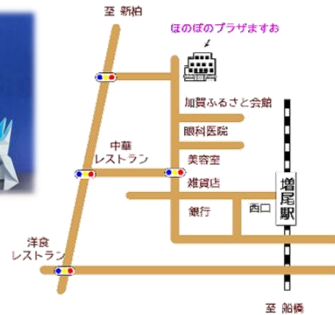


# ほのぼの通信

2024

## 9月号

〔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



2024.9.13発行

### 11月 イベント情報

参加のお申し込みは

# 090-8739-5515

#### NEW 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♪

11 / 2 (土) 10:30~11:30

対象：生後2ヵ月以降の親子  
内容：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♪  
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：10 / 24 (木)

#### NEW 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！

11 / 5 (火) 9:40~12:10

対象：60歳以上の方  
内容：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！  
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  
締切：10 / 29 (火)

#### 精神保健福祉士さんによる 音楽療法で癒しを ～瞑想とストレッチで整えよう～

11 / 11 (月) 10:00~11:00

対象：どなたでも  
内容：曲目は「学生時代」です  
参加費：500円  
定員：20名  
持ち物：特になし  
締切：10 / 31 (木)

#### 柏・笑いヨガクラブさんによる 笑って元気！笑いヨガ

11 / 12 (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：11 / 5 (火)

#### Yoga&Danceサークルe-y-dさんによる ヨガセラピー (健康ヨガ)

11 / 16 (土) 10:00~11:30

対象：どなたでも (子連れOK！)  
内容：ゆったりと体を動かすヨガと呼吸法で、  
腰痛や肩こりの改善、ストレス解消に  
参加費：500円  
定員：20名  
持ち物：タオル、飲み物、動きやすい服装  
締切：11 / 7 (木)

#### 安島千枝子さんによる 生活の中で楽しむ消しゴムハンコづくり

11 / 18 (月) 10:00~12:00

対象：どなたでも  
内容：ハガキ・のし等に押せるオリジナルの  
消しゴムハンコを作って楽しもう♪  
参加費：500円  
定員：20名  
持ち物：好きな色のスタンプパッド (あれば)  
締切：11 / 11 (月)

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

もう9がつ。  
びっくり。



※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

フレイル  
予防  
ポイント  
対象

うら面も  
ご覧ください

## 小さな多肉達とパピハルさんによる 多肉植物のかわいい寄せ植え講座

11/21 (木) 10:15~12:15

対象：どなたでも  
内容：多肉植物を使って豪華なリースを作ります  
参加費：3000円  
定員：20名  
持ち物：ピンセット、ハサミ、霧吹き、持帰り用袋  
締切：11/14 (木)

## ハッピーさんによる 転倒予防に楽しくスクエアステップ

11/25 (月) 10:00~11:40

対象：高齢者  
内容：正しい位置に足を運ぶステップで「頭から足先まで」神経を集中して行います  
参加費：無料  
定員：15名  
持ち物：運動できる服装、水分  
締切：11/18 (月)

## 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！ ～いろんな凧(たこ)を作ってみよう～

11/30 (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：室内であげられる凧などを作ってみよう  
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：11/21 (木)

## 授乳室 ベビーシート



## ほのぼの 夏の思い出



おりがみ、  
アクアリウム、  
消しゴムハンコ、  
ランタン  
などなど…  
とっておきの  
作品たちができました♪

夏休み期間も  
イベントへのご参加・ご来場  
ありがとうございました！  
またきてね♪

つながる広がる  
**通いの場**  
みんなのcaféほのの

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。



## (介護者の集い&認知症カフェ)

誰でも気軽に立ち寄れる場所

地域の皆様の憩いの場所

居心地のいい場所



※「bon」とはフランス語で“良い”という意味です。

日時：令和 6年11月20日（水）

時間：14時00分～15時30分

場所：ほのぼのプラザますお 2階

多目的ひろば

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



出会える！集える！

いきいきセンター×みんなのcaféぼ～の  
ビーズ ブレスレット  
ワークショップ

～自分色の秋を見つけよう～



10月28日（月）

13：00～15：30

場所 ほのぼのプラザますお1階cafeスペース

対象 どなたでも（お申込み不要）

参加費 500円 ※おつりのないようにご用意をお願いします

ハロウィンウィーク中です！

フォトスポットで写真撮影も楽しめますヨ～！

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。