



ゴールデンウィーク
みんなは
なにをする？

ほのぼのプラザますお 5月のイベント

造花で作る 大好きな人にお花を贈ろう

5/10(土) 14:00~14:45

お花の中からチョココンと顔をのぞかせた動物やメッセージを添えて作ります

対象:小・中学生(親子参加OK)
参加費:700円
定員:7名
持ち物:工作用ハサミ
締切:5/1(木)



井戸端会議さんによる ほのぼのしゃべくり会 ~みんなで楽しく語ろう~

①5/12(月) 13:00~15:00
②5/19(月) 13:00~15:00

身近なことをみんなで語ろう

対象:どなたでも
参加費:無料
定員:20名
持ち物:筆記用具
締切:①5/1(木) ②5/12(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。

5/13(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:5/1(木)

中野 公美子さんによる 春にはじめるリフレッシュヨガ

5/15(木) 13:00~14:00

ヨガの動きと呼吸法で代謝と免疫力アップ!心と身体をリフレッシュ!

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:5/8(木)



ていのぼりのいろにも
いみがあることしてる~?

くろいていは おとうさん
あかは おかあさん
あおやみどりには こども

かぞくなんだって~!



リズムで楽しくロコモ予防

5/19(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・運動靴、水分、
タオル
締切:5/12(月)

上野久子さんによる 健康体操 ~100まで歩ける身体づくり~

5/22(木) 10:30~11:30

椅子やマットを使って簡単な体操やストレッチを行います

対象:高齢者(体力に自信ない方)
参加費:500円
定員:20名
持ち物:水分、タオル、動きやすい服装
締切:5/15(木)

ハッピーさんによる 楽しくステップしようよ♪

5/26(月) 10:00~11:45

正しい位置に足を運ぶステップで「頭から足先まで」神経を集中して行います

対象:高齢者
参加費:無料
定員:15名
持ち物:動きやすい服装、水分、タオル
締切:5/19(月)

健康サークルたんぽぽさんによる 指ヨガで全身リラックス

5/26(月) 13:30~14:45

アロマオイルを塗布し、手のひら、甲、指をまわしたり反らしたりします

対象:どなたでも
参加費:200円
定員:20名
持ち物:ハンドタオル、水分
締切:5/19(月)

参加のお申込みはこちら!!

090-8739-5515

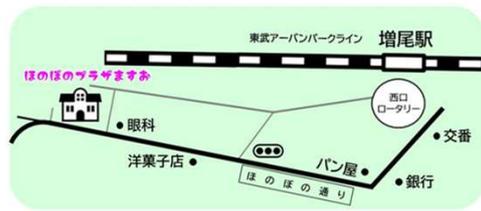
月~土曜 10:00~16:00(祝日除く)

※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
※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



バレンタインウィーク！の報告！ VALENTINE WEEK

2 / 6(木)・8(土)・10(月)・13(木)・15(土)
の5日間 開催しました♡

コーヒーとケーキで
女子会♡

メッセージコーナー！

ちよこつと
チョコを
どうぞ♡

メッセージカード
書いてくれてありがとう！

チョコ
もらったよ～！

みなさん、大切なひとや
だいすきなひとへ
あたたかいメッセージを
書いてくれました。
ご来場いただき
ありがとうございました♡

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

ほのぼのプラザますお
LINE 公式アカウント



フレイルチェック講座

フレイル(虚弱)とは、加齢により心身の活力(筋肉、認知機能、社会とのつながり)が低下した状態をいいます。

フレイルチェック講座では、現在の身体と心の状態を知ることが出来ます。

■ 日時 令和7年5月14日(水) 10:00～11:40

■ 場所 ほのぼのプラザますお 2階

■ 定員 15名(定員となり次第受付終了。申し込み締切前日まで。)

※無料(柏市在住の方)



フレイルって
なあに？



※当日は動きやすい服装でお越し下さい。素足になります。

【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

電話：04-7170-9300

(月曜～土曜 8:30～17:15)

※ 駐車場は台数に限りがありますので、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！！

春バテ・五月病

春バテ・五月病に気をつけましょう！

春は気温差が大きく、新生活や環境の変化によるストレスも重なり、体調を崩しやすい時期です。特に高齢の方は、寒暖差や生活リズムの乱れが影響しやすいため、「春バテ」や「五月病」に注意が必要です。以下のポイントを意識し、元気に春を過ごしましょう。

春バテ・五月病を防ぐポイント

- ・規則正しい生活 : 睡眠や食事のリズムを整えましょう。
- ・適度な運動 : 軽い体操や散歩で血流を促しましょう。
- ・こまめな水分補給 : 脱水を防ぐため意識的に水分をとりましょう。
- ・気温差対策 : 薄手の上着で寒暖差に対応しましょう。
- ・心のリラックス : 趣味や会話を楽しみ、気分転換をしましょう。

体と心のケアを心がけ、春を快適に過ごしましょう！

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

ほのぼのプラザますお
LINE 公式アカウント

