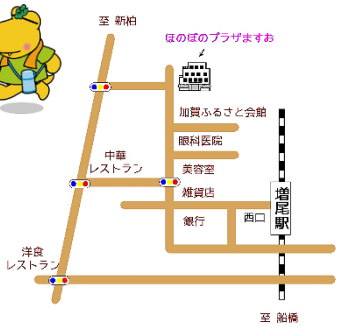
ほのぼのプラザますお情報紙

ほのプラ通信

2023 2月号

フレイル予防ポイント対象



〔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
2023.2.13発行

4月 イベント情報

イベントのお申し込みは
０９０-８７３９-５５１５

NEW Let's try 甚句＆手品

４／３（月）13:00～15:00

対　象：どなたでも
内　容：相撲甚句で声を出し、手品は手先を使って楽しく過ごします
参加費：２００円
定　員：２０名
締　切：３／２７（月）

ホップ・ステップロコモ

４／６（木）10:15～11:45

対　象：ロコモ体操初心者、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：３／３０（木）

NEW 熊谷道子（くまがいみちこ） シャンソン笑（ショー）

４／８（土）14:30～15:10

対　象：どなたでも（大人向け）
内　容：参加型のシャンソン＆トークショー
参加費：５００円
定　員：２５名
締　切：４／１（土）

NEW 歌謡教室 ～声を出してみんなで介護予防～

４／８（土）10:00～12:10

対　象：歌の好きな方。どなたでも
内　容：講師がギターで音程を取ります。女性の新曲を皆で感情を入れて歌いましょう
参加費：無料
定　員：２６名
持ち物：筆記用具、水分
締　切：４／１（土）

NEW 今こそ！声を出して日本語を楽しみましょう！

４／１０（月）10:00～12:00

対　象：高齢者で声を出すことが少ない方
内　容：昔話、詩、絵本等を声を出して読みます
参加費：２００円
定　員：２０名
持ち物：筆記用具
締　切：４／３（月）

NEW みんなで歌って伝える、伝統文化 ～漢詩、俳句、和歌、現代詩～

４／１１（火）13:00～15:00

対　象：どなたでも
内　容：歴史上の人物（文人・文豪）の詩歌を学びながら楽しく歌う
参加費：２００円
定　員：２０名
持ち物：筆記用具
締　切：４／４（火）

はじめての川柳

４／１３（木）10:00～11:30

対　象：どなたでも
内　容：川柳の基礎を覚えて作句します
参加費：５００円
定　員：２０名
持ち物：筆記用具、国語辞典
締　切：４／６（木）
※イベントの内容から、お申込者のお名前を講師に情報提供いたします

※イベントの受付は月～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）になります。
※イベント参加時はマスクの着用をお願いします。
※イベントは予定のため変更となる場合があります。

まだまだあるよ！
ウラへ！

4月 イベント情報

イベントのお申し込みは
０９０-８７３９-５５１５

楽しく折り紙

４／１３（木）13:00～15:00

対　象：折り紙に興味がある初心者の方
内　容：季節の作品（カーネーションを作ります）
参加費：２００円
定　員：１５名
持ち物：筆記用具、糊、ハサミ、水分
締　切：４／６（木）

スクエアステップを楽しもう
～転倒予防・認知症予防に～

４／１５（土）10:00～11:30

対　象：６５歳以上
内　容：正しい位置に足を運ぶ（ステップ）で「頭から足先まで」神経を集中して行いましょう
参加費：無料
定　員：１０名
持ち物：運動できる服装、水分
締　切：４／８（土）

パソコンで頭を活性化
～ゲームを作ってみよう～

４／１５（土）13:00～15:00

対　象：６０歳以上でパソコンをお持ちの方
内　容：スクラッチという教育プログラミングを使ってゲーム作りに挑戦します
参加費：５００円
定　員：８名
持ち物：ノートパソコン、筆記用具
締　切：４／８（土）

