

	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00
ルーム AB	10:00~11:00 身体ほかほか血行促進体操 らくらくエアロビクス		11:30~12:30		13:00~15:00 体力チェック&チャレンジ		
ルーム C	10:00~15:00 メモリアルポートレート撮影会						
ルーム D	第1部 10:00~10:40 うさぎ2個	第2部 11:00~12:00 樺2個	100歳まで歩こう!足爪ケア				13:00~15:00
ルーム E	10:00~12:00 バレンタインの寄せ植え ワークショップ(多肉植物)		13:00~14:00 異素材合わせの コサージュづくり		14:00~15:00		
多目的 A	10:00~15:00 ハンドメイドマルシェ						
多目的 B	10:00~11:00 ほくして伸ばそう ウェーブリングストレッチ	11:30~12:30 誰でもダンス		13:00~14:00 生涯自分の足で 歩くための筋トレ講座	14:30~15:30 椅子でピラティス ~骨盤底筋を鍛えよう~		
オープンスペース	10:00~12:00 みんなあつまれ! 元気にドラムサークル		12:30~13:10 13:10~13:30 脳トシ!マジック! トランプマジック教室 /佐伯翔太のわくわくマジックショー		14:00~15:30 手話ソングパフォーマンスで 楽しいひとときを一緒に!		
オープンスペース	11:30~完売まで 天然酵母・国産小麦のパン販売						
エントランス	10:00~15:00 血管年齢測定会						
エントランス	10:00~15:00 骨ウェーブ測定&ワニフィットインストール支援コーナー						

パレット柏 冬のわくわく フェスティバル

お出かけしたくなるワークショップや健康イベントが盛りだくさん!
大人も子どもも、どなたでも!
楽しいイベントに参加してわくわくでいっぱい冬の冬にしましょう!

