

4月のイベント



ゆるポッチャ会さんによる ポッチャでルンルン♪

4/6(月) 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
締切:3/30(月)

ハーブランド薬局 管理栄養士さんによる コレステロールを見直そう!

4/7(火) 10:00~11:00

高コレステロール血症を予防する運動や食生活についてのお話

対象:どなたでも
参加費:無料
定員:25名
持ち物:筆記用具
締切:3/31(火)

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

4/11(土)10:00~11:30

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:4/2(木)

道子とノゾムの シャンソン笑♪

4/11(土) 14:00~14:45

熊谷道子とノゾム 2人の歌手の
コラボによる歌・トークのステージ!

対象:中学生以上
参加費:1000円
定員:28名
持ち物:特になし
締切:4/2(木)



カリスマ感
でてる?



New

柏健康ソーラン倶楽部さんによる ソーランで元気に!

自分のペースでフレイル知らず

4/14(火) 13:30~15:00

誰でもできるソーランで、
笑顔と筋力アップを目指しましょう!

対象:どなたでも
参加費:500円
定員:10名
持ち物:動きやすい服装、飲み物、ヨガマット(あれば)
締切:4/7(火)



New

編み物(かぎ針)始めませんか! ~カーネーション~

4/18(土) 10:00~12:00

みんなで編み物を一緒に楽しみましょう

対象:どなたでも
参加費:500円
定員:5名
持ち物:4号かぎ針、筆記用具、糸切ばさみ
締切:4/9(木)



聞いてみよう!

生前贈与のあげ方・もらい方

4/21(火) 10:00~12:00

ファイナンシャルプランナーが生前贈与に関する疑問をわかりやすく解説!

対象:どなたでも
参加費:無料
定員:20名
持ち物:筆記用具、メモ
締切:4/14(火)

New

ぐるーが「わ」さんによる はじめましょう! 声を出して朗読

4/21(火) 13:00~15:00

文学や詩、新聞等を音読し、若々しいのどを保ちましょう!

対象:高齢者
参加費:200円
定員:20名
持ち物:筆記用具
締切:4/14(火)



参加のお申込みはこちら!!

090-8739-5515

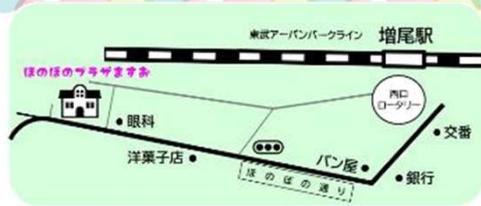
月~土曜 10:00~16:00(祝日除く)

※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。

ウラ面にも イベント情報 アリ!

4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



中野公美子さんによる 心やすらぐ♡アロマヨガ

4/25(土) 10:00~11:00

ベルガモットの香りでゆったり♡
ヨガの動きと呼吸法でリラックス♪

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:4/16(木)

柏.笑いヨガクラブさんによる 笑って元気! 笑いヨガ

4/27(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:100円
定員:17名
持ち物:動きやすい服装、水分
締切:4/20(月)

手話を使って歌ってみよう!

4/28(火) 14:00~15:00

おなじみの名曲たちを簡単な手話で
歌ってみましょう♪

対象:どなたでも
参加費:無料
定員:10名
持ち物:筆記用具、飲み物
締切:4/21(火)

桜満開

今年もやります!!

みんなのcaféぼ~の

スプリングウィーク

4/2(木), 4(土), 6(月),
7(火), 9(木), 11(土)

☆
カメラ
フォトスポット
登場予定!
おたのしみに

カフェで
お花見気分を
味わえますよ♡



くわしくは
公式LINEで!



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

