



ほのプラ通信、**リニューアル**しました！
ほのぼのプラザますおも リニューアルオープンから**2周年**！



文字で脳トレ！ 「字てがみで年賀状と お正月飾り(ミニ凧)」

12/2(月) 10:15~11:45

オリジナルの年賀状とミニ凧を制作します



対象:どなたでも 参加費:1000円
定員:8名 持ち物:古ぞうきん
締切:11/25(月)

New 吉田綾子さんによる
香りでのこのう♡
あなただけのアロマクリーム

12/3(火) 10:00~12:00

自分好みのアロマを選んでお悩み・用途別のクリームを作ります
香る教養講座つき☆

対象:どなたでも
参加費:1500円
定員:10名
持ち物:筆記用具
締切:11/26(火)

New NPO法人パートナーとうかつさんによる
楽しく作ろう！
扇面お正月飾り

12/5(木) 10:00~12:00

和紙の扇面を組み合わせてお正月飾りを作ります



対象:成人の方
参加費:900円
定員:15名
持ち物:ハサミ、木工用ボンド
締切:11/28(木)

こうしねっと・矢沢さんによる
畳のへりで
しめ縄リースづくり

12/7(土) 10:00~11:00

畳のへりを使ってしめ縄リース飾りを作ります

昨年開催時の皆さんの作品
→→→



対象:どなたでも 参加費:2000円
定員:10名 持ち物:特になし
締切:11/28(木)



スマホで楽しく交流会 ~Googleレンズ・AI 入門編~

12/9(月) 13:00~15:00

GoogleレンズやAI生成・チャットを使い楽しく遊び、交流しましょう

対象:スマホの使い方を広げたい方
参加費:200円
定員:12名
持ち物:スマホ、筆記用具、飲み物
締切:12/2(月)

NPO法人日本シニアデジタルサポート協会さんによる
スマホの防犯&キャッシュレス
決済(PayPay)について学ぼう！

12/10(火) 9:40~12:10

PayPayの登録からチャージ、ご希望の方は買い物まで一緒に体験しましょう！

対象:60歳以上の方
参加費:500円
定員:8名
持ち物:スマホ、筆記用具、チャージする現金(千円単位)
締切:12/3(火)

中野公美子さんによる
体ぽかぽか♡
やさしいイスヨガ

12/12(木) 13:00~14:00

気軽にできるイスヨガで全身をほぐしましょう！

対象:高齢者の方
参加費:500円
定員:20名
持ち物:動きやすい服装、タオル、飲み物
締切:12/5(木)

ひだまりべびいさんによる
親子でニコニコ
ベビーマッサージ

12/14(土) 10:30~11:30

親子の時間を楽しもう！マッサージとお楽しみ制作で思い出づくり♪

対象:生後2カ月以降の親子
参加費:無料
定員:25名
持ち物:バスタオル、お出かけセット
締切:12/5(木)

参加のお申込みはこちら!!

090-8739-5515

月~土曜 10:00~16:00(祝日除く)

ウラ面のイベント情報も ごらんください!

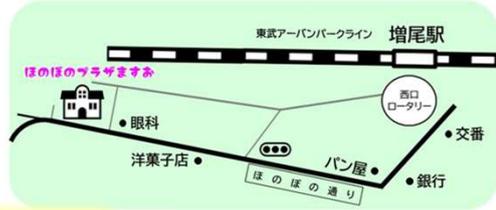
※すべてのイベントは申し込み制です
※申し込み多数時は抽選。
選外の方のみ*ご連絡いたします。*IT系イベントを除く
※イベントは予定のため変更となる場合があります。



12月のイベント

つづき

ほのほのプラザますお住所
柏市加賀3丁目16-8



DrumCircle-Beat@Kashiwaさんによる
癒しの打楽器で
ちょっと早いクリスマスを！

12/14(土) 13:30~15:00

誰でもできる打楽器を演奏し、
即興音楽を楽しみましょう

対象:どなたでも
参加費:無料
定員:20名
持ち物:特になし
締切:12/5(木)

New

新しい年を迎える花飾り

12/17(火) ①10:00~11:00
②11:00~12:00

アートフラワーや木の実を使って
お正月飾りを作ります



対象:どなたでも
参加費:700円
定員:各回10名
持ち物:ハサミ、あればボンド、のり
締切:12/10(火)



年末年始のお知らせ

12/29(日) ~ 1/3(金)

