

## 介護予防センター

# 介護予防講座のご案内

# 12月

今年も、もう終わりですね。  
新年からも、講座満載です。  
お申し込みお待ちしております。

★12月28日(土)～1月4日(土)  
は、ほのぼのプラザますおは  
休館日となります。

いきいき応援団の集い

## 身体と心をほぐす レクリエーションプログラム

地域活動者  
向け

手遊びや体操など楽しいレクリエーションプログラム  
を学びます。

日にち 1月23日(木)  
時間 午前9時30分～11時30分  
場所 いきいきプラザ2階 研修室  
講師 レクリエーションコーディネーター  
高橋 光江氏  
対象 サロンボランティア等地域活動者  
定員 30名  
申込 はがき・メール・FAX  
締切 1月10日(金)

## 転ばないからだづくり

下半身を強化し、バランス力を鍛える体操で  
運動器の機能向上を図ります。

5回連続講座

日にち 1月14・21・28日  
2月4・18日(各火曜日)  
時間 午前10時～11時30分  
講師 本井傳 悟氏  
場所 根戸近隣センター  
(根戸467-178)  
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25日(水)

## ゆるボッチャ会

事前申し込みは  
必要ありません

ボッチャを覚えて、みんなで元気になるましょう。

日にち 12月20日(金)  
時間 午後1時～3時  
講師 スポーツ推進員  
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



## 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 1月15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 12月22日(日)



## スマホで空想旅行 メンズ編

旅の計画を立てながら、  
スマホ操作を習得します。

3回連続講座

日にち 1月16日・23日・30日(各木曜日)  
時間 午前10時～12時  
場所 ほのぼのプラザますお  
講師 生涯現役ときわ会  
相場 正則氏  
対象 60歳以上の男性市民  
持ち物 スマートフォン  
定員 20名  
申込 はがき・メール・FAX  
締切 12月25日(水)



# あなたの心と体を フレイルチェック！

フレイル（虚弱）度を測定し、健康活動の  
きっかけとしましょう。

日にち 1月29日（水）  
時間 午後1時30分～3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 20名  
申込 はがき・メール・FAX  
締切 1月8日（水）



## 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 1月8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 12月17日（火）午前9時から電話か窓口へ



## 誰でも楽しめるパソコン講座

ワード、エクセル、ペイントなどのアプリを  
使ってチラシと小冊子の制作方法を学びます。

日にち 12月19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

～お知らせ～

誰でも楽しめる  
パソコン講座  
12月19日（木）



## パソコン体験

サポーターと一緒にしゃべりしながら、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



# 光ヶ丘健康チャージ教室

健康寿命に大切な運動、栄養、口腔ケア、社会参加  
を学んで介護予防に取り組みましょう。

## 5回連続講座

日にち 1月24日・31日・2月7日・14日  
21日（各金曜日）  
時間 午前10時～11時30分  
場所 **麗しの杜 交流ホール**  
（柏市光が丘2-1-1）  
講師 介護支援専門員 渡辺 良明氏  
管理栄養士 中村 信子氏  
歯科衛生士 佐藤 智美氏  
対象 60歳以上の市民  
定員 30名  
申込 はがき・メール・FAX  
締切 1月10日（金）



## 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 1月25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



## パソコンふれあい講座

ここ1～2年程でパソコン性能が劇的に  
進化した模様をお話いたします。

日にち 12月5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、かしわ口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





# リハビリ専門職が伝える 認知症予防

「認知症予防と運動の関係」など専門職の視点から見た認知症を学びます。

日にち 1月22日(水)  
時間 午前10時30分～12時  
場所 沼南社会福祉センター3F  
(風早1-2-2)  
講師 理学療法士 橋本 典之氏  
対象 60歳以上の市民  
定員 35名  
申込 はがき・メール・FAX  
締切 1月11日(土)



## 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。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](mailto: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。



# やるきスイッチON! スムーズに動けるからだづくり

ロコモ予防のための運動やストレッチを実施します。

日にち 1月10日(金)  
時間 ①午前9時45分～10時45分  
②午前11時～12時  
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 各回30名  
申込 はがき・メール・FAX  
締切 12月19日(木)

開催時間  
①か②を  
明記して下さい



## 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  
12月休館日 2日・9日・16日・23日・  
28日・29日・30日・31日  
年始は5日からです。

# 祝い鶴



高田折ひめ会の皆様

## 祝い鶴



用紙

大=楮(うす)もみ金雲赤裏金② 52×52cm  
中=メタルカラー折り紙③ 12×12cm  
小=メタルカラー折り紙④ 6×6cm

アドバイス

折り目は ひと折り  
ごとにしっかりと  
折り上げてください。

