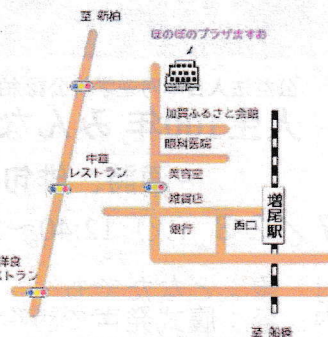
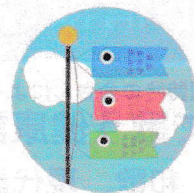




2024.5.15発行

7月 イベント情報

参加のお申し込みは

090-8739-5515

デザイン文字サークルさんによる

文字で脳トレ！ 季節の字てがみ ～夏のお便りを書こう～

7/8 (月) 10:15～11:45

対象：どなたでも
内容：オリジナル暑中見舞いとうちわを描こう
参加費：1000円
定員：12名
持ち物：古ぞうきん
締切：7/1 (月)

ゆるボッチャ会さんによる

ボッチャでルンルン♪

7/9 (火) 10:00～12:00

対象：どなたでも
内容：赤・青のボールを投げて白い目標球に
いかに近づけるかを競います
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：7/2 (火)

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

7/13 (土) 13:30～15:00

対象：どなたでも
内容：ガラス瓶の中に小さな海の世界を作ろう
参加費：500円
定員：20名
持ち物：持帰り用の袋、手拭き
締切：7/4 (木)

ハーブランド薬局 管理栄養士さんによる

高血圧予防について

7/16 (火) 10:00～11:00

対象：どなたでも
内容：高血圧の予防に有効な食生活について
おいしく減塩するレシピの配布など
参加費：無料
定員：25名
持ち物：特になし
締切：7/9 (火)

健康体操 ～100まで歩ける 身体づくり～

7/18 (木) 10:00～11:30

対象：高齢者または体力に自信ない方
内容：裸足（運動靴可）でイスやマットを使い、
簡単な体操やストレッチを行います
参加費：500円
定員：20名
持ち物：動きやすい服装・靴、フェイスタオル、
ヨガマット（ある方）マスク
締切：7/11 (木)

柏ITかたくりの会さんによる

スマホ活用講座 ～ラジオ編～

7/20 (土) 13:00～15:00

対象：どなたでも（スマホ初心者）
内容：ラジオが聴けるアプリをスマホに追加
して、スマホ操作を体験します
参加費：500円
定員：12名 ※IT系イベントの為、当選のみご連絡
持ち物：スマートフォン、筆記用具
締切：7/11 (木)

ほっこり昔話 令民の会さんによる

民話でほっこり お口の体操ですっきり！

7/22 (月) 13:30～15:00

対象：主に高齢者
内容：楽しい民話と、体とお口の体操！
参加費：200円
定員：20名
持ち物：飲み物
締切：7/11 (木)

※すべてのイベントは申し込み制です
※申し込みの受付は月～土曜 10:00～16:00（祝日除く）
※申し込み多数時は抽選。選外の方のみ*ご連絡いたします。
※土曜日開催のイベントの申し込み締切りは前週の木曜日
（祝日の場合は水曜日）です。
※イベント会場は、全て「ほのぼのプラザますお」多目的ひ
ろば2（2階）です。
※イベント参加時はマスク着用のご協力をお願いします。
※イベントは予定のため変更となる場合があります。
*IT系イベントを除く



まだまだあるよ！

ウラヘ！

フレイル
予防
ポイント
対象



公益法人日本吟道学院公認 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④

～漢詩、俳句、和歌、現代詩～

7/23 (火) 12:40～15:10

対象：どなたでも
内容：腹式発声で詩吟を楽しく詠いましょう
参加費：200円
定員：15名
持ち物：筆記用具、マスク
締切：7/16 (火)

NEW

赤ちゃんから使える

アロマ香る虫よけスプレーづくり

7/25 (木) 10:00～11:30

対象：どなたでも (小学校3年生まで保護者同伴)
内容：暮らしに役立つ香りのお話と共に
虫よけスプレーを作ります♪
参加費：1000円
定員：15人
持ち物：筆記用具
締切：7/18 (木)

