



ほのぼの通信

〔企画・運営〕

社会福祉法人柏市社会福祉協議会
柏市加賀3丁目16-8

2024.8.9発行

10月 イベント情報

参加のお申し込みは

090-8739-5515

柏・笑いヨガクラブさんによる 笑って元気！笑いヨガ

10 / 1 (火) 13:30~14:15

対象：どなたでも
内容：誰でも簡単にできる笑いの健康体操
参加費：無料
定員：17名
持ち物：動きやすい服装、水分、マスク
締切：9 / 24 (火)

たのたのくらぶさんによる 子どもも大人も楽しくものづくり！ ～ふしぎな万華鏡を作ってみよう～

10 / 5 (土) 10:00~12:00

対象：5歳以上の親子または大人のみでも可
内容：キラキラ不思議な万華鏡を作って色んな「見える」を体験しよう！
参加費：250円
定員：5組10名
持ち物：ハサミ、セロテープ、マジック、筆記用具
締切：9 / 26 (木)

ミュージックケアラーさんによる 音楽療法で癒しを ～瞑想とストレッチで整えよう～

10 / 7 (月) 10:00~11:00

対象：どなたでも
内容：曲目は「ふるさと」です
参加費：500円
定員：20名
持ち物：特になし
締切：9 / 30 (月)

ゆるポッチャ会さんによる ポッチャでルンルン♪

10 / 10 (木) 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：10 / 3 (木)

NEW 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

10 / 15 (火) 10:00~11:00

対象：どなたでも
内容：骨粗鬆症を予防する食事や運動について
参加費：無料
定員：25名
持ち物：特になし
締切：10 / 8 (火)

LINEを使って スマホの基礎を学ぼう！

10 / 21 (月) 12:40~15:20

対象：主に高齢者
内容：メッセージやスタンプの使い方を学びます。
参加費：200円
定員：8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 (LINEアプリが入っている事をご確認ください)
締切：10 / 10 (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

たくさん
学んで
たくさん
笑って

いきいき
過ごす
通いの場

むりしない。



フレイル
予防
ポイント
対象

うら面も
ご覧ください

NEW 中野公美子さんによる
やさしい動きのシニアヨガ

10/24 (木) 13:00~14:00

対象：高齢者
内容：バランス力を高めるヨガの動きを
マットの上で無理なく行いましょう

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：10/17 (木)

楽しく笑って華齢に長寿
～フレイル予防、認知症(MCI) 予防～

10/26 (土) 10:00~12:00

対象：シニアの方
内容：フレイル予防の体操、認知症予防に
コグニサイズ♪

参加費：300円
定員：20名
持ち物：動きやすい服装、飲み物
締切：10/17 (木)

健康サークルたんぼぼさんによる
指ヨガで全身リラックス

10/28 (月) 13:30~14:45

対象：どなたでも
内容：アロマオイルを塗布し、手のひら・甲・指
を回したり反らしたり揉んだりします

参加費：200円
定員：20名
持ち物：ハンドタオル、水分
締切：10/21 (月)

リズムで楽しくロコモ予防

10/31 (木) 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：10/24 (木)

イベント 予告

ハロウィンウィーク!

10/26・28・29・31

来てくれた子には
いいことがあるかも…!?

みんなのcaféぼ~の
にきてね♡

今年も登場!
★フォトスポット★

イベント企画募集!

説明会開催!

10月18日(金) 13:30~15:00

新規の方向け

あなたの得意なこと・好きなことで
イベントを開催しませんか?

・参加人数(2名まで) ・団体名 ・氏名 ・住所 ・電話番号を明記の上
✉ ts-1200@kashiwa-shakyo.or.jp
上記アドレスまでメールでお申込みください 締切:10月11日(金)

つながる広がる
通いの場
みんなのcafé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。

フレイルチェック講座

フレイル(虚弱)とは、加齢により心身の活力(筋肉、認知機能、社会とのつながり)が低下した状態をいいます。

フレイルチェック講座では、現在の身体と心の状態を知ることが出来ます。

フレイルポイントが付きます！！

- ・指輪っかテスト(指を使って足の太さを測ります)
- ・体組成計(裸足で測ります)
- ・簡易チェック(筋肉量やお口の機能なども測定します)

※当日は動きやすい服装でお越し下さい。

日時：令和6年10月23日(水)
 時間：10時00分～11時30分
 場所：ほのぼのプラザますお 2階
 定員：15名
 持ち物：フレイル予防ポイントカード(ある方のみ)
 IDカード(リピーターの方)



【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

※お車で越しの方は、近隣の有料駐車場をご利用下さい。

★ **きらりん** ★
ビーズストラップワークショップ

～かがやくご褒美をつくろう！～開催しました！



8月3(土) 11:00~13:00
みんなのcaféぼ～のにて、夏休み特別企画ワークショップを開催しました。ビーズを選ぶところから、目を輝かせ「どうしよう～。迷っちゃう～」と声が飛び交っていました。自分へのご褒美に。友達へのプレゼントに...と、それぞれ気持ちのこもったストラップになりました。ワークショップを通じて様々な交流も生まれ、楽しい夏のひと時となったようです。また楽しいイベント企画します。お楽しみに～！

つながる広がる
通いの場
みんなのcaféぼ～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。