

季節はまだまだ寒いから 春のめくもりが待ち遠しい今日この頃…。
新しいことを始めるのにぴったりなイベントがたくさんありますよー！！
みなさまのご参加をお待ちしています🍀



Yoga&Danceサークルe-y-dさんによる
ヨガセラピー(健康ヨガ)

3/1(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:2/20(木)

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

3/3(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:2/20(木)

New

アーツシーズさんによる
紙でつくる
春のフラワーボックス🌸

3/4(火) 10:00~11:30

かんたんで華やかなフラワーボックス
を作ります

対象:どなたでも
参加費:500円
定員:10名
持ち物:はさみ、液体のり、
持ち帰り用の袋
締切:2/25(火)



New

はみがきひろめ隊(現役歯科衛生士)さんによる
笑顔は最高の資産！👏

3/6(木) 10:00~11:00

“お口の健康”と“全身の健康”の関係
についてのお話しとQ&A！

対象:中学生以上
参加費:無料
定員:25名
持ち物:笑顔
締切:2/27(木)

文字で脳トレ！
「桜・花など 春の文字を
アレンジして書こう」

3/10(月) 10:15~11:45

春に関連のある文字をアレンジして
オリジナルの字てがみを作ろう🌸

対象:どなたでも
参加費:1000円
定員:12名
持ち物:古ぞうきん
締切:3/3(月)



New

はみがきひろめ隊(現役歯科衛生士)さんによる
親子で楽しく
はみがきしよう！😊

3/13(木) 10:00~11:30

はみがきのコツを知って、
むしばいきんとバイバイ~♪

対象:未就学児とその保護者
参加費:無料
定員:10名
持ち物:普段ご使用の歯ブラシ、
口拭きタオル
締切:3/6(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♪

3/15(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ヵ月以降の親子
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:3/6(木)

New

Let's ダンシング
Bon★おどり♪

3/15(土) 13:00~15:00

柏おどりやバハマママ、ダンシング
ヒーローなど楽しく踊ろう！

対象:どなたでも
参加費:無料
定員:20名
持ち物:タオル、水分、
動きやすい服装
締切:3/6(木)



楽しく笑って華齢に長寿
~フレイル予防、認知症(MCI) 予防~

3/22(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:3/13(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)

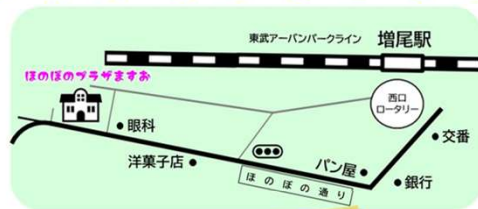
ウラ面のイベント情報も
ごらんください!

※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
※小学3年生までは保護者同伴でご来館ください
※イベントは予定のため変更となる場合があります。



3月のイベント つづき

ほのぼのプラザますお住所
柏市加賀3丁目16-8



New

初めての絵手紙 「ハタでいい、ハタがいい」

3/25(火) 10:00~12:00
まずはお野菜をかいてみましょう！

対象:どなたでも
(大人の方)

参加費:500円

定員:10名

持ち物:ポケットティッシュ

締切:3/18(火)



New

はみがきひろめ隊(現役歯科衛生士)さんによる はみがきやってみよう！

3/27(木) 10:00~11:30

はみがきのポイントと、染め出しを
使ってみみんなで磨いてみよう！

対象:小1~中3

参加費:100円

定員:10名

持ち物:普段使っている歯ブラシ、手鏡
汚れてもいい服

締切:3/18(火)

New

アーツシーズさんによる モフモフうさぎっ！

3/29(土) 10:00~11:30

紙皿に毛糸をつけて、
飾れるかわいいうさぎをつくろう♡

対象:幼児~中学生

参加費:500円

定員:15名

持ち物:はさみ、持ち帰り用の袋

締切:3/19(水)



クリスマスイベント ★報告★

12.21(土)開催しました
たくさんのご来場
ありがとうございます

プレゼント
どうぞ♪

ありがとう！

もりあがりました！



みんなで
いろんな
ゲーム
したよ



みんなのcaféほのの
新メニュー
のご案内

冬季
限定

あたたかいココア
はじめました♪



来年も
いっしょに
あそぼうね！



数量
限定

チーズケーキ
ブルーベリーソース添え

あれ？
サンタさん…？



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

ほのぼのプラザますお
LINE 公式アカウント

