

# 2026年 ほのぼのプラザますお 7月のイベント

夏だ。みんなで  
オドロウゼ!



ハーブランド薬局管理栄養士さんによる  
骨粗鬆症を予防しよう!

7/6(月) 10:00~11:00

骨粗鬆症を予防するための食事や  
運動についてのお話

対象:どなたでも  
参加費:無料  
定員:25名  
持ち物:筆記用具  
締切:6/29(月)



ゆるポッチャ会さんによる  
ポッチャでルンルン♪

7/7(火) 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  
締切:6/30(火)

NEW!

踊るパワースポットDemmyさんによる  
フレイル予防に!  
転倒予防フラダンス

7/9(木) 13:00~14:00

つまずいても転ばない足を作る!  
踏ん張れる足の力を強化しましょう

対象:どなたでも  
参加費:500円  
定員:15名  
持ち物:動きやすい服装、  
飲み物  
締切:7/2(木)



文字で脳トレ!  
「薄墨で涼しげな  
夏のおたよりに書こう」

7/14(火) 10:15~11:45

夏に関連のある文字をアレンジして  
オリジナルの字てがみを作ろう☆

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:7/7(火)



公益法人公認団体 柏選詩吟の会さんによる  
人生100年みんなで歌う健康詩吟  
~漢詩・俳句・和歌・現代詩~

7/14(火) 13:00~15:00

腹式呼吸による発声で健康生活を  
お手伝いします。

対象:どなたでも  
参加費:200円  
定員:20名  
持ち物:筆記用具  
締切:7/7(火)

NEW!

踊るパワースポットDemmyさんによる  
歌って弾いて脳元気!  
3つのコードで楽喜ウクレレ♪

7/16(木) 13:00~14:30

簡単なコードで1曲弾けるように♪  
楽しみながら練習しましょう!

対象:どなたでも(初心者歓迎!)  
参加費:500円  
定員:15名  
持ち物:ウクレレ、  
クリアファイル(楽譜持帰り用)  
締切:7/9(木)



NPOパートナーとうかつさんによる  
楽しく作ろう! アクアリウム

7/18(土) 10:00~11:30

ちいさな水族館の世界を  
作ってみましょう🐟

対象:どなたでも  
参加費:600円  
定員:20名  
持ち物:持帰り用袋  
締切:7/9(木)



☀️お陽さま太極拳さんによる  
ストレッチ・かんたん太極拳

7/21(火) 10:00~11:20

こころとからだにうれしい  
初心者向けの太極拳

対象:どなたでも  
参加費:500円  
定員:12名  
持ち物:飲み物、タオル、  
動きやすい服装  
締切:7/14(火)



ぐるーが「わ」さんによる  
はじめましょう!  
声を出して朗読

7/21(火) 13:00~15:00

文学や詩、新聞等を音読み、  
若々しいのどを保ちましょう!

対象:高齢者  
参加費:200円  
定員:20名  
持ち物:筆記用具  
締切:7/14(火)

☎️ 参加のお申込みはこちら!!

## 090-8739-5515

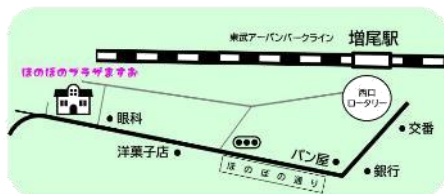
月~土曜 10:00~16:00(祝日除く)

※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。

ウラ面にも  
イベント情報  
アリ!

# 7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



短冊に  
ねがいごと  
書きにきてね～!

7/2(木)、4(土)、  
6(月)、7(火)

フォトスポット  
登場予定!

みんなのカフェほの  
たなぼの  
うばの  
いた  
う

くわしくは  
公式  
LINEで!

みんなのcaféほの  
夏休み  
特別企画!

あじま ちえこ  
安島 千枝子 さんによる

## 夏休みの ポスター作成講座

7/27(月) 10:00~12:00

【対象】小学生  
【参加費】200円  
【定員】20名  
【締切】7/21(火)  
☎090-8739-5515まで  
お申し込みください。

【持ち物】・絵の具セット  
・画用紙  
・パレット持ち帰り用の袋  
・夏休み宿題のしおり  
(ポスターの内容確認用)

ポスターの宿題は  
7月中に  
終わらせちゃおう!



完成した作品といっしょに  
1階カフェの  
フォトスポットで  
写真撮影しよう!



つねねら広ねら  
通いの場  
みんなのcaféほの  
月・火・木・土  
10:00~15:30  
※祝・年末年始休み  
☎ 7170-5580

ちいき  
いきいき  
センター  
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

ほのほのプラザますお  
LINE 公式アカウント

