



9月 イベント情報

参加のお申し込みは

090-8739-5515

NEW スマホで楽しむ講座

～Googleレンズ・AI 入門編～

9 / 2 (月) 13:00～15:00

対 象：スマホの使い方を広げたい方
内 容：GoogleレンズやAI生成・チャットを使い
楽しく遊び、交流しましょう

参加費：200円

定 員：10名

持ち物：スマホ、筆記用具、飲み物

締 切：8 / 26 (月)

ミュージックケアラーさんによる

音楽療法で癒しを

～瞑想とストレッチで整えよう～

9 / 3 (火) 10:00～11:00

対 象：どなたでも
内 容：曲目は「上を向いて歩こう」です

参加費：500円

定 員：20名

持ち物：特になし

締 切：8 / 27 (火)

井戸端会議さんによる

ほのぼののしゃべくり会

～みんなで楽しく語ろう～

① 9 / 5 ② 9 / 19 (木) 13:00～15:00

対 象：どなたでも
内 容：身近なことをみんなで語ろう

参加費：無料

定 員：20名

持ち物：筆記用具

締 切：① 8 / 29 (木) ② 9 / 12 (木)

DrumCircle-Beat@Kashiwaさんによる

癒しの打楽器でストレス発散！

9 / 7 (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：8 / 29 (木)

NEW 安島千枝子さんによる

コーヒーで描くはがき絵

9 / 9 (月) 10:00～12:00

対 象：どなたでも
内 容：コーヒーを画材として使い、味わい深い
自分だけのはがき絵を描こう

参加費：600円

定 員：25名

持ち物：特になし

締 切：9 / 2 (月)

ハーモニカ逆井さんによる

ハーモニカ仲間集まれ

～ドレミ、故郷を吹いてみよう～

① 9 / 10 ② 9 / 24 (火) 13:00～15:00

対 象：どなたでも
内 容：まずは気軽に始めよう！

参加費：無料

定 員：10名

持ち物：ハーモニカ、筆記用具

締 切：① 9 / 3 (火) ② 9 / 17 (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

よいよい♪

いっしょに
たのしもう



※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

フレイル
予防
ポイント
対象



うら面も
ご覧ください



NEW

クラフトサークル cache-cache / カシュカシュくるんさんによる
ミニハットのコサージュチャーム

9 / 14 (土) 10:30～11:30

対 象：どなたでも
内 容：使い方もアレンジも自由自在！楽しく
作りましょう

参加費：800円
定 員：16名
持ち物：特になし
締 切：9 / 5 (木)

NEW

中野公美子さんによる

心と体に効く♪ゆったりヨガ

9 / 26 (木) 13:00～14:00

対 象：18歳以上の方
内 容：全身の状態を確認しながら、ヨガの動き
と呼吸法で日々の疲れをリフレッシュ！

参加費：500円
定 員：20名
持ち物：動きやすい服装、タオル、飲み物
締 切：9 / 19 (木)

**楽しく笑って華齢に長寿
～フレイル予防、認知症 (MCI) 予防～**

9 / 28 (土) 10:00～12:00

対 象：シニアの方
内 容：フレイル予防の体操、認知症予防に
コグニサイズ♪

参加費：300円
定 員：20名
持ち物：動きやすい服装、飲み物
締 切：9 / 19 (木)

LINEの設定と使い方を学ぼう！

9 / 30 (月) 13:00～15:10

対 象：主に高齢者
内 容：スマートフォン初心者の方に総務省発行
の教材を使ってアドバイスを行います

参加費：200円
定 員：8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 (LINEアプリが入ってい
る事をご確認ください)
締 切：9 / 19 (木)

**七夕まつり
～報告～**

7月6日(土)開催しました

たくさんのご来場ありがとうございます！

☆☆みんなの願いが叶いますように☆☆



つながる広がる
通いの場
みんなのcafé ぽ～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。