



ハッピー
ハロウィン★



10月のイベント

ほのぼのプラザますお

Yoga&Danceサークルe-y-dさんによる
やすらぎ☆ボディワーク
～ゆるピラヨガ～

10/4(土) 13:00～14:30

ヨガやピラティスの基本的な動きで
やすらぐ心地よさを体感しましょう♣

対 象:どなたでも(初心者歓迎!)
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(水、お茶等)
締 切:9/25(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

10/6(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:9/29(月)



ゆるポッチャ会さんによる
ポッチャでルンルン♪

10/9(木) 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:10/2(木)



柏ITかたくりの会さんによる
パソコン活用
～ワードで案内状づくり～

10/11(土) 12:50～15:00

ワードを使って作品作りに挑戦!
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:10/2(木)



ウラ面にも
イベント情報あるので
みてくださいな♡



増尾わかさの会さんによる
楽しく折り紙

10/16(木) 10:00～12:00

かわいいパンダを作ります

対 象:どなたでも(お子様歓迎)
参加費:200円
定 員:20名
持ち物:飲み物、はさみ、
筆記用具、
のりまたはボンド
締 切:10/9(木)



楽しく笑って華齢に長寿
～フレイル予防・認知症(MCI)予防～

10/18(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:高齢者
参加費:300円
定 員:20名
持ち物:動きやすい服装、飲み物
締 切:10/9(木)



New

安島 千枝子さんによる

葉っぱで湿拓(しったく)

10/20(月) 10:00～12:00

葉っぱを使って、墨とたんぽで
湿拓をとろう🍃

対 象:どなたでも
参加費:700円
定 員:15名
持ち物:ぬれタオル(ハンドタオルサイズ)
キッチンペーパー(3枚程度)
締 切:10/9(木)



New

ハーブランド薬局 管理栄養士さんによる
すっきり☆便秘改善!

10/21(火) 10:00～11:00

便秘についてのお話と
改善させる食事や生活習慣について

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:10/14(火)



参加のお申込みはこちら!!

090-8739-5515

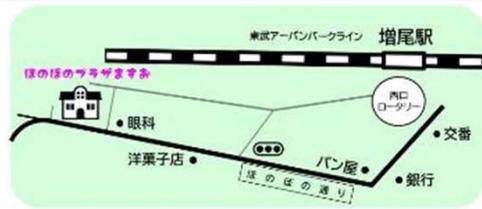
月～土曜 10:00～16:00(祝日除く)

※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
イベント
情報あり!

10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



たのたのくらぶさんによる
子どもも大人も楽しく
ものづくり！
～のぞいてみよう！～

10/25(土) 10:00~12:00
くらやみをのぞいて あそんでみよう！

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、
カラーサインペンセット
締 切:10/16(木)

柏.笑いヨガクラブさんによる
笑って元気！笑いヨガ

10/27(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:10/20(月)

リズムで楽しくロコモ予防

10/30(木) 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:10/23(木)

イベント予告

本番まで待てない...!

ハロウィンウィーク

今年もやります!

10/20(月)、21(火)、23(木)、25(土)、
27(月)、28(火)、30(木)

フォトスポットも
おたのしみ♪

Trick
or
treat

きてくれた子には
いいことがあるかも...♡

イベント企画募集!

新規の方向け 説明会 開催します

あなたの得意なことや
好きな事で
イベントを開催
してみませんか?

説明会

10月17日(金)
13:30~15:00

@ほのぼのプラザますお

✉ ts-1200@kashiwa-shakyo.or.jp

・参加人数(2名まで) ・団体名 ・氏名 ・住所 ・電話番号を明記のうえ
左記アドレスまでメールでお申し込みください! 締切:10月10日(金)

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
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