご参加いただけます。



men's ボイトレ倶楽部

プロの声楽家から体を使った発声方法や歌い方を学び、美声を響かせましょう♪途中からの参加も歓迎！
毎回教わった内容を反復しながら進みます♪

令和6年9月～11月 月2回日曜
10:00～11:30

11/16は土曜開催

(9/22・9/29・10/6・10/27・11/3・11/16)

場所：東山田地域ケアプラザ 多目的ホール
対象：男性限定
参加費：6回 5,000円
持ち物：室内履き・筆記用具・飲み物
定員：30名

【講師】
末岡 聡一郎先生 (テノール)

メンバー募集中!!
お問い合わせ・お申込みは東山田地域ケアプラザまで



遊びのおもちゃランド

毎月第1金曜日

毎回イベントのあと、おもちゃをいっぱい出して広いお部屋で自由遊びを楽しみます。今月は…
「トミックとハロウィンを楽しもう！」
千野千枝子先生と一緒に

リズムあそび

ハロウィンのおぼけに变身!

おもちゃいっぱい自由遊びの時間もあるよ
季節感満載の遊びのおもちゃランドに遊びに来てね!

令和6年10月4日(金) 10:00～12:00

場所：東山田地域ケアプラザ・多目的ホール
対象：0歳から未就園の親子 15組くらい
参加費：100円
申込：9月11日(水)以降9:00～16:30の間に
お電話または窓口まで
持ち物：水分補給の飲み物
保護者の方は室内履き(スリッパ)



どうさんくらぶ

毎月第3金曜日

おもちゃを出して自由遊びのあとはみんなで
おやつタイム・ティータイム・おしゃべりタイム
皆さん、毎回楽しく過ごしています♪

さつまいもパーティー

みんな大好き! 蒸かしたさつまいもをおやつに! いただきます♡

令和6年10月18日(金) 10:00～12:00

場所：東山田地域ケアプラザ/多目的ホール
対象：0歳～3歳くらいまでの未就園の親子15組位
参加費：300円
(お子さんが1名増えると+100円)
申込：10月1日(火)以降9:00～16:30の間に
お電話または窓口まで
持ち物：保護者の方の飲み物とおやつは準備いたしますが、お子様の分は各自でご用意ください。



介護保険の申請・相談はケアプラザでも行っています。対応できる職員が不在の場合もございますので、お手数ですが事前にご連絡の上お越しください。状況に応じてご訪問もいたします。土日の対応もできますのでお気軽にお問い合わせください。

東山田地域ケアプラザ TEL:045-592-5975