2026年
2月8日 sun.
10時~16時

会場
柏市民交流センター
パレット柏
柏駅南口より徒歩3分



お電話にてご予約ください

パレット柏総合受付
TEL 04-7157-0280

1月16日(火)より受付開始

〒277-0005
柏市柏一丁目7番1-301号
Day One タワー3階

柏市文化・交流複合施設
パレット柏
PALETTE KASHIWA

ルーム AB

らくらくエアロビクス
10:00~11:00

音楽に合わせて動きながら筋力・持久力・バランス感覚を高めます。初心者やシニア向けのやさしい講座です。

定員 25名
対象 どなたでも
参加費 500円



健康運動指導士 小林佳代子

身体ほかほか血行促進体操
11:30~12:30

肩甲骨・股関節・ふくらはぎを動かして血行を促します 器具は使用せず、自宅で簡単に取り組める内容です



定員 30名
対象 どなたでも
参加費 500円
持ち物 タオル

NSCA パーソナルトレーナー本井傳悟

体力チェック&チャレンジ
13:00~15:00

足腰の筋力、体幹力、バランス力、あなたに必要な運動は何？スタッフが力を合わせてプログラムを提供します

定員 20名
対象 どなたでも
参加費 500円



こうしねっとプロジェクト

誰でもダンス
11:30~12:30

シニア向けダンスクラスです 簡単なステップを音楽に合わせて楽しみましょう

定員 20名
対象 どなたでも
参加費 500円
持ち物 シューズ



フィットネスインストラクター佐々木務代

多目的スペース B

生涯自分の足で歩くための筋トシ講座
13:00~14:00

寝たきりの原因の一つは転倒による骨折。転倒防止のためのバランス力と瞬発力を鍛えるトレーニングを行います

定員 20名
対象 どなたでも
持ち物 シューズ・タオル
参加費 500円



トレーナー内田裕介

椅子でピラティス ~ 骨盤底筋を鍛えよう~
14:30~15:30

椅子に座りながら小さなボールも使い無理なく体幹・骨盤底筋にアプローチします 姿勢改善にも効果的です



定員 15名
対象 どなたでも
参加費 500円

ピラティスインストラクター大塚幸恵

ルーム C

メモリアルポートレート撮影会
10:00~15:00

自分らしい今の素敵なお姿をお写真にお残しいたします 後日 DVD にお焼きしてご自宅まで郵送いたします

参加費 2500円 1人10分
撮影料+画像データ5枚分(jpeg)込み

定員 25名
対象 どなたでも
持ち物 身だしなみを整えるもの

hana*camera

メモリアルポートレート撮影会

自分らしい今の素敵なお姿をお写真にお残しいたしますか？お会いできるのを楽しみにしております！

お一人10分+5枚お渡し
参加費 2500円
後ほどDVDを郵送いたします。



Hana Camera PHOTOGRAPHY

お電話にてご予約ください

パレット柏総合受付
TEL 04-7157-0280
1月16日(火)より受付開始

運動系のイベントにご参加の方は水分補給を各自で行って下さい。



エントランス

血管年齢測定会
10:00 ~ 15:00

対象 どなたでも
参加費 無料

血管の老化度合いをわかりやすく採点できます 『血管年齢』および点数で結果を表示します



予約不要

明治安田 柏中央営業所

骨ウェーブ測定 & ワニフィットインストール 支援コーナー
10:00 ~ 15:00

あなたの骨の健康度がわかります 柏市の健康アプリ「ワニフィット」のインストールをサポートします



対象 どなたでも
参加費 無料

予約不要

柏市健康推進課

ルーム D

冬の練り切りづくり

第1部 10:00~10:40 うさぎ2個 参加費 1000円
第2部 11:00~12:00 樺2個 参加費 1200円

練り切りあんを使って季節のモチーフをかたどった和菓子作りを体験していただきます

定員 各回15名
対象 小3以上
持ち物 濡れ布巾(手拭き用) 持ち帰り袋 (マチ10×15cmくらい)

Happy Kitchen



100歳まで歩こう！足爪ケア
13:00~15:00

定員 16名(1人15分 時間指定)
対象 どなたでも
参加費 1000円
服装 足先が出せる服装で

健康は足元から 自分の足でいつまでも歩くために足爪の健康を保ちましょう 足爪ケアの体験会です



フットケア*ポビー

みんなあつまれ！ 元気にドラムサークル
10:00 ~ 12:00

誰でもできる癒しの打楽器を使い、即興音楽(リズム)を通してドラムサークルの楽しさを発見してもらいたいです

定員 随時受付
対象 どなたでも
参加費 無料



予約不要

Drum Circle Beat at Kashiwa

脳トシ！マジック！

記憶力や思考力を高めるトランプを使ったマジック教室とプロマジシャンによるマジックショーを行います



障がい理解推進チーム Wa's

12:30 ~ 13:10 トランプマジック教室

定員 20名
対象 どなたでも
参加費 500円

13:10 ~ 13:30 佐伯翔太のわくわくマジックショー

定員なし 予約不要
対象 どなたでも
参加費 無料

ルーム E

バレンタインの寄せ植え ワークショップ(多肉植物)
10:00~12:00

多肉植物は今が一番キレイな時です！ その多肉植物を使ってバレンタインの寄せ植えが作れます！



定員 20名
対象 どなたでも (10歳未満は保護者同伴)
持ち物 ピンセット・はさみ・持ち帰り袋
参加費 1500円

パビハル taniku

異素材合わせの コサージュづくり

布・プリザーブドフラワーなどの異素材を組み合わせ春のイベントに向けて自分で作るコサージュはいかが？

定員 各回6名
対象 どなたでも(10歳未満は保護者同伴)
参加費 1500円

13:00 ~ 14:00
14:00 ~ 15:00



cache-cache

多目的スペース B

ほぐして伸ばそう ウェーブリングストレッチ
10:00~11:00

筋肉をほぐし伸ばしていきます 初めは痛く感じる所も少しずつ気持ちよさを感じられるようになっていきます

定員 20名
対象 どなたでも
参加費 500円
持ち物 タオル



フィットネスインストラクター三浦千鶴

オープンスペース

手話ソングパフォーマンスで楽しいひとときを一緒に！
14:00 ~ 15:30

手話ソングのパフォーマンスで楽しいひとときを過ごしていただけるセットリストで皆様をお迎えします！

定員 30名
対象 どなたでも
参加費 無料



予約不要

柏ドリーム手話ソング

天然酵母・国産小麦のパン販売

自家製酵母と国産小麦粉、有機ドライフルーツやナッツを使い、身体に優しく味わい深いパンを焼いています！



11:30~ 完売まで
パンの販売 250円~

ラトリエ・エクリュ

多目的スペース A

HANDMADE MARCHÉ

10:00~15:00 雑貨の販売 100円~

入場無料

HANDMADE MARCHÉ

10:00~15:00 雑貨の販売 100円~

手づくりの雑貨販売です お気に入りを見つけに来てください♪ まるまつ商店・M&Kクラブ部・他