NEW

クラフトサークルcache-cache/カシュカシュさんによる

和柄を楽しむランタンづくり

(ペーパークラフト)

7/27 (土) ①10:00～11:00 ②11:00～12:00

対象：どなたでも
内容：夏休みの工作にもぴったり！オススメ！
参加費：1200円
定員：各回8名
持ち物：作品を持ち帰る袋 (20×20cm位)
締切：7/18 (木)

リズムで楽しくロコモ予防

7/30 (火) 10:00～11:30

対象：どなたでも (高齢者の方)
内容：リズムで楽しく体を動かし、ストレッチ
も行います
参加費：無料
定員：20人
持ち物：動きやすい服装・運動靴、水分、タオル
締切：7/23 (火)

みんなのcaféほ～の

予告

七夕まつり

～七夕かざりを一緒につくろう♪～

7/6 (土)

13:00～15:00

7/1～caféに笹の木が登場！

☆短冊にねがいごとを書いてね☆

出入り自由

参加費無料



七夕まつり

つながる広がる

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



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

カフェボランティア募集中♪

隙間時間を活用しませんか？

学生、お勤めの方、主婦、ご年配の方など。大歓迎
です！(問合せ | 7170-5580)



LINE 公式アカウント

「ほのぼのプラザますお」
から耳寄りな情報をお届けします。

令和6年度第1回 権利擁護講座

体や心を傷つけること、
世話をしないことも
虐待です

もしかして、虐待！？

身体的虐待

殴る、蹴る、叩く、つねる



心理的虐待

怒鳴る、脅す、無視する



介護等放棄

食事を与えない
オムツを交換しない



経済的虐待

必要なお金を渡さない



性的虐待

人前でオムツを替える
裸のまま放置する



高齢者虐待とは何か、発生要因、防止策等について
理解を深めましょう

日時：7月19日（金） 14：00～15：00

場所：ほのぼのプラザますお 2階

定員：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。



応募〆切：令和6年 7月18日（木）

【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



新年度を迎えました！

いきいきセンターは、住みよい**ちいき**を目指して福祉の**輪**をつないでいきます！

令和5年度主な相談

Q & A

Q:地域のイベントやサロン、シニアクラブで活用出来るのはないか。

A:居場所づくりおたすけグッズがあります
使い方のご説明もいたします！講座や
講師のご紹介も出来ます！

Q:家族が骨折した。通院等出かける
ときに車椅子を使いたいがどうしたら
良いか。

A:車椅子の貸出し可能です。お出かけ
の予定に合わせご予約ください。

Q:ボランティアに興味があるが自分に
何か出来る事があるだろうか。

A:地域のサロン活動やボランティアセン
ターで登録されている活動のご紹介が
出来ます。ボランティアの個人登録も
出来ます。

Q:最近引っ越してきた。日中ひとりで子
どもたちの面倒をみているため出かけ
られる場所を知りたい。

A:地域の子育てサロンや他の地域のお出
かけ情報などをお伝えいたします！
ほのぼのプラザますお内のcaféもおく
つろぎいただけます。

Q:家族の事で悩んでいる。時々話を聞
いてほしい。訪問してもらえるか。

A:2階の相談室でゆっくりお話をし
ましょう。お気持ち辛い時は、訪問も
できます。

★いきいきセンターは身近な福祉の相談窓口です★

増尾地域で
みつめる！つながる！ひろがる！

令和5年度 対応件数 **700件**

- ▶ご利用手段別
来所**352**件、電話**180**件 訪問**117**件
メール等その他**51**件
- ▶ご利用目的別
個別相談**160**件、地域支援**250**件
事業関係**217**件、その他**73**件

「こんな話はここで聞いて
くれるのかな？」

お気軽にご来館ください。
訪問も可能です！

介護予防センター
ほのぼのプラザますお

柏南部第2地域包括支援センター
増尾地域いきいきセンター

つながる広がる
通いの場
みんなのcaféほのぼの

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

カフェボランティア募集中♪

隙間時間を活用しませんか？
学生、お勤めの方、主婦、ご年配の方など。大歓迎
です！（問合せ | 7170-5580）



LINE 公式アカウント

「ほのぼのプラザますお」
から耳寄りな情報をお届けします。