

ほのぷるプラザますお 1月のイベント

★ 年末年始休業
のお知らせ

12月28日(日)

から

1月4日(日)

休館となります。

ゆるボッチャ会さんによる
ボッチャでルンルン♪

1/10(土) 10:00~12:00

赤・青のボールを投げて目標の白いボールにいかに近づけるか競います

対 象:どなたでも
参加費:無料
定 員:20名
持ち物:動きやすい服装、飲み物、
マスク着用
締 切:12/24(水)

出張歌声喫茶はみんぐばーどさんによる
ギター伴奏で♪

みんなが主役の歌声喫茶

1/13(火) 10:30~11:45

おなじみの歌をうたって心身共に
元気になりましょう。たとえば学生
時代やなごり雪など…

対 象:高齢者
参加費:500円
定 員:29名
持ち物:特になし
締 切:1/6(火)



楽しく笑って華齢に長寿
～フレイル予防・認知症(MCI)予防～

1/17(土) 10:00~12:00

フレイル予防の体操、認知症予防
にコグニサイズ♪

対 象:高齢者
参加費:300円
定 員:20名
持ち物:動きやすい服装、飲み物
締 切:1/8(木)

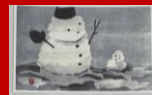


安島 千枝子 さんによる
牛乳で描く冬景色

1/19(月) 10:00~12:00

牛乳を使って浮き出す水墨画で冬
景色を描きます

対 象:どなたでも
参加費:600円
定 員:20名
持ち物:特になし
締 切:1/8(木)



ハーブランド薬局 管理栄養士さんによる
健康診断結果の
見かたを学ぼう！

1/20(火) 10:00~11:00

健康診断の結果から、予防・改善に
つながる見方を学ぼう！

対 象:どなたでも
参加費:無料
定 員:25名
持ち物:健康診断結果表(あれば)
締 切:1/13(火)

中野 公美子さんによる
赤ちゃんと一緒に産後ヨガ
～ママのココロをまあるく～

1/22(木) 10:00~11:00

体力回復とストレス解消♪ママ同
士のふれあいも大切にゆっくり進
めます

対 象:0歳児とそのお母さん
参加費:500円
定 員:10組
持ち物:赤ちゃんの外出セット、
飲み物、バスタオル
締 切:1/15(木)

Yoga&Danceサークル
e-y-dさんによる

やすらぎ★ボディーワーク
～ゆるピラヨガ～

1/24(土)10:00~11:30

ヨガやピラティスの基本的な動き
でやすらぐ心地よさを体感しまし
ょう

対 象:どなたでも(初心者歓迎)
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(水、お茶等)
締 切:1/15(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)

※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

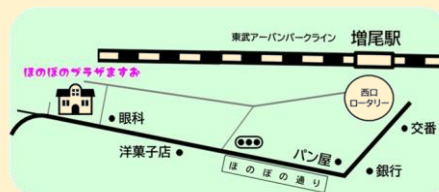
※小学3年生までは保護者同伴でご来館ください

※イベントは予定のため変更となる場合があります。

ウラ面も
ごらんください!



ほのぼのプラザますお住所
柏市加賀3丁目16-8



かおりさんによる
こどもの足の発達とクツ選び

1/27(火) 10:00~11:00

成長に合わせた靴選びのお話！すでに靴を履いている子も、これからの子も大歓迎♥

対象：小さいお子さんとその保護者
参加費：100円
定員：10組
持ち物：特になし
締切：1/20(火)

リズムで楽しくロコモ予防
1/31(土) 10:00~12:00

リズムで楽しく体を動かし、ストレッチも行います

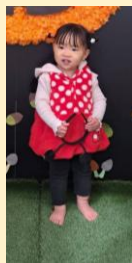
対象：どなたでも(高齢者の方)
参加費：無料
定員：20名
持ち物：動きやすい服装・運動靴
水分、タオル
締切：1/22(木)

みんなのおかげで
3しゅうねん



ハロウィンウィーク

10/20・21・23・25・27・28・30



来てくれてありがとう！



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

ほのぼのプラザますお
LINE 公式アカウント

