

# ほのぼの通信

2023

フレイル  
ポイント

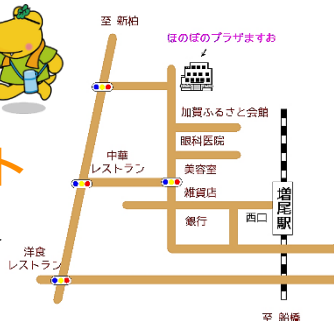
対象



## 1月 イベント

〔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

2022.11.12発行



### ホップ・ステップロコモ

1 / 10 (火) 10:00~11:30

対 象：コロナ禍で運動できなかった方  
内 容：介護予防・いつまでも元気に動ける  
体づくり  
参加費：500円  
定 員：12名  
持ち物：動きやすい服装と運動靴、水分、  
タオル  
締 切：1 / 4 (水)

### ユーモア川柳入門

1 / 12 (木) 10:00~11:30

対 象：どなたでも  
内 容：川柳のABCを学び、句を作ります  
参加費：500円  
定 員：20名  
持ち物：筆記用具、国語辞書  
締 切：1 / 5 (木)

### 親子川柳教室

1 / 14 (土) 10:00~11:30

対 象：どなたでも  
内 容：川柳の基礎を学び、句を作ります  
参加費：500円  
定 員：10組  
持ち物：筆記用具  
締 切：1 / 7 (土)

### 口の力落ちてませんか？ 本当は怖い口腔機能低下

1 / 17 (火) 10:00~11:00

対 象：どなたでも  
内 容：嚥下機能チェック、嚥下予防体操等  
参加費：無料  
定 員：25名  
持ち物：—  
締 切：1 / 10 (火)

### スマホ・パソコン使い方相談室

1 / 19 (木) 12:40~15:20

対 象：どなたでも  
内 容：スマホやパソコンを持参いただき、使い  
方のご相談に応じます  
参加費：—  
定 員：6名  
持ち物：スマートフォン、パソコン  
締 切：1 / 12 (木)

### リズムで楽しくロコモ予防

1 / 26 (木) 10:00~11:30

対 象：どなたでも（高齢者の方）  
内 容：リズムで楽しく体を動かし、ストレッチ  
も行います  
参加費：200円  
定 員：20名  
持ち物：動きやすい服装と運動靴、水分  
締 切：1 / 19 (木)

※上記のイベント会場は、全て「ほのぼのプラザますお」多目的ひろば2となっています。

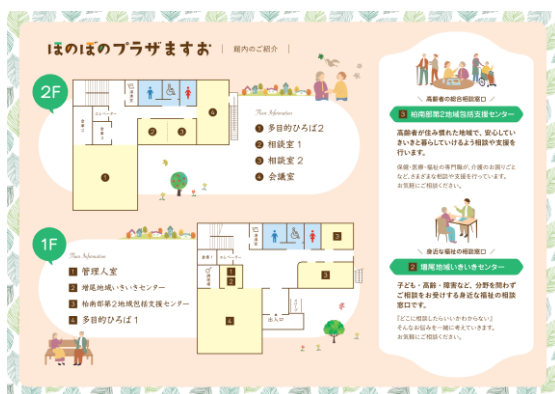
イベントのお申し込みは

☎ 090-8739-5515 まで

（月～土曜 9:30～16:30 ※祝日、12/29～1/3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。

※イベントは予定であるため変更となる場合があります。



## 増尾地域いきいきセンターより

## 増尾地域いきいきセンターがOPEN！

11/1（火）ほのぼのプラザますおリニューアルオープンと同時に、市内9か所目となる、「ちいき♡いきいきセンター」が開所されました。ちいき♡いきいきセンターは、こどもからお年寄りまで、また障がいに関するご相談もお受けする福祉の相談窓口です。地域の方々に気軽にご利用いただけるよう、どんな相談にも親身に寄り添っていきますので、よろしくお願いいたします！

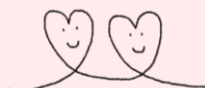


担当職員  
石毛 亮  
(いしげりょう)



担当職員  
間根山敦子  
(まねやまあつこ)

つながって安心「かしわお元気コール」  
～利用者募集～



かしわお元気コールは、週に一度のお電話で声かけをするサービスです。ボランティアさんからお掛けするお電話で楽しく話をしてみませんか？

## 【内容】

毎週木曜日10:00～12:00 / 研修を受講したボランティアが5分程度のお電話によるお声かけ  
利用料無料 / 年齢要件なし

## 【対象】

定期的にお電話での声かけをご希望の方 / 増尾地域にお住まいの方 / 医療福祉サービスを週2回以上利用していない方 / 決まった時間にお電話に出られる方

問い合わせ 増尾地域いきいきセンター ☎ 7170-5580

## 柏南部第2地域包括支援センターより

## 「権利擁護講座のお知らせ」

## もっと成年後見制度を知ろう！

どのようなタイミングに成年後見制度の利用を検討したらよいか、具体例を用いて分かりやすくご説明します。

日時 2 / 17（金）15:00～16:00  
場所 ほのぼのプラザますお 多目的ひろば2  
※お車で越しの方は近隣の有料駐車場をご利用ください  
定員 15名  
講師 かしわ福祉権利擁護センター  
※柏市社会福祉協議会  
対象 市内にお住まいの高齢者の方  
締切 2 / 16（木）

## お申し込み

柏南部第2地域包括支援センター  
☎ 7170-9300



月・火・木・土  
10:00～15:30  
※祝・年末年始は休み

☎ 7170-5580

## 通いの場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！



月・火・木・土  
10:00～16:00  
※祝・年末年始は休み

☎ 7170-5580

柏南部第2  
地域包括支援  
センター

月～土  
8:30～17:15  
※祝・年末年始は休み

☎ 7170-9300



## 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。