

介護予防センター

介護予防講座のご案内

2月から申込みできる講座

まだまだ寒い日が続いていますが、暦の上では節分から春ですね。梅の花も、ちらほら咲き始めました。



しゃべっていきいき！ フレイルチェックとお口の運動

ご自分の健康状態を知り、言語聴覚士とともに
お口の運動を実施します。

2日間連続講座

日にち 3月6日(水)・7日(木)
時間 午後1時～3時
講師 1日目 かしわフレイル予防サポーター
2日目 言語聴覚士 眞田 孝子氏
場所 いきいきプラザ
対象 60歳以上の市民
定員 30名
申込 はがき・メール・FAX
締切 2月20日(水)



おいしく学ぼう！栄養講座

ひとりご飯の知恵とポイント

試食を交えながら、簡単に作れるメニューと食
の大切さを学びましょう。

ちょっとだけ
試食出来ます。

日にち 3月7日(木)
時間 午後1時30分～3時30分
講師 管理栄養士 中村 信子氏
場所 ほのぼのプラザますお
対象 60歳以上の市民
定員 25名
申込 はがき・メール・FAX
締切 2月19日(火)



からだと頭の ウォーミングアップ

てぬぐいを使っての体操や脳トレなどで、
からだも心も元気に過ごしましょう。

日にち 3月20日(水)
時間 午後2時～3時
講師 湯山 房江氏
場所 ほのぼのプラザますお
対象 60歳以上の市民
定員 30名
持ち物 てぬぐい、またはタオル(体操で使用)
申込 はがき・メール・FAX
締切 2月22日(金)



運動が苦手な人の ための運動

ストレッチや筋力を維持するための運動を
無理なく行います。

日にち 3月8日(金)
時間 午前10時30分～11時30分
講師 本井傳 悟氏
場所 ほのぼのプラザますお
対象 60歳以上の市民
定員 35名
申込 はがき・メール・FAX
締切 2月22日(金)



誰でも楽しめるパソコン講座

「iPhoneを使ってみました～私の体験談～」

日にち 2月21日（木）

時間 午後1時30分～3時

講師 パソコンサポーター

場所 ほのぼのプラザますお

対象 60歳以上の市民

定員 先着20名

申込 当日直接



パソコン体験

初めての方もパソコンに触れてみませんか。
サポーターと一緒にしゃべりしながら、パソコンを体験します。

日にち 毎日実施（休館日、祝日除く）

時間 ①午前9時30分～11時

②午前11時～12時30分

（どれか1つ）③午後1時30分～3時

④午後3時～4時30分

講師 パソコンサポーター

場所 ほのぼのプラザますお パソコンルーム

対象 60歳以上の市民

定員 各回 2名

申込 当日、午前8時45分から電話か窓口



パソコンふれあい講座

「エクセルの基本を楽しく学ぼう」

日にち 2月7日（木）

時間 午後1時30分～3時

講師 パソコンサポーター

場所 ほのぼのプラザますお

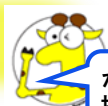
対象 60歳以上の市民

定員 先着20名

申込 当日直接



まいにち体操



かしわロコトレ体操はじめました♪

かしわっばげんきりん体操、

ラジオ体操、かしわロコトレ体操をします。

日にち 毎日実施（休館日、祝日除く）

時間 午前9時15分～9時30分

場所 ほのぼのプラザますお

対象 60歳以上の市民

定員 先着30名

申込 当日直接



ほのぼのプラザますおの まいにち体操 に来られている
皆さんに**元気の秘訣**を聞いてみました。



クヨクヨ
しないこと！

好奇心を持って
好きなことをする！

身だしなみに気をつけて
お出かけすることよ！

私は毎日10人と
お話するようにし
ています！

今日の用事を作る
ことだよ！

規則正しい生活を
する事だよ！

とっても参考になりますね。



使用済み切手の整理

使用済み切手を整理しながら会話を楽しみましょう。

日にち 2月 23日(土)
時間 午前10時～11時30分
場所 **ほのぼのプラザますお**
対象 60歳以上の市民
定員 先着20名
申込 当日直接



音読を楽しみましょう

口腔体操や会話を楽しみながら、短い文章を声に出して読みます。

日にち 3月 9日(土)
時間 午前10時30分～11時30分
講師 寺田 美紀子氏
場所 **ほのぼのプラザますお**
対象 60歳以上の市民
定員 先着20名
申込 電話か窓口へ
2月17日(日) 午前9時から



講座の参加・申込み方法

- ◆ 「当日直接」は、直接、実施会場へお越しください。
 - ◆ 「電話か窓口」は、申込み日の午前9時から先着順。 「パソコン体験」は、午前8時45分から当日受付。
電話 ➡ ほのぼのプラザますお 7170-5570
 - ◆ 「はがき・メール・FAX」で申し込む場合
講座名、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、応募動機を記載し
はがき ➡ 〒277-0051 柏市加賀3-16-8 ほのぼのプラザますお
Email ➡ kaigoyobou@kashiwa-shakyo.or.jp
FAX ➡ 7171-6611
- 講座会場をご確認のうえ、お申込みください。
応募多数の場合は抽選となります。



