

おにはそと
おにはそと



2月のイベントは節分とバレンタイン♡
だから…豆とハートを投げちゃおうよ～！！

Yoga&Danceサークルe-y-dさんによる
ヨガセラピー(健康ヨガ)

2/1(土) 10:00~11:30

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！

対象:どなたでも(子連れOK!)
参加費:500円
定員:20名
持ち物:動きやすい服装、飲み物、タオル
締切:1/23(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

2/3(月) 10:00~11:40

正しい位置に足を運ぶステップで「頭から足先まで」神経を集中し行います

対象:高齢者
参加費:無料
定員:15名
持ち物:運動できる服装、水分
締切:1/27(月)

New

「Dioクラブ太助」さんによる
リモコン収納ボックスを
作りましょう！

2/4(火) 9:50~12:00

DIYのきっかけ作り、共同作業の楽しさを物作りを通してお伝えします

対象:40歳以上の方
参加費:500円
定員:6名
持ち物:えんぴつ、定規
締切:1/28(火)



New

はみがきひろめ隊(現役歯科衛生士)さんによる
お口のエイジングケア講座
~年齢に合わせてケアができていますか~

2/6(木) 10:00~11:30

筋力アップでスマイルアップ😊
お口のQ&Aもやります！

対象:どなたでも
参加費:100円
定員:15名
持ち物:飲み物(水かお茶)
締切:1/30(木)

New

こうしねっと・矢沢さんによる
畳のへりで
ミニショルダーバッグづくり

2/8(土) 10:00~12:00

お好みの畳のへりを選んで自分だけのショルダーバッグを作ろう♪

対象:どなたでも
参加費:2000円
定員:10名
持ち物:定規かメジャー、はさみ
締切:1/30(木)



New

お陽さま太極拳さんによる
ストレッチとかんたん太極拳

2/10(月) 10:00~11:15

ゆっくりとした動きと深く静かな呼吸で免疫力を高めましょう

対象:どなたでも
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:2/3(月)

DrumCircle-Beat@Kashiwaさんによる
癒しの打楽器で
未知の演奏体験を！

2/15(土) 13:30~15:00

誰でもできる打楽器を演奏し、即興演奏を楽しみましょう！

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:2/6(木)

リズムで楽しくロコモ予防

2/17(月) 10:00~12:00

リズムで楽しく体を動かし、ストレッチも行います

対象:どなたでも(高齢者の方)
参加費:無料
定員:20名
持ち物:動きやすい服装・靴、タオル、飲み物
締切:2/6(木)

スマホで楽しく交流会
~Googleレンズ・AI 入門編~

2/17(月) 13:10~15:10

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:10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、飲み物
締切:2/6(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)

※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。

ウラ面のイベント情報も
ごらんください!



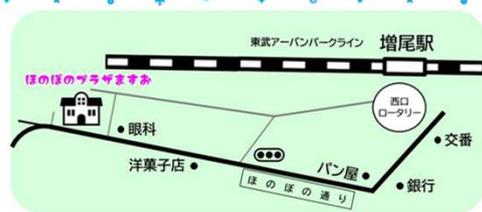
2月のイベント つづき

がるがる



みんな、あたたかくして すごしてね

ほのぼのプラザますお住所
柏市加賀3丁目16-8



ねこの日
にゃんにゃんにゃんにゃん



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!

2/18(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:2/6(木)

New

アーツシーズさんによる

晴れの席でも使える
春のテーブルウェア

2/20(木) 10:00~11:30

水引きの飾り作りと桃の花を描きま
す。初めての方もお気軽に☆

対象:どなたでも

参加費:500円

定員:10名

持ち物:持帰り用袋、
筆ペン(黒orグレー)

締切:2/13(木)



楽しく笑って華齢に長寿
~フレイル予防、認知症(MCI) 予防~

2/22(土) 10:00~12:00

フレイル予防の体操、認知症予防に
コグニサイズ♪

対象:シニアの方

参加費:300円

定員:20名

持ち物:動きやすい服装、飲み物

締切:2/13(木)

HAPPY

ハッピー バレンタイン ウィーク!!

VALENTINE WEEK

2/6(木)・8(土)・10(月)・13(木)・15(土)

の5日間

ご注文下さった方には...

ちよこっと チョコ♥を

プレゼント!!

みんなで作る
フォトスポット

メッセージカードをかいて
いっしょにフォトスポットを
完成させよう!

みんな、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



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





柏南部第2地域包括支援センターより

Bon Cafe

認知症について学び、支える地域の力を育みましょう！

日時: 令和7年2月12日(水) 14:00~15:30
場所: ほのぼのプラザますお2階多目的ひろば
対象: 一般市民(どなたでもご参加いただけます)
参加費: 無料

内容:

- ・ 認知症についての気軽なおしゃべり
- ・ 介護や支援に関する情報交換
- ・ 地域のつながりづくり



認知症カフェとは？

認知症カフェは、認知症の方やそのご家族、地域の皆さんが自由に交流し、安心して過ごせる場です。認知症についての理解を深め、ともに支え合うコミュニティの輪を広げましょう。

【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。

フリールポイント付きます!!



増尾ちいき♡いきいきセンターより



かしわお元気コールは お電話で安心をお届けします

最近ご自身でこんな風を感じた方、お近くにご不安を抱えた方いらっしゃいませんか？
そんな時…まずは1度いきいきセンターにご相談ください

家族と離れて暮らしているためおしゃべりする時間がほしいなあ。。

明日は予定がある！
今日はこれがある！
そんな
楽しみがほしいなあ。。

誰かの声を聞いて元気をもらいたいなあ。。



週に1度のお電話から「誰かとつながっている」を感じてみませんか？

☎ お元気コールとは？

- ★地域のボランティアさんから「お元気ですか？」と週1回お電話をします
- ★週1回5分間程度傾聴します
- ★ご利用は無料です
- ★いきいきセンターは必要時利用者ご本人に関わる方々と連携をしています

☎ ご利用対象者

- ★増尾地域にお住まいの方
- ★医療福祉サービスを週に2回以上ご利用されていない方



増尾地域お元気コールボランティア交流会

第2回目となるボランティア交流会で「活動で大切にされていること」をテーマに意見交換していただきました

- ～「ひとりじゃないよ」という気持ちを届けたい
- ～元気を届けたいと思っているが逆に元気をいただいているようだ
- ～誰かとつながる楽しさを届けたい



活動に対する思いをお互いで伝え合う事ができました



お元気コールの利用やボランティア活動についてご興味ある方はぜひ増尾ちいき♡いきいきセンターへご連絡ください！



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

ほのぼのプラザますお
LINE 公式アカウント

