

3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。(平野)

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
2025年3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

men's ボイトレ倶楽部

プロの音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7年 3月～5月 月2回開催

10:00～11:30

(3/8(土)・3/23(日)・4/12(土)・4/26(土)・
5/4(日)・5/17(土))

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

曲 目：すばる、あざみの歌 他

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

【講師】

末岡 聡一郎先生
(テノール)



今日は
土曜・日曜
開催!

ケアプラザ いちおし!

楽しい脳活体操

ラフターヨガ・ストレッチ・脳トレなど
とても楽しい体操です。
椅子に座ったままでもできます。
無料体験レッスンからはじめてみませんか?

毎月第2・4月曜日 13:10～14:40

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 真理子先生

参加費：1,500円 / 1か月分

持ち物：運動靴、飲み物、

ヨガマット または バスタオル

※動きやすい服装※



【問い合わせ】東山田地域ケアプラザまで

ぞうさんくらぶ

毎月第3金曜日

自由遊びをたっぷり楽しんだあとは
ティータイム・おやつタイム・おしゃべりタイム!
親子で楽しい時間を過ごします♪

令和7年4月18日(金) 10:00～12:00

手形でペタペタこいのぼり作り

世界で1つだけのこいのぼりを作っちゃおう!
おもちゃ遊びも、ティータイムも楽しめます♪

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

参加費：300円(お子さんが1名増えると+100円)

申込方法：4月1日(火)以降 9時から16時30分

の間に お電話または受付まで

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

お子様の方は各自ご用意ください

保護者の方は室内履き(スリッパ等)

※親子とも汚れても大丈夫な服装でお越しください

(共催) 東山田地区民生委員児童委員協議会・NPO法人りんぐりんく
東山田地域ケアプラザ

おやこひろば 毎月第1土曜日

リトミック、楽器、スカーフ遊び、ペープサート
ベビーマッサージなど盛りだくさんの講座です♪
ママもパパもみんな一緒に楽しい時間を過ごしましょう!



令和7年4月5日(土) 13:30～14:30

場 所：東山田地域ケアプラザ/多目的ホール

対 象：未就園児・未就学児とその保護者

内容：季節の歌、手遊び、ふれあい遊び、
制作、読み聞かせ・・・など

参加費：子ども1名300円・大人1名200円

定員：約20組

申 込：3月5日(水)以降 9:00～16:30の間に

お電話または窓口にて

講師 小田 広子先生

ベビーマッサージインストラクター

子育て支援コーディネーター

幼児教育認定講師・神奈川県子育て支援員



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して、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

