



新年度だね

# 4月のイベント

たかいメンタルサポートさんによる  
**音楽療法でリラックス♪**  
～メンタルヘルスを整えよう～

4/5(土) 10:00～11:00

音楽療法士と一緒に曲を聴き  
瞑想(マインドフルネス)で整えよう

対象:どなたでも  
参加費:300円  
定員:20名  
持ち物:筆記用具  
締切:3/27(木)

ゆるポッチャ会さんによる  
**ポッチャでルンルン♪**

4/7(月) 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:3/31(月)

公益法人公認団体 柏選詩吟の会さんによる  
**楽しく歴史**  
「百人一首・俳句・詩吟」を歌う。

4/8(火) 13:00～15:00

腹式呼吸による発声で健康生活を  
お手伝いします

対象:どなたでも  
参加費:200円  
定員:20名  
持ち物:筆記用具  
締切:4/1(火)

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**

4/10(木) 10:15～12:00

多肉植物を使ってオリジナルの  
寄せ植えを作りましょう🌱

対象:どなたでも  
参加費:2000円  
定員:20名  
持ち物:はさみ、霧吹き  
ピンセット  
持ち帰り用袋  
締切:4/3(木)



New  
ハーブランド薬局管理栄養士さんによる  
**オーラルフレイルを**  
**予防しよう!**

4/15(火) 10:00～11:00

オーラルフレイルについてのお話と  
予防する食事・生活習慣について

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:4/8(火)

カトリア川柳会さんによる  
**介護予防に川柳を!**

3回連続講座  
4/17・5/8・6/12  
各回(木) 10:00～11:30

川柳の基礎を覚えて作句します

対象:どなたでも  
参加費:各回500円  
定員:20名  
持ち物:国語辞典、筆記用具  
締切:4/10(木)

年の差50歳!  
道子とヨモギの**シャンソン笑♪**

4/19(土) 14:00～14:45

熊谷道子と遠藤ヨモギの  
コラボによる歌、トークのステージ!

対象:中学生以上  
参加費:1000円  
定員:24名  
持ち物:特になし  
締切:4/10(木)



柏.笑いヨガクラブさんによる  
**笑って元気! 笑いヨガ**

4/21(月) 13:30～14:30

誰でも簡単にできる  
笑いの健康体操!

対象:どなたでも  
参加費:無料  
定員:17名  
持ち物:動きやすい服装、水分  
締切:4/14(月)

中野公美子さんによる  
**体ぽかぽか☺**  
**やさしいイスヨガ**

4/24(木) 10:00～11:00

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:4/17(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)

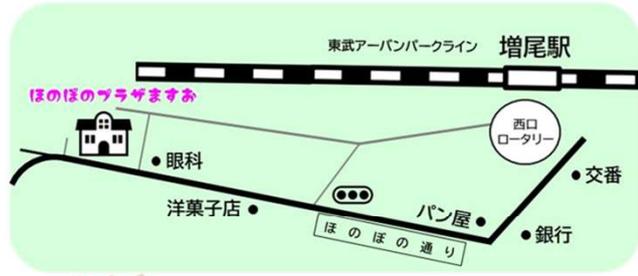
※すべてのイベントは申し込み制です  
※申し込み多数時は抽選。

選外の方のみ\*ご連絡いたします。\*IT系イベントを除く  
※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。

ウラ面も  
ごらんください!



ほのぼのプラザますお住所  
柏市加賀3丁目16-8



みんなのcaféほ〜の  
イベントのおしらせ

# スプリングウィーク ほ〜のお花見しましょ

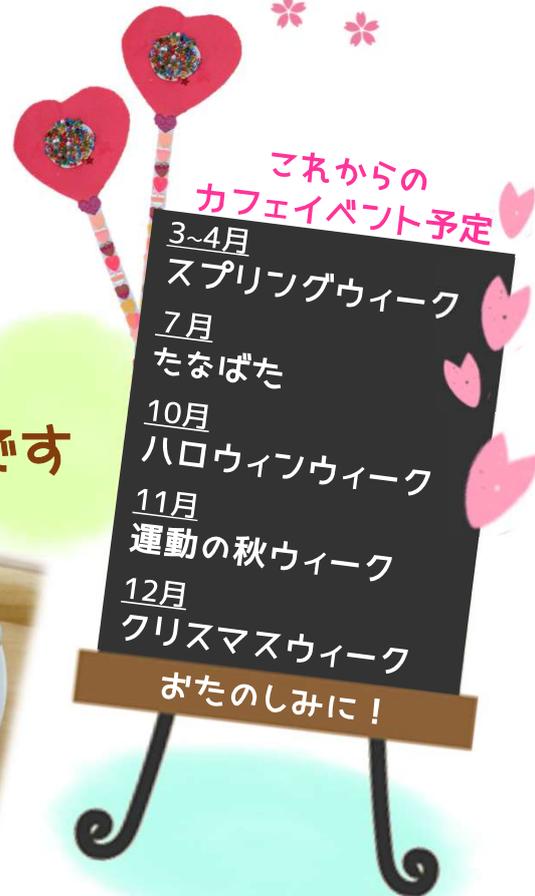
## お花見セット

ご用意して  
お待ちしております！

抹茶ラテ  
&  
ちよこつとお菓子

カフェボラ  
募集中♪

活動日は  
月・火・木・土曜です



一緒に  
おいしいコーヒーいれましょ

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  
月・火・木・土  
10:00~15:30  
※祝・年末年始休み  
☎ 7170-5580

ちいきい  
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