

ほのぼの通信

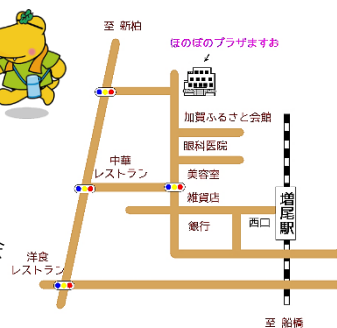
2023

1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

フレイル
予防
ポイント
対象



2023.1.16発行

3月 イベント情報

イベントのお申し込みは

090-8739-5515

ホップ・ステップロコモ

3 / 2 (木) 10:15~11:45

対 象：ロコモ体操初心者歓迎、コロナ禍で運動
できなかった方

内 容：介護予防のためのロコモ体操

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：2 / 24 (金)

ほのぼの健康バランス体操

3 / 6 (月) Aコース 10:00~10:45

Bコース 10:55~11:40

対 象：どなたでも ※ご希望のコースを申し込みください

内 容：Aコース...硬い部位を緩める体操

Bコース...弱い部位を強くする体操

参加費：各500円 (ABコース両方参加は800円)

定 員：各29名

持ち物：動きやすい服装と水分補給できるもの

締 切：2 / 27 (月)

その他：申込多数の時は各コースでの抽選となります

ユーモア川柳 入門

～笑いのある生活と介護予防に～

3 / 9 (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：3 / 2 (木)

ボッチャでルンルン♪

3 / 11 (土) 10:00~12:00

対 象：どなたでも

内 容：カラーボールを使用し、白い目標球にい
かに近づけるかを競います

参加費：無料

定 員：15名

その他：動きやすい服装、水分、マスク着用

締 切：3 / 4 (土)

スマホ・パソコン使い方相談室

3 / 16 (木) 12:40~15:20

対 象：どなたでも

内 容：スマホやパソコン等を持参いただき、使
い方で困っていることの相談に応じます

参加費：無料

定 員：6名

持ち物：スマートフォン、パソコン

締 切：3 / 9 (木)

アレルギーについて知ろう

3 / 20 (月) 10:00~11:00

対 象：どなたでも

内 容：アレルギーとは何か？種類は？食物アレル
ギーの特定原材料とアナフィラキシーの危険
性について

参加費：無料

定 員：25名

締 切：3 / 13 (月)

笑い合って華齢に長寿

～楽しく体操・賢く脳トレ～

3 / 25 (土) 10:00~11:30

対 象：高齢者

内 容：フレイル予防に楽しい体操、認知症
予防にMC I 脳トレ

参加費：300円

定 員：20名

持ち物：動きやすい服装と履きなれた靴、水分

締 切：3 / 18 (土)

※受付は月～土曜 9:30~16:30 (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。

※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) となっています。

※イベントは予定であるため変更となる場合があります。



まだまだあるよ！

ウラへ！

ほのぼの ひなまつり

3 / 4 (土) 13:00～15:00

会 場：多目的ひろば1 (1階)

対 象：どなたでも (性別、年齢関係ありません)

内 容：通いの場ボランティアさん企画の

イベント！ぜひ遊びに来てください♪

参加費：無料

申込み：不要 (出入り自由)

ほのぼの ワークショップまつり

3 / 18 (土) 10:00～15:00

会 場：多目的ひろば1 (1階)

対 象：どなたでも

内 容：こども・親子向けのワークショップ

①畳縁 (たたみべり) スマホホルダー

②キャンディバッグのキーホルダー

③フォトフレーム

④フラワーアレンジクリップ

参加費：①～④それぞれ500円

申込み：不要 (出入り自由)



「多目的ひろば」で開催するイベントや講座の企画を募集中！

市民の皆さんが参加するイベント・講座などの企画を募集中です。
あなたの趣味や特技、アイデアを活かしましょう！
まずは気軽にお問い合わせください！！

柏市社会福祉協議会 地域支援・体制整備担当 ☎ 7170-5580

お知らせ

つながって安心



「かしわお元気コール」利用者募集



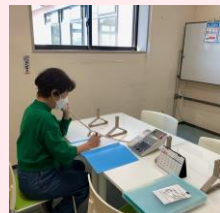
かしわお元気コールは、週に一度のお電話で声かけをするサービスです。ボランティアさんから
お掛けするお電話で楽しく話をしてみませんか？

【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



月・火・木・土

10:00～15:30

※祝・年末年始は休み

☎ 7170-5580



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

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！



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。