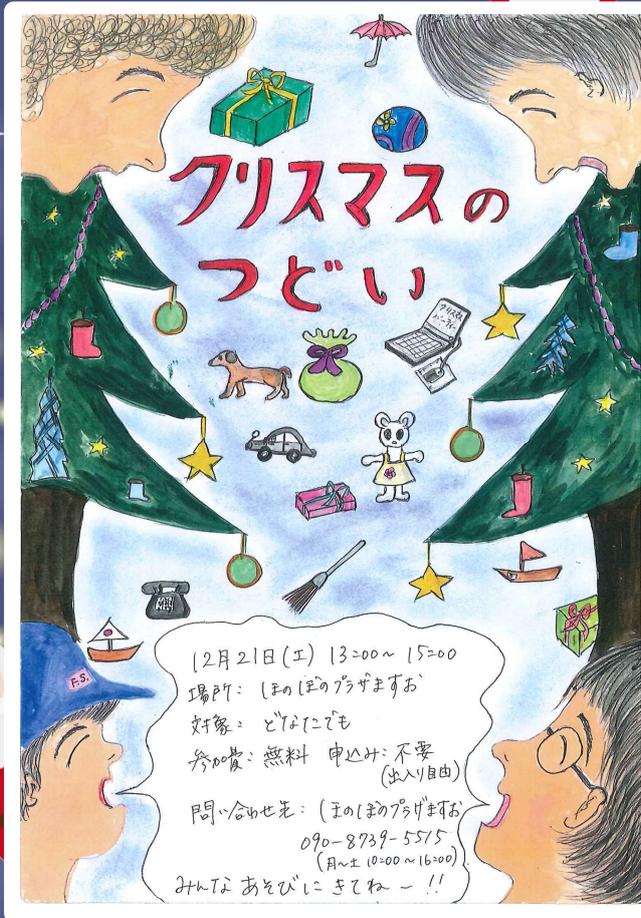
休館となります

1/4(土)より開館します



クリスマス イベント

12/21(土) 13:00~15:00



参加費
無料

出入り
自由

12月21日(土) 13:00~15:00
場所: ほのほのプラザますお
対象: どなたでも
参加費: 無料 申込み: 不要
(出入り自由)
問い合わせ先: ほのほのプラザますお
090-8739-5515
(月~土 10:00~16:00)
みんなあそびにきてね!!

ほのほのプラザますお
LINE 公式アカウント



月・火・木・土
10:00~15:30
※祝・年末年始休み
☎ 7170-5580



月・火・木・土
10:00~16:00
※祝・年末年始休み
☎ 7170-5580

柏南部第2
地域包括支援
センター

月~土
8:30~17:15
※祝・年末年始休み
☎ 7170-9300



令和6年度第2回 権利擁護講座

詐欺かも！！

その屋根工事、大丈夫！？

高齢者の詐欺相談件数は全体の
34.5%

フレイルポイントが
付きます！！！！



- ・高額な屋根工事
- ・毎日のように作業服を着た人が訪ねて来ているetc..

屋根工事などの詐欺かどうか判断が難しい事例に対し、寸劇を交えながら防止策について考えていきましょう。

日 時：12月13日（金） 14：00～15：00

場 所：ほのぼのプラザますお 2階(エレベーターあり)

定 員：先着20名

※駐車場には限りがあります。お車でお越しの方は、近隣の有料
駐車場をご利用下さい。

【お問い合わせ先】 柏南部第2地域包括支援センター
電話 **04-7170-9300**



オーラルフレイル予防啓発講座

オーラルフレイルとは、歯と口の機能が衰えた状態のことです。

日時：令和 6年12月25日（水）

時間：9時30分～10時30分

場所：ほのぼのプラザますお 2階

講師：日本調剤柏の葉公園薬局

齋藤 里乃 先生



フレイルの兆候に早く気づき、**栄養(口腔)、運動、社会参加の3つのバランス**を取り込むことで健康な状態に回復することが期待できます。

オーラルフレイルについての講和を行います。

ご自身やご家族の、健康寿命の延伸のために是非ご参加下さい。



フレイルポイント付きます！！

【お問い合わせ先】

柏南部第2地域包括支援センター

住所：加賀3-16-8 ほのぼのプラザますお1階

電話：04-7170-9300

(月曜～土曜 8:30～17:15)

※ 日・祝日・年末・年始は休業です

ほのぼのプラザますお
LINE 公式アカウント



月・火・木・土
10:00～15:30
※祝・年末年始休み
☎ 7170-5580



月・火・木・土
10:00～16:00
※祝・年末年始休み
☎ 7170-5580

柏南部第2
地域包括支援
センター

月～土
8:30～17:15
※祝・年末年始休み
☎ 7170-9300

