

# ほのぼのプラザ通信

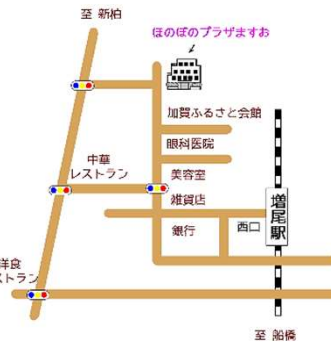
2024

# 4月号

〔企画・運営〕

社会福祉法人柏市社会福祉協議会  
柏市加賀3丁目16-8

2024.4.12発行



## 6月 イベント情報

参加のお申し込みは

# 090-8739-5515

NEW

こうしねっと・矢沢さんによる

浴衣に合わせたい！

### 畳のへりでがま口バッグづくり

6 / 1 (土) 10:00～12:00

対象：どなたでも  
内容：畳のへりを使ってがま口バッグを作ろう  
参加費：2000円  
定員：10名  
持ち物：はさみ、定規またはメジャー  
締切：5 / 23 (木)

たのたのくらぶさんによる

### 子どもも大人も楽しくものづくり！

～からくりおもちゃ「板がえし」を作ろう～

6 / 1 (土) 13:00～15:00

対象：5歳以上の親子または大人のみでも可  
内容：パタパタ動く「板がえし」や「がりがりトンボ」を作ってあそぼう！  
参加費：250円  
定員：5組10名  
持ち物：ハサミ、セロテープ、マジック、筆記用具  
締切：5 / 23 (木)

### 初めてのインプロ（即興）ゲーム

6 / 3 (月) 13:30～15:00

対象：どなたでも  
内容：初めての即興ゲームで対話しながらみんなで脳トレ  
参加費：200円  
定員：10名  
持ち物：水分、マスク  
締切：5 / 27 (月)

柏・笑いヨガクラブさんによる

### 笑って元気！笑いヨガ

6 / 4 (火) 13:30～14:15

対象：どなたでも  
内容：誰でも簡単にできる笑いの健康体操  
参加費：無料  
定員：17名  
持ち物：動きやすい服装、水分、マスク  
締切：5 / 28 (火)

柏ITかたくりの会さんによる

### スマホ活用講座～Googleアプリ編～

6 / 8 (土) 13:00～15:00

対象：どなたでも（スマホ初心者）  
内容：Googleが提供する無料アプリをスマホに追加して、スマホ操作を体験します  
参加費：500円  
定員：12名 ※IT系イベントの為、当選のみご連絡  
持ち物：スマートフォン、筆記用具  
締切：5 / 30 (木)

公益法人日本吟道学院公認 柏選詩吟の会さんによる

### 人生100年 みんなで歌う健康詩吟③

～漢詩、俳句、和歌、現代詩～

6 / 11 (火) 12:40～15:10

対象：どなたでも  
内容：腹式発声で詩吟を楽しく詠みましょう  
参加費：200円  
定員：15名  
持ち物：筆記用具、マスク  
締切：6 / 4 (火)

たくさん  
学んで  
たくさん  
笑って

いきいき  
過ごす  
通いの場



※すべてのイベントは申し込み制です  
※申し込みの受付は月～土曜 10:00～16:00（祝日除く）  
※申し込み多数時は抽選。選外の方のみ\*ご連絡いたします。  
※土曜日開催のイベントの申し込み締切りは前週の木曜日（祝日の場合は水曜日）です。  
※イベント会場は、全て「ほのぼのプラザますお」多目的ひろば2（2階）です。  
※イベント参加時はマスク着用のご協力をお願いします。  
※イベントは予定のため変更となる場合があります。  
\*IT系イベントを除く

まだまだあるよ！



# ウラへ！

フレイル  
予防  
ポイント  
対象



**健康体操** ～100まで歩ける  
身体づくり～

6 / 13 (木) 10:00～11:30

対 象：高齢者または体力に自信ない方  
内 容：裸足（運動靴可）でイスやマットを使い、  
簡単な体操やストレッチを行います  
参加費：500円  
定 員：20名  
持ち物：動きやすい服装・靴、フェスタオル、  
ヨガマット（ある方）  
締 切：6 / 6 (木)

**マインドフルネスって何だろう？**  
～自分に合った方法を見つける～

6 / 22 (土) 13:00～15:00

対 象：どなたでも  
内 容：いくつかのマインドフルネス実践方法を  
体験しよう。どなたでもお気軽にどうぞ！  
参加費：無料  
定 員：20名  
持ち物：楽な服装、水分  
締 切：6 / 13 (木)

NEW

NPOパートナーとうかつさんによる

**楽しく作ろう！**  
布で作るフォトフレーム

6 / 25 (火) 13:30～15:00

対 象：どなたでも  
内 容：レースやリボンで飾れる自分オリジナル  
のフォトフレームを作ります  
参加費：600円  
定 員：10名  
持ち物：持帰り用の袋、手拭き用タオル  
締 切：6 / 18 (火)

DrumCircle-Beat@Kashiwaさんによる

**癒しの打楽器で暑さを**  
吹っ飛ばそう！

6 / 29 (土) 13:30～15:00

対 象：どなたでも  
内 容：誰でもできる打楽器を演奏し、即興音楽  
を楽しみましょう  
参加費：無料  
定 員：20名  
持ち物：特になし  
締 切：6 / 20 (木)

みんなのcafé  
ぼ～の

**カフェボラ体験会やります！**

カフェ内観



お申込・お問い合わせ先  
みんなのcaféぼ～の  
☎ 7170-5580

開催日 6/10(月)・6/25(火)

時 間 10:30～11:30

※ 締切 6/6(木)  
(両日とも同じ内容です)

夏休みは学生さん向けにも  
開催予定！  
詳細は後日ご案内します☺



一緒においしい  
コーヒーを淹れましょう♪



つながる広がる  
**通いの場**  
みんなのcaféぼ～の

月・火・木・土  
10:00～15:30  
※祝・年末年始休み  
☎ 7170-5580



月・火・木・土  
10:00～16:00  
※祝・年末年始休み  
☎ 7170-5580

柏南部第2  
地域包括支援  
センター

月～土  
8:30～17:15  
※祝・年末年始休み  
☎ 7170-9300



**カフェボラボランティア募集中♪**

隙間時間を活用しませんか？  
学生、お勤めの方、主婦、ご年配の方など。大歓迎  
です！（問合せ | 7170-5580）



**LINE 公式アカウント**

「ほのぼのプラザますお」  
から耳寄りな情報をお届けします。