



あめは好き？

ほのぼのプラザますお 6月のイベント

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

6/2(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:5/26(月)

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~

①6/2(月) 13:00~15:00
②6/16(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:①5/26(月) ②6/9(月)

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

6/5(木) 10:15~12:00

多肉植物を使ってリメイク缶に寄せ植えを作りましょう 🌱

対象:どなたでも
参加費:2300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:5/29(木)



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~

6/7(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:5/29(木)

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。

6/10(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:6/3(火)

加賀太鼓おどり部.さんによる
Let's ダンシング
Bon★おどり♪

6/14(土) 13:00~15:00

柏おどりやバハママ、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:25名
持ち物:タオル、水分、動きやすい服装
締切:6/5(木)



DCBKさんによる
心もからだもリフレッシュ
~癒しのドラムサークル~

6/17(火) 10:00~12:00

誰でもできる珍しい打楽器を演奏し、即興音楽を楽しみましょう♪

対象:どなたでも
参加費:無料
定員:20名
持ち物:飲み物
締切:6/10(火)

たのたのくらがさんによる
子どもも大人も楽しく
ものづくり!

6/21(土) 10:00~12:00

紙コップやストローを使って紙のおもちゃを作ります

対象:どなたでも
参加費:250円
定員:10名
持ち物:ハサミ、セロハンテープ、油性カラーサインペンセット
締切:6/12(木)



文字で脳トレ!
「薄墨で涼しげな夏のおたよりに書こう」

6/30(月) 10:15~11:45

夏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:6/23(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)

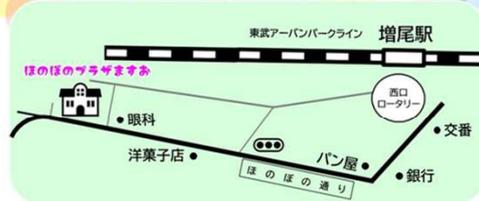
※すべてのイベントは申し込み制です
※申し込み多数時は抽選。

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



スプリングウィーク 報告

3/17(月)~4/5(土)

ぼ～のお花見
みなさんで来場
ありがとうございました



ぼ～の桜の前で
記念撮影★

みんなで
お花見女子会♡

お花見セット
好評でした！



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



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6月18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: 認知症の方及びその介護者(柏市在住の方)
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内

電話: 04-7170-9300

(月曜~土曜 8:30~17:15)

※ 駐車場には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!!

いいきセンター主催イベント

つかの間の休日まっぷ をつくろう

～地域にあんたとこ・こんなところあるよねえ～を
参考にしながら休日を過ごす自分マップをつくってみませんか？～



日時 **6月28日(土) 10:00～12:00**

場所 **ほのぼのプラザますお2階多目的ひろば2**

対象 **柏市内在住の方ならどなたでも**

定員 **20名** ※定員を超えた場合抽選となります

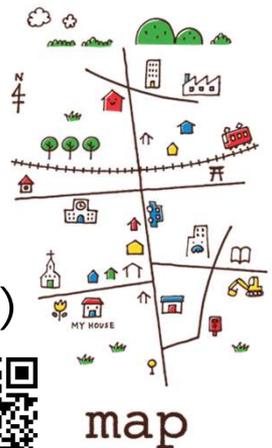
参加費 **無料**

応募方法 ①電話:04-7170-5580(担当 **まねやま 間根山**)

②右記載のQRコード 

締め切り **6月20日(金)**

※落選された方にご連絡いたします



引っ越してきたばかりで地域になにがあるのか知りたいな～

子どもと一緒に安心して過ごせる場所あるかな～

地域の魅力教えたい！教えてほしい！

お休みに過ごすいい場所知ってるよ～

あのお店気になってるんだけど。。

おさんぽ仲間見つけたいなあ。。



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

