

みんなの
ながいでと
かないますように



7月のイベント

ほのぼのプラザますお

New

いしとり ふれあい囲碁かしわさんによる
**石取ゲームを
楽しみませんか**



7/3(木) 13:30~14:30

囲碁のルールを使った石取ゲームに
挑戦！説明から始めるのでこどもも
OK！

対 象:どなたでも(親子歓迎！)
参加費:無料
定 員:20名
持ち物:特になし 締切:6/26(木)

ゆるボッチャ会さんによる
ボッチャでルンルン♪

7/8(火) 10:00~12:00

赤・青のボールを投げて目標の白い
ボール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:7/1(火)

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。**

7/8(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:7/1(火)

New

柏ITかたくりの会さんによる
**パソコン活用
～パワポでフォトムービー作り～**

7/12(土) 12:50~15:00

パワーポイントで作品作りに挑戦！
Windowsパソコンを使います

対 象:40歳以上の方
参加費:500円
定 員:12名 ※IT系イベントの為、当選のみご連絡
持ち物:パソコン、電源アダプタ、
マウス、筆記用具
締 切:7/3(木)

New

介護美容 千葉チームさんによる
ハンドトリートメント
～手のぬくもりから伝わる心～

7/14(月) 13:15~14:45

米オイルで手の平から肘までを10分
ほど優しくトリートメントします。
日頃のお疲れを癒しにお越し下さい♡

対 象:どなたでも
参加費:無料
定 員:20名
持ち物:なし
締 切:7/7(月)

New

ハーブランド薬局管理栄養士さんによる
肥満を予防しよう！

7/15(火) 10:00~11:00

健康で楽しい生活の為に肥満を予防
する食事や運動についてのおはなし

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:7/8(火)

New

気象学の専門家・安富裕二さんによる
**大雨はどこから
やってくるの???**
～お天気おじいちゃんの身近な気象学～

7/29(火) 13:00~14:50

雲や雨・風のしくみを知って、台風や
ゲリラ豪雨から大切な人を守ろう！

対象:どなたでも
※特にお子様・障害をお持ちの方
参加費:無料 定員:20名
持ち物:筆記用具 締切:7/22(火)

上野久子さんによる
**健康体操
～100まで歩ける身体づくり～**

7/24(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:7/17(木)

リズムで楽しくロコモ予防

7/29(火) 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:7/22(火)

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!

みんなのcaféぼ～の
こどもの日特別企画！

ほのぼのプラザますお住所
柏市加賀3丁目16-8



みんなであそぼ～の
モールできょうりゅうと
カチューシャをつくるよ！

4/26
開催しました



たくさん
つくったよ！

みんなで
いっしょに♪



あそびにきてくれて
ありがとう！



ていのぼりといっしょに
ハイチーズ！



次回
イベント
予告

みんなのcaféぼ～の

たなばたイベント

7/5(土) やるよ～！

あそびにきてね

出入り自由
参加費無料

今年も笹の木が登場！
短冊にねがいごとを
書いてね★

くわしくは
公式LINEでも発信します☆

つながる広がる
通いの場
みんなのcafé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



人生のしまい方、考えてみませんか？

終活講座

- 終活について考えてみよう -

「終活」とは、人生の終わりに向けて自分らしく準備をすることです。

今からできることを知って、安心の未来を一緒に考えてみませんか。

日時 令和7年7月18日(金)

午後2時～3時

場所 ほのぼのプラザますお 2階

講師 あすなろサポート柏 代表 岡村 輝慶氏

対象 柏市在住の方(先着20名)



- そもそも「終活」とは？
- エンディングノートの書き方
- 家族に迷惑をかけない生前整理のポイント

【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。

かしわ健康アプリ
7ニFitポイント対象

熱中症予防はこれから！

◎まだ暑くない時期にこそ、暑さに備える意識づけを。水分摂取や室温管理、屋外活動の工夫など。

熱中症ってどんなもの？

- ・ 体温の調整がうまくいかず、体の中に熱がたまりすぎてしまう状態です。
- ・ **症状**：めまい・ふらつき・だるさ・頭痛・吐き気・意識障害など。

今からできる！予防の3か条

- ◎ こまめな水分補給
→ のどが渴いていなくても、1日1.2リットルを目安に
- ◎ 室内の温度管理
→ 扇風機やエアコンを上手に使う（室温28℃以下を目安）
- ◎ 暑さに負けないからだづくり
→ 朝夕の涼しい時間に軽い散歩や体操を（熱順化）

もしも熱中症かな？と思ったら

- ・ 涼しい場所に移動
- ・ 衣類をゆるめて、冷やす（首・わき・足のつけ根）
- ・ 水分補給（意識がある場合のみ）
- ・ 意識がない・反応が悪い → すぐに救急車！

