



2026年 ほのぼのプラザますお 5月のイベント

ていのぼりみたいに
そらをおよいで
みたいなあ...

中野公美子さんによる
体ぽかぽか☺
やさしいイスヨガ

5/9(土) 10:00~11:00

気軽にできるイスヨガで
ゆるやかに全身をほぐしましょう

対象:高齢者の方
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:4/30(木)

公益法人公認団体 柏選詩吟の会さんによる
人生100年みんなで歌う健康詩吟
~漢詩・俳句・和歌・現代詩~

5/12(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:4/30(木)

たかいメンタルサポートさんによる
ミュージックセラピー
~あなたの暮らしに潤いを一滴~

5/16(土) 10:00~11:00

音楽・ストレッチで心身を整え、
マインドフルネスでリフレッシュ☆

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:5/7(木)

「生成AIを楽しむ」
暮らしと心の彩り 体験会

5/18(月) 13:10~15:00

スマホでLINEスタンプ作成など最新の
生成AIで暮らしに新たな彩りを

対象:どなたでも
参加費:200円
定員:12名 ※IT系イベントの為、当選のみご連絡
持ち物:スマホ、筆記用具、飲み物
締切:5/11(月)

※名札作成の為、お申込者のお名前を
講師にお伝えします

みんながすきな
かしおもちを
おしえて~

つぶあん?
よもぎ?
それとも...みそ?



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~

5/18(月) 10:00~12:00

身近なことをみんなで気軽に
語りましょう

対象:どなたでも
参加費:無料
定員:15名
持ち物:筆記用具
締切:5/11(月)

上野久子さんによる
健康体操

~100まで歩ける身体づくり~

5/21(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:どなたでも(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:5/14(木)

小さな多肉達とパピハルさんによる
小さな多肉のバスタイム

5/21(木) 13:30~15:15

多肉植物を使ってオリジナルの
寄せ植えを作りましょう

対象:どなたでも 参加費:2,000円
定員:18名
持ち物:ピンセット、ハサミ、霧吹き、
持ち帰り用袋
締切:5/14(木)



リズムで楽しくロコモ予防

5/23(土) 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、タオル、
飲み物
締切:5/14(木)

参加のお申込みはこちら!!

090-8739-5515

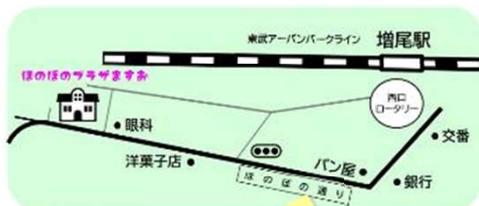
月~土曜 10:00~16:00(祝日除く)

※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。

ウラ面にも
イベント情報
あり!

5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



指ヨガで全身リラックス

5/25(月) 13:30~14:30

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します。

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:5/18(月)

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

5/26(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:5/19(火)

New

パートナーとうかつさんによる
ヨーロッパの民芸玩具
「ヒヨコの食事コトコト」

5/30(土) 10:00~12:00

板の上のかわいいひよこ達が
おもりの回転にあわせて餌を食べる
民芸品を作りましょう

対象:どなたでも
参加費:600円
定員:15名
持ち物:濡れタオル
締切:5/21(木)



動く見本です→

ご来場
ありがとう
ございました!

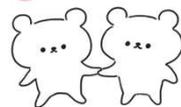
バレンタインウィーク ほうにゃ



お知らせ

増尾ちいき♡いきいきセンターは 4月から

よろしくね



増尾・新柏ちいき♡いきいきセンター

に名称変更になります

ほのぼのプラザますお
LINE 公式アカウント



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

