

身近な福祉の相談窓口  
風早南部ちいき♡いきいきセンター ミニコミ誌

# ちいき

No.28

編集・発行

柏市社会福祉協議会  
風早南部ちいき♡いきいきセンター  
〒277-0941 柏市高柳1652-10  
高柳近隣センター 2階  
TEL 04-7160-6511  
FAX 04-7160-6515

発行：2018.3.15

健康講座

千葉西総合病院の佐々木 史博氏(理学療法士)から教わる！

## 腰痛・ひざ痛の予防と対処法

5月31日(木) 13:30~15:30



場所: 高柳近隣センター 多目的ホール

対象: 柏市にお住いの方

定員: 40名(応募多数の場合は抽選)

連絡がない場合はそのままご参加下さい

参加費: 無料

申込: 電話又は窓口 5/24(木)締切

風早南部ちいき・いきいきセンター

04-7160-6511

- ・家でできる予防方法があるの？
- ・いつまでもしっかりと歩きたいなあ…



いきいき生活するための**体のメンテナンス**  
方法や**リハビリ体操**を学びます！

### 健康維持のポイントを知り、外出の機会(社会参加)を増やそう！

社会参加とは、他の人と**つながること！**

健康長寿の秘訣は…

運動と食事に気を配り、社会参加(サークル活動や地域のサロンやボランティア活動など)をすることです。

きょうよう

今日用がある

きょういく

今日行くところがある

ご参加ください！



## ホットコーナー

をご存知ですか？

風早南部地区社会福祉協議会主催で、3カ所の会場どこでもご参加できます。【会費は100円】

お茶やコーヒーを飲みながら、参加者の皆さんはおしゃべりや**囲碁・将棋・折り紙**など楽しい時間を過ごしています。

高柳児童センター

第3・4土曜日  
午後1時~3時

しいの木台会館

第3月曜日  
午前10時~12時

高柳ふるさとセンター

第4水曜日  
午後1時~3時

# 行ってみよう！地域子育て支援拠点

## 高柳児童センター

一緒に遊びながらお友達づくりをしましょう！  
児童厚生員が笑顔でお待ちしています。  
気軽に遊びに来てください☆

### ★0歳のじかん

毎週 水・木・金 13:30～14:30

### ★わくわく おたんじょう会

毎月第4木曜日 11:40～12:00

### ★ファミリーデー

毎月第4日曜日 10:30～11:30

#### 【開館日時】

火～日曜日  
9:00～17:00  
(祝日・年末年始を除く)

#### 【住 所】

柏市高柳1652-1  
(高柳近隣センターとなり)

駐車場あり

#### 【TEL】

04-7190-1348



## はぐはぐひろば沼南

専任スタッフが子育て中のさまざまな悩み、  
知りたい情報についてお話を伺います。  
気軽にお声かけください♪

### ★0歳のじかん(0歳児と保護者)

毎週水曜日 11:00～11:30

### ★はぐはぐタイム(未就学児と保護者)

毎週木曜日 11:00スタート

### ★育児講座

第2火曜日 11:00～12:00

#### 【開館日時】

月～土曜日  
9:00～17:00  
(祝日・年末年始を除く)

#### 【住 所】

柏市風早1-2-2  
(沼南社会福祉センター2階)

駐車場あり

#### 【TEL】

04-7191-1925



## 夜の救急安心電話相談

大人

# #7009

(03-6735-8305)

【実施日】 毎日

【時 間】 月～土曜 午後6時～午後11時  
日曜 午前9時～午後11時

※祝日・年末年始・ゴールデンウィークも日曜と同様



原則として看護師が相談に応じ、  
必要時には医師に転送されます。



子供

# #8000

(043-242-9939)

【実施日】 毎日

【時 間】 午後7時～翌日午前6時

※あくまでもアドバイスで、診断や治療はできません。

◇情報提供◇ 千葉県健康福祉部医療整備課医療体制整備室

## 風早南部ちいき いきいきセンター

福祉相談やボランティア育成の他、地域活動のサポートも行なっています。  
相談については、オープンカウンター以外にも、個別に配慮をいたします。



パワーと笑顔溢れる風早南部の活動に  
これから参加できることがとても楽しみです。  
ご指導よろしくお願い致します！[関野]

【開設日】 毎週 月・水・木

【時 間】 10時～16時

【場 所】 高柳近隣センター 2階

【TEL】 04-7160-6511