



どんな鍋料理がすき？
買い出し
わくわくしちゃう。

2026年 ほのぼのプラザますお 11月のイベント



踊るパワースポットDemmyさんによる
歌って弾いて脳元気！
3つのコードで楽喜ウクレレ♪

11/5(木) 13:00~14:30

簡単なコードでクリスマスソングを♪
楽しみながら練習しましょう！

対 象:どなたでも(初心者歓迎！)
参加費:500円
定 員:15名
持ち物:ウクレレ、チューナー、
クリアファイル(楽譜持帰り用)
締 切:10/29(木)



NEW!

Reborn・Art・Lab
もったいないMORIちゃんによる
はぎれでかんたん
クリスマスリース作り

11/7(土) 13:30~15:00

リメイク布を使ってステキな飾りに
変身させましょう

対 象:どなたでも
参加費:500円
定 員:20名
持ち物:布用はさみ、
30cm定規、筆記用具
締 切:10/29(木)



NEW!

Studio Connect stretch and dance
江原恵子さんによる
健康社交ダンス

11/9(月) 10:00~11:00

音楽に合わせたステップ体験とやさしい
ストレッチで無理せず楽しく健康に♪

対 象:どなたでも(初心者大歓迎)
参加費:500円
定 員:20名
持ち物:動きやすい服装・靴、飲み物
締 切:11/2(月)

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

11/10(火) 10:30~12:00

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、タオル
ヨガマット(あれば)
締 切:10/30(金)



おなべって、
たくさん具

いれちゃうよね



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～

11/14(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:11/5(木)



指ヨガで全身リラックス

11/16(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:11/9(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～

11/19(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:11/12(木)

編み物(かぎ針)始めませんか!
“クリスマスツリー”

11/21(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
(お子さま同伴可)
参加費:500円
定 員:5名
持ち物:かぎ針4号と5号
糸切ハサミ
筆記用具
締 切:11/12(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♡**

11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



NPOパートナーとうかつさんによる
楽しく作ろう！お正月飾り

11/28(土) 10:00~11:30

水引きや木の実、飾りを選んで
オリジナルのお正月飾りを作ろう

対象:どなたでも
参加費:800円
定員:20名
持ち物:ボンド、はさみ、
持ち帰り用袋
締切:11/19(木)



リズムで楽しくロコモ予防

11/30(月) 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:11/19(木)



1Fのカフェには
ケーキも
あります

お気軽に
お立ち寄りください



カフェボラ 体験会

①11/12(木) 13:30~14:30

②11/16(月) 10:30~11:30

申し込み:090-8739-5515

(月~土曜 10:00~16:00 祝日除く)

申込締切

①11/5(木)

②11/9(月)

両日とも同じ内容です

みんなのcaféぼ~ので
ボランティア活動しませんか

【活動曜日】月・火・木・土

【活動時間】9:30~13:00 または 12:30~16:00

【活動内容】①カフェの注文対応等
②イベントの企画・運営
多世代で集えるイベントを
企画しています☆



みんなのcaféぼ~の

イベント告知

あそびのせんせい
たのたのくらさんと

つくってあそぼう!

11/28(土)

13:00~15:00

木のおもちゃ、
ゆるっと工作など♪
みんなで
のんびりあそぼう♪

どなたでも
出入り自由
です♪

参加費
無料



社会福祉
法人 柏市
社会福祉
協議会

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ぼ~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

