

ほのぼのプラザ 通信

2024

1月号

〔企画・運営〕

社会福祉法人柏市社会福祉協議会
柏市加賀3丁目16-8

フレイル
予防
ポイント
対象



2024.1.12発行

3月 イベント情報

イベントのお申し込みは

090-8739-5515

ほのぼの健康バランス体操

3 / 4 (月) 10:00~11:40

対象：どなたでも
内容：簡単なストレッチと筋力アップのための体操を行います
参加費：500円
定員：29名
持ち物：動きやすい服装、水分
締切：2 / 26 (月)

スマホお悩み相談室

3 / 5 (火) 9:30~12:20

対象：主に高齢者
内容：スマホでのお困り事、ご相談ください！マンツーマンで解決のお手伝いをします
参加費：400円
定員：4名(*IT系の為、当選のみご連絡します)
持ち物：スマホ
締切：2 / 27 (火)

健康体操 ~100まで歩ける 身体づくり~

3 / 7 (木) 10:00~11:30

対象：高齢者
内容：裸足(運動靴可)でイスやマットを使い、簡単な体操やストレッチを行います
参加費：500円
定員：20名
持ち物：動きやすい服装・靴、フェイスタオル、ヨガマット(ある方)
締切：2 / 29 (木)

らくらく健康体操

3 / 9 (土) 9:45~12:00

対象：高齢者
内容：座りながら楽しくできる簡単な体操です
参加費：無料
定員：28名
持ち物：水分、タオル
締切：2 / 29 (木)

音楽療法で涙活(るいかつ) 瞑想とストレッチで整えよう

3 / 11 (月) 10:00~11:00

対象：どなたでも
内容：精神保健福祉士の講師と共に「涙そうそう」を聴き、心と体をリラックスします
参加費：300円
定員：20名
持ち物：特になし
締切：3 / 4 (月)

ゆったりヨガ

3 / 14 (木) 10:00~11:00

対象：どなたでも
内容：深い呼吸とヨガの動きで体を動かし、心と身体を整えます
参加費：500円
定員：20名
持ち物：フェイスタオル、動きやすい服装、水分
締切：3 / 7 (木)

わたで描く三原色のパステル画

3 / 21 (木) 10:00~12:00

対象：どなたでも(未就学児は保護者同伴)
内容：わたで描くやさしい色合いのパステル画で、季節のはがきを作成します
参加費：800円
定員：12名
持ち物：作品を持ち帰る袋、おしぼり(手拭き用)
締切：3 / 14 (木)

※イベントの受付は月~土曜 10:00~16:00(祝日除く)
※申し込み多数時は抽選。選外の方のみ*ご連絡いたします。
※土曜日開催のイベントの申し込み締切りは前週の木曜日(祝日の場合は水曜日)です。
※イベント会場は、全て「ほのぼのプラザますお」多目的ひろば2(2階)です。
※イベント参加時はマスク着用のご協力をお願いします。
※イベントは予定のため変更となる場合があります。
*IT系イベントを除く



まだまだあるよ!

ウラへ!

NEW

糸かけアート体験

～数を楽しんでぐるぐるカラフルに～

3 / 23 (土) 13:10～15:00

対象：中学生以下（小3以下は保護者同伴）
 内容：板に釘を打ち、カラフルな糸で織りなすアートで自分を表現してみましょ
 参加費：500円（保護者の体験は1500円）
 定員：25名
 持ち物：作品（15×15cm）を持ち帰る袋
 締切：3 / 14 (木)

NEW

オリジナル香水づくり

3 / 25 (月) ①10:00～12:00 ②13:00～15:00

対象：どなたでも（小3以下は保護者同伴）
 内容：好きなエッセンシャルオイルで安心安全なオリジナル香水作り♪香る教養付き
 参加費：1200円
 定員：各回10名
 持ち物：筆記用具
 締切：3 / 18 (月)

NEW

アロマリップづくり

3 / 30 (土) ①10:00～12:00 ②13:00～15:00

対象：どなたでも（小3以下は保護者同伴）
 内容：好きなエッセンシャルオイル、カラーで安心安全なオリジナルリップ作り♪
 参加費：2000円
 定員：各回5名
 持ち物：筆記用具、エプロン
 締切：3 / 21 (木)

公式LINE
もチェック
してね!

みんなのcaféほへの
☆ひなまつり☆

3月2日(土)
13:00～15:00

詳しい内容は
お楽しみに♪

クリスマスイベント 報告



トーンチャイムで
クリスマスソング演奏♪



みんなでゲーム!



楽器に
触ってみました



たくさんのご来場
ありがとうございました★

つながる広がる
通いの場
みんなのcaféほへの

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

カフェボランティア募集中♪

隙間時間を活用しませんか？
 学生、お勤めの方、主婦、ご年配の方など。大歓迎
 です！（問合せ | 7170-5580）



LINE 公式アカウント

「ほのぼのプラザますお」
 から耳寄りな情報をお届けします。



認知症や予防、お薬について知りたい方
介護の相談やお話をしたい方
誰でも気軽に立ち寄れる憩いの場所

日時：2月16日（金）

時間：10時～12時

場所：ほのぼのプラザますお 2階

申込締切：2月14日（水）定員15名



認知症や介護、お薬についてのご講話、
皆さんが集まり、お話し会が開催されます。
お気軽にどうぞ、お立ち寄りください！



おねがい

インフルエンザ、コロナ感染予防
のため飲食の提供を行いません。
飲み物は各自ご持参ください。

マスクの着用を
お願いします

【申込・お問合せ先】柏南部第2地域包括支援センター

電話：7170-9300



地域の子育て支援ご存知ですか？

増尾地域は身近な場所で、地域のボランティアさんが一緒にお子様を見守りながらママさんやパパさんに寄り添い、子育て中の方をサポートしています！

子育てサロン加賀



Check!

毎月第1.第3金曜日
10:00~11:30
加賀ふるさと会館2Fにて
(駐車場はないのでご注意ください)
対象：就園前の乳幼児の親子さん！
プレママさんも！



子育てサロン増尾



Check!

毎週月曜日
10:00~11:30
増尾ふるさと会館2F和室にて
(駐車場数台あります)
対象：就園前の乳幼児親子さん
プレママさんも！



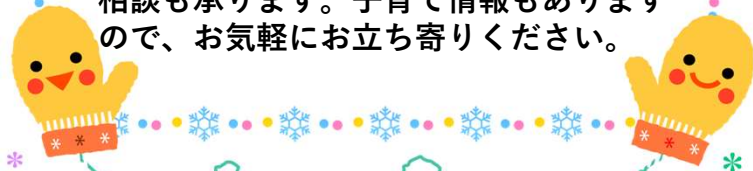
みんなのcaféほの

Check!

えほんを読んだり
おままごととして遊んだり♡



ほのぼのプラザますおにはコミュニティ
カフェがあります！
お子様も、パパさんやママさん、そして
お友だち同士でも、くつを脱いで芝生の上で
ちょっとひと休みしてみませんか？
いきいきセンターでは子育てに関するご
相談も承ります。子育て情報もあります
ので、お気軽にお立ち寄りください。



つながる広がる
通いの場
みんなのcaféほの

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

カフェボランティア募集中♪

隙間時間を活用しませんか？
学生、お勤めの方、主婦、ご年配の方など。大歓迎
です！（問合せ | 7170-5580）



LINE 公式アカウント

「ほのぼのプラザますお」
から耳寄りな情報をお届けします。