いきいきプラザ 柏市柏5-11-8



柏駅東口下車 徒歩15分



市役所の駐車場は有料ですが、講座の受講者は無料となります。必ず駐車券をご持参ください。

開館時間 午前9時から午後5時
休館日 土、日、祝祭日・年末年始

ほのぼのプラザますお 柏市加賀3-16-8 電話7170-5570



東武アーバンパークライン(野田線)
増尾駅西口下車 徒歩5分



駐車場は限りがあります。(3台分)
お車でお越しの方は近隣の有料駐車場をご利用ください。
(1日最大400円～600円)

開館時間 午前9時から午後4時30分
2月休館日 4日、11日、12日、18日、25日

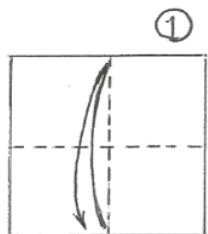
端午の節句にむけた兜づくり

兜

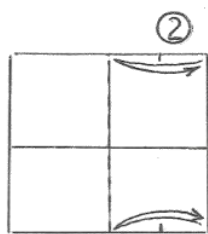
作：松野幸彦



高田折姫会の皆様

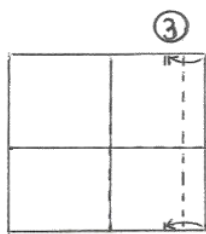


①

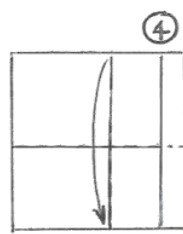


②

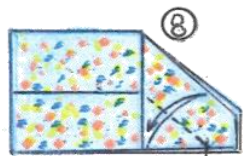
しるしをつけます



③

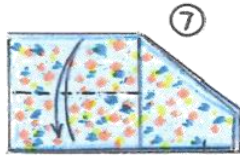


④



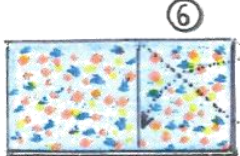
⑤

上の1枚に折りすじをつけます



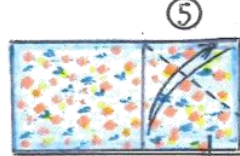
⑥

上の1枚に折りすじをつけます

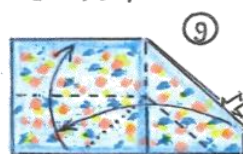


⑦

中わり折り

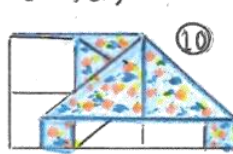


⑧

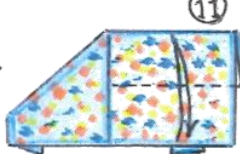


⑨

開いてよせるように折りたたみます

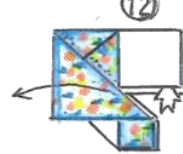


⑩



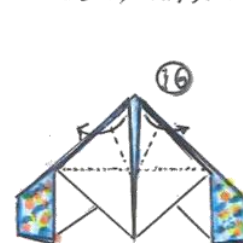
⑪

⑦～⑨と同じように折ります

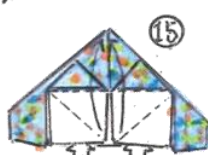


⑫

中の部分を開いて折りたたみます



⑬



⑭

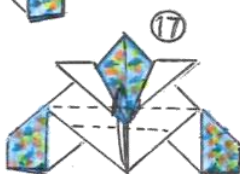
開いて折りたたみます



⑮



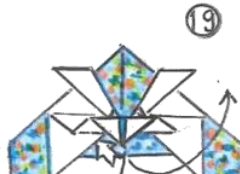
⑯



⑰

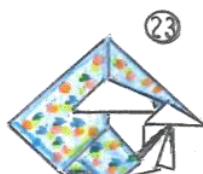


⑱



⑲

開いて折りたたみます



⑳

うらがわも②③と同じように折ります



㉑

開いて折りたたみます

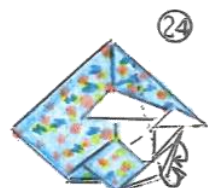


㉒



㉓

〇と〇をあわせて折ります。うらがわも同じ

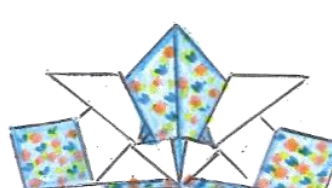


㉔



㉕

開いて立体にして形をととのえます



(できあがり)