ボッチャでルンルン♪

４／１７（月）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
持ち物：動きやすい服装、水分
締　切：４／１０（月）

楽しく作ろう！帯地の兜作り

４／１８（火）13:30～15:00

対　象：どなたでも
内　容：帯地で折り紙の通り折って兜を作ります
参加費：８００円
定　員：２５名
持ち物：持ち帰り用の袋、洗濯ばさみ３個、ハサミ
締　切：４／１１（火）

スマホ・パソコン使い方相談室

４／２０（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：４／１３（木）

歌謡教室
～声を出してみんなで介護予防～

４／２２（土）10:00～12:10

対　象：歌の好きな方。どなたでも
内　容：講師がギターで音程を取ります。女性の新曲を皆で感情を入れて歌いましょう
参加費：無料
定　員：２６名
持ち物：筆記用具、水分
締　切：４／１５（土）

子どもも大人も楽しく工作！

４／２２（土）13:00～15:00

対　象：５歳～小学２年生のお子さんとその保護者
内　容：牛乳パックや磁石でおもちゃを作ろう（紙トンボ、くるくる磁石人形など）
参加費：１人２５０円
定　員：５組
持ち物：ハサミ、セロテープ、油性カラーマジック、筆記用具
締　切：４／１５（土）

まだまだあるよ！
右へ！

※イベントの受付は月～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）になります。
※イベント参加時はマスクの着用をお願いします。
※イベントは予定のため変更となる場合があります。

4月 イベント情報

イベントのお申し込みは
０９０-８７３９-５５１５

NEW

今こそ！声を出して日本語を楽しみましょう！

４／２４（月）10:00～12:00

対　象：高齢者で声を出すことが少ない方
内　容：昔話、詩、絵本等を声を出して読みます
参加費：２００円
定　員：２０名
持ち物：筆記用具
締　切：４／１７（月）

NEW

笑って元気！笑いヨガ

４／２５（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：１０名
持ち物：動きやすい服装、水分
締　切：４／１８（火）

※イベントの受付は月～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）になります。

※イベント参加時はマスクの着用をお願いします。

※イベントは予定のため変更となる場合があります。

「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

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・年末年始は休み
☎ 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。

お知らせ

地域の身近な福祉の相談窓口

増尾地域いきいきセンター

市内９か所目の増尾地域いきいきセンターは、少しずつ地域の皆様のご来館が増えてまいりました。
そのような中、いきいきセンターってどんなところ？？？というお声も聞かれます。
地域いきいきセンターは、地域の身近な福祉の相談窓口として世代や分野を問わない相談をお受けしています。

こんなときは
地域いきいきセンターへ

どこに相談したらよいかわからない。
そんな福祉のお困りごとを
『相談して良かった！』に

増尾地域いきいきセンター

☎ 7170-5580

〈開所曜日/時間〉
月・火・木・土
10:00～16:00

まだまだある！ 市内の地域いきいきセンター

風早南部地域いきいきセンター	（高柳近隣センター内）	☎7160-6511　開所曜日：月・水・木
松葉町地域いきいきセンター	（松葉町近隣センター内）	☎7136-8555　開所曜日：月・木・金
光ケ丘地域いきいきセンター	（光ケ丘近隣センター内）	☎7128-9381　開所曜日：火・木・金
豊四季台地域いきいきセンター	（豊四季台近隣センター内）	☎7128-7110　開所曜日：火・水・金
富勢地域いきいきセンター	（富勢近隣センター内）	☎7128-9871　開所曜日：火・水・金
田中地域いきいきセンター	（田中近隣センター内）	☎7170-0467　開所曜日：月・水・木
南部地域いきいきセンター	（南部近隣センター内）	☎7136-2563　開所曜日：月・火・金
新富地域いきいきセンター	（新富近隣センター内）	☎7193-8085　開所曜日：火・木・金

※開所時間はいずれも10:00～16:00