

ほのプラ通信、**リニューアル**しました！  
ほのぼのプラザますおも リニューアルオープンから**2周年**！



## 文字で脳トレ！ 「字てがみで年賀状と お正月飾り(ミニ凧)」

12/2(月) 10:15~11:45

オリジナルの年賀状とミニ凧を制作します



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:11/25(月)

New 吉田綾子さんによる  
香りでのこのう♡  
あなただけのアロマクリーム

12/3(火) 10:00~12:00

自分好みのアロマを選んでお悩み・用途別のクリームを作ります  
香る教養講座つき☆

対象:どなたでも  
参加費:1500円  
定員:10名  
持ち物:筆記用具  
締切:11/26(火)

New NPO法人パートナーとうかつさんによる  
楽しく作ろう！  
扇面お正月飾り

12/5(木) 10:00~12:00

和紙の扇面を組み合わせてお正月飾りを作ります



対象:成人の方  
参加費:900円  
定員:15名  
持ち物:ハサミ、木工用ボンド  
締切:11/28(木)

こうしねっと・矢沢さんによる  
畳のへりで  
しめ縄リースづくり

12/7(土) 10:00~11:00

畳のへりを使ってしめ縄リース飾りを作ります

昨年開催時の皆さんの作品  
→→→



対象:どなたでも 参加費:2000円  
定員:10名 持ち物:特になし  
締切:11/28(木)



## スマホで楽しく交流会 ~Googleレンズ・AI 入門編~

12/9(月) 13:00~15:00

GoogleレンズやAI生成・チャットを使い楽しく遊び、交流しましょう

対象:スマホの使い方を広げたい方  
参加費:200円  
定員:12名  
持ち物:スマホ、筆記用具、飲み物  
締切:12/2(月)

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！

12/10(火) 9:40~12:10

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！

対象:60歳以上の方  
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(千円単位)  
締切:12/3(火)

中野公美子さんによる  
体ぽかぽか♡  
やさしいイスヨガ

12/12(木) 13:00~14:00

気軽にできるイスヨガで全身をほぐしましょう！

対象:高齢者の方  
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:12/5(木)

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

12/14(土) 10:30~11:30

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♪

対象:生後2カ月以降の親子  
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:12/5(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)

## ウラ面のイベント情報も ごらんください!

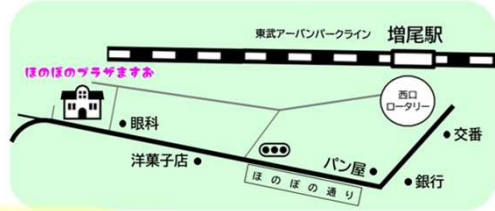
※すべてのイベントは申し込み制です  
※申し込み多数時は抽選。  
選外の方のみ\*ご連絡いたします。\*IT系イベントを除く  
※イベントは予定のため変更となる場合があります。



# 12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



DrumCircle-Beat@Kashiwaさんによる  
癒しの打楽器で  
ちょっと早いクリスマスを！

12/14(土) 13:30~15:00

誰でもできる打楽器を演奏し、  
即興音楽を楽しみましょう

対象:どなたでも  
参加費:無料  
定員:20名  
持ち物:特になし  
締切:12/5(木)

New

新しい年を迎える花飾り

12/17(火) ①10:00~11:00  
②11:00~12:00

アートフラワーや木の実を使って  
お正月飾りを作ります



対象:どなたでも  
参加費:700円  
定員:各回10名  
持ち物:ハサミ、あればボンド、のり  
締切:12/10(火)



年末年始のお知らせ

12/29(日) ~ 1/3(金)

休館となります

1/4(土)より開館します



# クリスマス イベント

## 12/21(土) 13:00~15:00

参加費  
無料

出入り  
自由



12月21日(土) 13:00~15:00  
場所: ほのほのプラザますお  
対象: どなたでも  
参加費: 無料 申込み: 不要 (出入り自由)  
問い合わせ先: ほのほのプラザますお  
090-8739-5515  
(月~土 10:00~16:00)  
みんなあそびにきてね!!



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

ほのほのプラザますお  
LINE 公式アカウント



令和6年度第2回 権利擁護講座

詐欺かも！！

# その屋根工事、大丈夫！？

高齢者の詐欺相談件数は全体の  
**34.5%**

フレイルポイントが  
付きます！！！！



- ・高額な屋根工事
- ・毎日のように作業服を着た人が訪ねて来ているetc..

屋根工事などの詐欺かどうか判断が難しい事例に対し、寸劇を交えながら防止策について考えていきましょう。

**日 時**：12月13日（金） 14：00～15：00

**場 所**：ほのぼのプラザますお 2階(エレベーターあり)

**定 員**：先着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。

【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**



# オーラルフレイル予防啓発講座

オーラルフレイルとは、歯と口の機能が衰えた状態のことです。

日時：令和 6年12月25日（水）

時間：9時30分～10時30分

場所：ほのぼのプラザますお 2階

講師：日本調剤柏の葉公園薬局

齋藤 里乃 先生



フレイルの兆候に早く気づき、**栄養(口腔)、運動、社会参加の3つのバランス**を取り込むことで健康な状態に回復することが期待できます。

オーラルフレイルについての講和を行います。

ご自身やご家族の、健康寿命の延伸のために是非ご参加下さい。



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

ほのぼのプラザますお  
LINE 公式アカウント



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

