

おかし
くれなきゅ

イタズラ
するぞ♡



2026年 ほのぼのプラザますお 10月のイベント

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！

10/3(土) 10:00~12:00

ふしぎな万華鏡や、くらやみの海を
作ってのぞいてみよう！

対 象:どなたでも
(大人だけの参加も可)

参加費:250円

定 員:5組10名

持ち物:はさみ、セロテープ、
カラーペン、筆記用具

締 切:9/24(木)



新しいインプロゲームで
遊ぶ会

10/6(火) 10:00~11:30

はじめての即興ゲームで
対話しながらみんなで脳トレ！

対 象:どなたでも

参加費:300円

定 員:10名

持ち物:飲み物、筆記用具

締 切:9/29(火)



ゆるボッチャ会さんによる
ボッチャでルンルン♪

10/8(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

締 切:10/1(木)



☀お陽さま太極拳さんによる

ストレッチ・かんたん太極拳

10/13(火) 10:00~11:20

こころとからだにうれしい
初心者向けの太極拳

対 象:どなたでも

参加費:500円

定 員:12名

持ち物:飲み物、タオル、
動きやすい服装

締 切:10/6(火)



みんなで
ハロウィンパレードだよ～！



みんなで楽しく華齢に長寿
～フレイル予防・認知症(MCI)予防～

10/17(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:15名

持ち物:動きやすい服装、飲み物

締 切:10/8(木)



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～

10/19(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:10/8(木)



ハーブランド薬局管理栄養士さんによる
認知症を予防しよう！

10/20(火) 10:00~11:00

認知症を予防する食事や生活習慣
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:10/13(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～

10/22(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:10/15(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

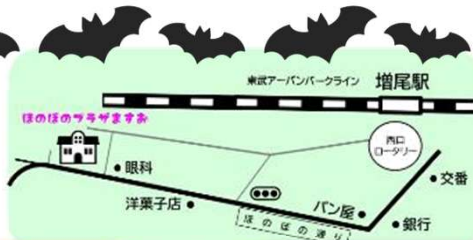
※小学3年生までは保護者同伴でご来館ください

※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
あります♡

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



柏.笑いヨガクラブさんによる
笑って元気！笑いヨガ

10/26(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:10/19(月)



リズムで楽しくロコモ予防

10/29(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、タオル、
飲み物
締 切:10/22(木)



安島千枝子さんによる
生活の中で楽しむ
消しゴムハンコづくり

10/31(土) 10:00~12:00

ハガキ・のし等に押せるオリジナルの
消しゴムハンコを作って楽しもう♪

対 象:どなたでも
参加費:500円
定 員:20名
持ち物:好きな色のスタンプ台(あれば)
締 切:10/22(木)



イベント
予告

きてくれた子には
いいこと
あるかも★

みんなのcaféほの
ハロウィン
Weeeeeeeeeek!!
ウィーーーーーーク
10/24(土),26(月),27(火),
29(木),31(土)

くわしくは
公式LINEで！



新規イベント
企画募集!!

説 明 会

10月16日(金)

13:30~15:00

【場所】

ほのぼのプラザますお2F

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？

参加申し込み

ts-1200@kashiwa-shakyo.or.jp

・参加人数(2名まで)・団体名(あれば)
・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
しめきり:10月9日(金)

社会福祉
協 議 会

70th

ほのぼのプラザますお1階

増尾・新柏 ちいき♡いきいきセンター

月・火・木・土

※祝・年末年始休み

10:00~16:00 ☎ 7170-5580

みんなのcaféほの

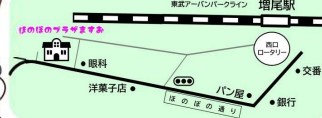
ご注文は15:30まで♡



柏市加賀3丁目16-8

ほのぼのプラザますお

LINE 公式アカウント





イベント
報告!!

なつまつり

8月8日(土)開催しました



みんながたのしめるなつまつり

たくさんのご来場、
ありがとうございました!

夏休みの
ポスター作成講座
7/27(月)開催しました

みんな
いっしょけんめい
ステキな作品
かけました!



増尾・新柏ちいきいきいきセンターからお知らせ

利用してみませんか？



かしわお元気コール

電話の声かけでつながる安心をお届けします



お電話でつながってみませんか？

このような方におすすめです！

- 誰かとつながっていることで安心したい
- 日中会話をする機会が減ってしまったのでおしゃべりを楽しみたい
- 定期的に電話があると安心できる方

利用について

- 利用料 **無料**
- お電話曜日 **毎週木曜日(10時～12時の間)**
- お電話時間 **5分～10分**
- ご都合でお休み可能です

安心してご利用いただけます

- お元気コール養成講座を受講されたボランティアさんからお電話でお声かけします
- お話いただいた内容や個人情報大切に扱います

利用者の声

- 毎週の電話が日課になり楽しみができました
- 友だちともなかなか会えないので、電話で話せるとほっとします

お申し込み
お問い合わせは
こちら

増尾・新柏ちいきいきいきセンター
☎04-7170-5580

お元気コールボランティア交流会

普段の活動について語り合いました

お電話で何気ない会話を楽しみませんか？



♪まずはお口と身体をほぐしましょう♪
交流会は毎年体操から始まります！
「さあっ！この体操覚えていますか？」
「えへへへ・・・どんなだったっけ？笑」
そんなやり取りから場も和みます♡
その後は活動中「こんな時どうしてる？」
について意見交換を行い有意義な時間となりました



社会福祉
法人 柏市
社会福祉
協議会

70th
あいきいきセンター

ほのぼのプラザますお1階

増尾・新柏 ちいきいきいきセンター

月・火・木・土

※祝・年末年始休み

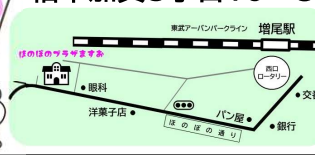
10:00～16:00 ☎ 7170-5580

みんなのcaféほ～の

ご注文は15:30まで♡



柏市加賀3丁目16-8



ほのぼのプラザますお
LINE 公式アカウント

