



# 11月のイベント

ほのぼのプラザますお

New

整うごはん習慣さんによる

## 体が整う調味料 醤油麴で健康ごはん

11/6(木) 13:00~14:30

簡単に作れる醤油麴のレシピ紹介  
や体に効く発酵食品のお話など

対象:どなたでも  
参加費:300円  
定員:25名  
持ち物:筆記用具  
締切:10/30(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♪ ~マインドフルネスで整えよう~

11/8(土) 10:00~11:00

みんなで癒しの曲(きよしこの夜)を  
聴き、瞑想で気持ちもリフレッシュ☆

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:10/30(木)

ハッピーさんによる

## 楽しくステップしようよ♪

11/10(月) 10:00~11:45

正しい位置に足を運ぶステップで  
「頭からつま先まで」神経を集中し  
て行う

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:10/30(木)

New

アーツィーズさんによる

## 結んで楽しく☆ 花模様のストラップ

11/11(火) 10:30~12:00

初心者でも作れます。スマホストラップや  
バッグ、鍵につけたらかわいいです

対象:どなたでも  
参加費:500円  
定員:6名  
持ち物:はさみ  
締切:11/4(火)



こうしねっと・矢沢さんによる

## 畳のへりで しめ縄リースづくり

11/17(月) 10:00~11:00

畳のへりを使ってしめ縄リース飾りを  
作ります

対象:どなたでも  
参加費:2000円  
定員:10名  
持ち物:特になし  
締切:11/10(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

11/17(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する

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:11/10(月)

増尾わかさの会さんによる

## 楽しく折り紙

11/20(木) 10:00~12:00

クリスマスベルを作ります

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、筆記用具、はさみ、  
のり又はボンド  
締切:11/13(木)



上野久子さんによる

## 足腰強化ヨガピラティス

11/22(土) 10:30~11:30

インナーマッスルを使い、ヨガと  
ピラティスで体幹・足腰強化を  
目指します

対象:どなたでも  
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:11/13(木)

New

中野公美子さんによる

## 心やすらぐ♡アロマヨガ

11/27(木) 10:00~11:00

アロマの香りを感じながら、ヨガの  
動きと呼吸法でリラクゼーション♪

対象:どなたでも  
参加費:500円  
定員:20名  
持ち物:タオル、飲み物、動きやすい服装  
締切:11/20(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

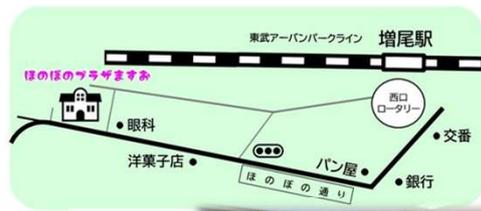
※イベントは予定のため変更となる場合があります。



ウラ面も  
ごらんください!



ほのほのプラザますお住所  
柏市加賀3丁目16-8



# カフェボラ体験 してみませんか？

みんなのcaféぼ～のに遊びに来てください♪



私たちと一緒に  
コーヒーを入れてみませんか



開催日  
① 11 / 13 (木)  
② 11 / 29 (土)

【時間10:30～11:30】  
両日とも同じ内容です

申込締切  
① 11 / 10 (月)  
② 11 / 25 (火)

お申込み・お問合せ  
みんなのcafé ぼ～の  
☎ 7170-5580

上記の開催日以外でも  
お気軽にご相談ください

ボランティアのみなさんも  
好きなこと・得意なことを活かして活躍中！

季節のイベントも開催中♪



次回  
イベント  
予告

遊びながら  
楽しく体を動かそう！

## 運動ウィーク!!

11/17(月)、18(火)、20(木)、22(土)

●申し込み不要●  
お気軽に  
お越しください



ほのほのプラザますお  
LINE 公式アカウント



つながる広がる  
通いの場  
みんなのcafé 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

# 第一学院高等学校柏キャンパス × みんなのcaféば〜の

## 夏祭り

8月30日(土)  
13:00~15:00

みんなのcaféば〜の  
8月30日(土)  
13時~15時  
場所 はのぼのプラザ  
対象 どなたでも  
参加費 無料  
申し込み 不要  
わなげ・さかなつり  
うちわづくり・ドリンク販売



祭  
うちわづくり  
さかなつり  
わなげ  
会場は2階  
多目的ひろば2です

2層ソーダ  
選ぶ2つの味  
いちご味 X ロン味

わなげコーナー



うちわづくりコーナー



魚つりコーナー



フォトスポット



2層ソーダ



増尾ちいき♡いきいきセンターより

いきいきセンター主催イベント 第2弾!

# 増尾地域の魅力を 語ろう! 知ろう! 行ってみよう!

新しい出会いを通じて地域のおんなところ、こんなところの魅力を気軽に語り合い  
つかの間の時間に一緒にお出かけできる仲間づくりをしませんか?

日時 **11月15日(土) 10:00~12:00**

場所 ほん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 **10名**※定員を超えた場合抽選となります

参加費 無料

持ち物 筆記用具・水分

※当日は簡単な資料をご用意しております

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 11月7日(金)

※締め切り後お申込み者全員にご連絡いたします



子どもと一緒に  
安心して過ごせる  
場所あるか  
なあ。。。

魅力的な場所が  
あるから教えて  
いな。。。

お散歩仲間や  
おしゃべり仲間  
見つけたい!

あのお店気になっ  
てるんだけど誰か  
と一緒になら行きた  
いな。。。



つながる広場  
通いの場  
みんなのcaféほのぼ

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

ほんのぼのプラザますお  
LINE 公式アカウント

