

介護予防センター

介護予防講座のご案内

11月

食欲の秋・読書の秋・・・あなたの秋はどんな秋ですか？
朝晩、すっかり涼しくなりました。紅葉がきれいですね。

打楽器で楽しむ介護予防

打楽器を楽しみながら脳の活性化をはかります。

日にち 12月12日(木)
時間 午後1時30分～3時
講師 チーム楽打
場所 ほのぼのプラザますお
対象 60歳以上の市民
定員 15名
申込 はがき・メール・FAX
締切 11月29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 12月13日(金)
時間 午前10時30分～11時30分
講師 本井傳 悟氏
場所 柏地域医療連携センター
(豊四季台1-1-118)
対象 60歳以上の市民
定員 50名
申込 はがき・メール・FAX
締切 11月28日(木)



笑ってはじめて物忘れ予防 脳トレコグニサイズ

2つのことを同時にやって脳を活性化！
笑顔がはじける講座です。

日にち 12月4日(水)
時間 午前10時30分～12時
講師 なばな会
場所 モラージュ柏
2Fモラージュホール
(大山台2-3)
対象 60歳以上の市民
定員 30名
申込 はがき・メール・FAX
締切 11月20日(水)



究極の健康法は口から 「口腔機能低下症とは」

全身の健康に影響する口腔機能の低下について
学び、実践的な対策を身につけましょう。

日にち 12月19日(木)
時間 午後1時30分～3時30分
講師 歯科衛生士 大森 恵子氏
場所 いきいきプラザ
対象 60歳以上の市民
定員 20名
申込 はがき・メール・FAX
締切 12月10日(火)



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 12月11日(水)

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

11月17日(日) 午前9時から



使用済み切手の整理

初めての方も参加してみませんか？

日にち 11月16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

先着 先着20名

申込 当日直接



～お知らせ～
11月・12月は
第3土曜日になります。

パソコンふれあい講座

「LINEで友達をつくらう:新しい機能紹介」

LINEの新しい機能を紹介します。

日にち 11月7日(木)

時間 午後1時30分～3時

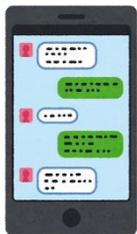
講師 パソコンサポーター

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



パソコン体験

サポーターと一緒におしゃべりしながら、基本的なパソコン操作を体験します。

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
③午後1時30分～3時
④午後3時～4時30分

(どれか1つ)

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



みんなで歌ってからだ元気！

歌いながら、心も体もほぐしましょう。



日にち 12月4日(水)

時間 午前10時～11時30分

講師 真橋 恵子氏・真橋 めぐみ氏

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

申込 はがき・メール・FAX

締切 11月12日(火)



誰でも楽しめるパソコン講座

自分流「呆け防止IT3種の神器」

80歳を超えて挑戦した3種の神器
(パソコン・スマホ・タブレット)への
悪戦苦闘談

日にち 11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



まいにち体操

かしわっぱげんきりん体操、
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



リズムで楽しくロコモ予防！

リズムに合わせて楽しくロコモ予防体操を行います。

日にち 12月3日(火)
 時間 午前10時～11時30分
 講師 有馬 芳枝氏
 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 11月20日(水)



楽しく身体を動かそう！

タオル体操や懐かしい曲でレクダンスを楽しみます。

日にち 12月18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
 申込 はがき・メール・FAX
 締切 11月22日(金)



講座の参加・申し込み方法

- ◆ 「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。なお、「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
応募多数の場合は抽選となります。

講座会場をご確認のうえ、お申込みください。



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。(4台分)
 満車の場合は、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
 11月休館日 3日・4日・5日・11日・
 18日・23日・25日

「個育て」×「健康寿命」

個性を活かした地域子育てから「つながり・役割」を考えます

健康寿命
こころからの
さきへ健康

村山 洋史
NHK放送文化研究所
放送文化研究所 放送文化研究部

吉江 悟
Neighborhood Care 代表理事

4回連続です

1	9月4日水曜日 講師：村山 洋史氏	2	9月12日木曜日 講師：吉江 悟氏	3	9月19日木曜日 講師：村山 洋史氏	4	9月25日水曜日 講師：吉江 悟氏
つながりから地域へ		多世代のつながり		ワークショップ		今後のつながり方	

人生100年時代！元気な高齢者が特技や趣味を活かし地域とつながることによって、役割や生きがいを持てることを目的にしたセミナー「個育て×健康寿命」（4回連続）を開催し、個性を活かした地域子育て・多世代交流から、“つながり・役割”を考えてみました。

1回目「つながりから地域へ」

人と人、地域とのつながりの先には生きがいや役割が生まれ、それによって健康寿命も大きく関係してきます。たのしく、ゆるく、人とつながるといことが大切。「深く、狭く」つながるより、「浅く、広く」つながることで、多様な居心地のよい関係を持つことが重要です。



東京大学高齢社会総合研究機構
特任講師：村山 洋史氏



Neighborhood Care
代表理事：吉江 悟氏



セミナーでは毎回、ドラムサークルを取り入れました。リズムに乗って、皆元気に、気持ちが一つになって、ワイワイガヤガヤと楽しくワークに取り組みました

2回目「多世代のつながり」

社会参加では、「やりたいことを楽しく」「続けることを目的としない」ことが大切。

多世代のつながりは、新たに何か作るより「保育園とデイサービス」「近隣センターと子育て支援」などあるものをつなげるという発想も必要です。

3回目ワークショップ 「多世代とつながる大妄想大会」

一人ひとりの特技や趣味を活かした、多世代交流の企画を妄想しました。みんなでイイねシールを貼って1位になった妄想ポスターです
題して「笑顔で結ばれるまち」



4回目「宣言大会」

「わたしは、子どもの学びの場をつくるぞ！」
「私は施設で歌声大会をひらきたい！」etc.
一か月後に皆で集まって、情報交換することになりました。
皆さんの宣言！現実になるでしょうか？
社協がバックアップします。