

みなさん、お正月はどうやって過ごしますか？

ゴロゴロするのも最高ですよ♪

さむ
さむ



寒さに負けず、ほのぼののイベントにも参加してみてください♡



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

ゆるポッチャ会さんによる

ポッチャでルンルン♪

1/11(土) 10:00～12:00

赤・青のボールを投げて白い目標球
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、
マスク着用

締 切:12/26(木)

ハーブランド薬局管理栄養士さんによる

認知症を予防しよう

1/14(火) 10:00～11:00

認知症予防に効果のある食べ物の
お話しや、おすすめレシピの紹介!

対 象:どなたでも

参加費:無料

定 員:25名

持ち物:特になし

締 切:1/7(火)

New

柏ITかたくりの会さんによる

スマホ活用講座

～ニュースアプリ編～

1/18(土) 13:00～15:00

ニュースが読めるアプリをスマホに
追加して、スマホ操作を体験します

対 象:どなたでも(スマホ初心者)

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:1/9(木)

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!

1/21(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:600円

定 員:8名 ※IT系イベントの為、当選のみご連絡

持ち物:スマホ、筆記用具、チャージす
る現金(千円単位)

締 切:1/14(火)

笑いヨガプラス

～新年も楽しく笑って免疫力UP～

1/21(火) 13:30～15:00

ヨガの呼吸法を取り入れた笑いヨガ
で身体も心もスッキリ!

対 象:どなたでも

参加費:無料

定 員:15名

持ち物:動きやすい服装・靴、タオル、
水分

締 切:1/14(火)

New

中野公美子さんによる

赤ちゃんと一緒に産後ヨガ

～ママのココロをまあるく～

1/23(木) 13:00～14:00

体力回復とストレス解消♪ママ同士の
ふれあいも大切にゆっくり進めます

対 象:0歳児とそのお母さん

参加費:500円

定 員:8組

持ち物:動きやすい服装、タオル、
飲み物

締 切:1/16(木)

NPO法人パートナーとうかつさんによる

楽しく作ろう!

私だけのおひな様

1/25(土) 13:30～15:00

布で作る糸雛(いとびな)
高さ約13cmです

対 象:成人の方

参加費:1000円

定 員:10名

持ち物:ハサミ、ボンド、
ものさし

締 切:1/16(木)



New

安島千枝子さんによる

牛乳で描く冬景色

1/27(月) 10:00～12:00

牛乳を使って浮き出す水墨画で
冬景色を描きます

対 象:どなたでも

参加費:600円

定 員:20名

持ち物:特になし

締 切:1/20(月)



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

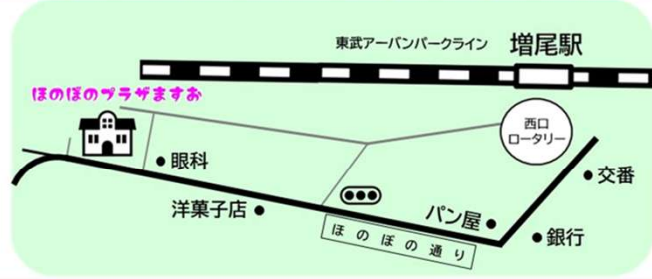
※申し込み多数時は抽選。

選外の方のみ*ご連絡いたします。*IT系イベントを除く

※イベントは予定のため変更となる場合があります。

ウラ面も
ごらんください!





ハロウィンウィーク
(10/26・28・29・31)

みんな、きてくれて
ありがとう!

とリック
あぁ
とリーと!



ハッピー
ハロウィン♪

次は…
クリスマスイベント

12/21(土)

13:00~15:00

あそびにきてね!

ほのぼのプラザますお
LINE 公式アカウント

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





認知症サポーター養成講座

大切な人をサポートする知識を身につけませんか？

- 日時 令和7年1月22日（水） 13:30～15:00
- 場所 ほのぼのプラザますお 2階
- 定員 20名（先着順）※無料
- 対象 柏市在住の方



講座内容

この講座では、認知症の基本的な知識や正しい対応方法を学び、認知症の方やそのご家族をサポートする力を身につけます。受講後には「認知症サポーター」としての認定証が発行されます。



皆様のご参加をお待ちしています！

【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）

※ 駐車場は3台分のみ。満車時は近隣有料駐車場をご利用ください。

※ 日・祝日・年末・年始は休業です。

フレイルポイント付きます！！

冬の感染予防について

冬は、風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルスなどの感染症が流行しやすい季節です。特に高齢者の方は重症化リスクが高いため、予防対策をしっかりと行いましょう。

1. マスク着用

- 外出時や人が集まる場所では必ずマスクを着用し、感染予防に努めましょう。

2. 手洗い・手指消毒

- 帰宅時や食事前後にこまめに手を洗い、手指を消毒しましょう

3. 換気の徹底

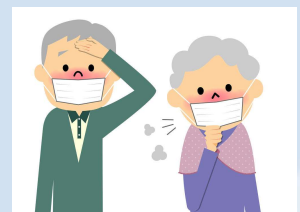
- 室内の空気を1時間に1回程度入れ替え、感染リスクを下げましょう。

4. 栄養と睡眠

- 免疫力を高めるため、バランスの良い食事と十分な休息を心がけましょう。

5. ワクチン接種

- インフルエンザや新型コロナの予防接種を検討し、感染症から身を守りましょう。



感染予防で安心して冬を過ごしましょう



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

