



〔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

2024.7.12発行

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)



つながる広がる
通いの場
みんなのcaféほ～の

月・火・木・土
10:00~15:30
※祝・年末年始休み

☎ 7170-5580

ちいき♡
いきいき
センター

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。