

# ほのぼの★通信

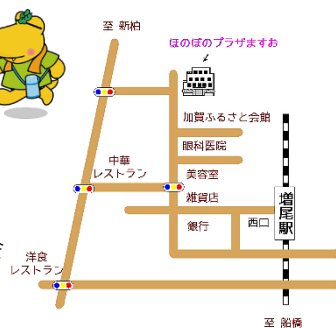
2023

## 4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



2023.4.10発行

### 6月 イベント情報

イベントのお申し込みは

## 090-8739-5515

NEW

#### お話し、手遊び楽しもう！

6 / 3 (土) 11:00～11:30

対象：未就学児から小学校3年まで（未就学児は保護者同伴）

内容：絵本の読み聞かせや手遊び

参加費：無料

定員：13名

持ち物：水分、マスク

締切：5 / 27 (土)

#### LINEを使って

#### スマホの基礎を学ぼう！

6 / 5 (月) Aコース 12:40～14:00

Bコース 14:00～15:20

対象：主に高齢者

内容：メッセージやスタンプの使い方を学びます

参加費：無料

定員：A・Bコースともに3名ずつ

持ち物：スマートフォン（LINEアプリが入っていることを確認してください）

締切：5 / 29 (月)

NEW

#### 笑いヨガ プラス

6 / 6 (火) 13:00～14:30

対象：どなたでも

内容：血行循環を良くして身体も心も元気になります

参加費：300円

定員：20名

持ち物：動きやすい服装、タオル、水分、マスク

締切：5 / 30 (火)

#### ホップ・ステップロコモ

6 / 8 (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：6 / 1 (木)

#### 歌謡教室

～声を出してみんなで介護予防～

6 / 10 (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：6 / 3 (土)

NEW

#### スマホ活用講座

～ニュースアプリを使ってみよう～

6 / 10 (土) 13:00～15:00

対象：60歳以上でスマホにアプリを追加したことのある方

内容：SmartNewsアプリの使い方を練習します

参加費：500円

定員：8名

持ち物：スマートフォン、筆記用具

締切：6 / 3 (土)

NEW

#### 指ヨガで全身リックス

6 / 12 (月) 13:30～14:45

対象：どなたでも

内容：アロマオイルを塗布し、手のひら・甲・指を回したり反らしたり揉んだりします

参加費：200円

定員：15名

持ち物：水分、マスク、ハンドタオル

締切：6 / 5 (月)

※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。



まだまだあるよ！

## ウラへ！

## みんなで歌って伝える、伝統文化

～漢詩、俳句、和歌、現代詩～

6 / 13 (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います  
参加費：200円  
定員：20名  
持ち物：筆記用具、マスク  
締切：6 / 6 (火)

## いちから出直し体操

6 / 15 (木) 10:00～11:30

対象：どなたでも  
内容：体づくりをいちから出直すためのストレッチや筋力アップの体操  
参加費：500円  
定員：29名  
持ち物：動きやすい服装、水分  
締切：6 / 8 (木)

## 笑い合って華齢に長寿

～楽しく体操・賢く脳トレ～

6 / 17 (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：15名  
持ち物：動ける服装・靴、水分  
締切：6 / 10 (土)

## 子どもも大人も楽しく工作！

6 / 17 (土) 13:00～15:00

対象：5歳～小学校2年生のお子さんと保護者  
内容：昔のおもちゃ「板がえし」などをステキなおもちゃに変身させよう  
参加費：1人250円  
定員：10人  
持ち物：ハサミ、セロハンテープ、カラーマジック、筆記用具  
締切：6 / 10 (土)

## スクエアステップを楽しもう

～転倒予防、認知症予防に～

6 / 19 (月) 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：6 / 12 (月)

## 歌謡教室

～声を出してみんなで介護予防～

6 / 24 (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：6 / 17 (土)

## モンゴル琴演奏会

～ハープのような音色～

6 / 24 (土) 13:30～14:30

対象：どなたでも  
内容：モンゴル琴(ヤタグ)奏者による優しい音色を聴き、多様な文化に親しみましょう。リラックス効果もあります！  
参加費：500円  
定員：26名  
締切：6 / 17 (土)

## 笑って元気！笑いヨガ

6 / 27 (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：12名  
持ち物：動きやすい服装、水分、マスク  
締切：6 / 20 (火)

## リズムで楽しくロコモ予防

6 / 29 (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：無料  
定員：20名  
持ち物：動きやすい服装と運動靴、水分  
締切：6 / 22 (木)

※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。

## 「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



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。

02

まだまだある！

いきいきセンター  
の役割

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

増尾地域いきいきセンターでは様々な  
福祉に関する情報を発信しています!!



### 介護予防に関すること

いきいき元気に！サロン  
や地域活動、介護予防、  
お家での隙間時間に活用  
できる体操の情報をお届け  
しています！

### 居場所づくり おたすけグッズ

みんなで楽しめるグッズ  
20種類を貸し出していま  
す。サロン、町会、シニ  
アクラブ、サークル等  
でご活用ください。いき  
いきセンターで楽しみ方  
をお伝えします！

### 子育てに関すること

子育てに関する情報交換  
や交流、気軽に相談でき  
る場などのご案内をして  
あります。

### 生活支援

産前産後や高齢、障が  
いをお持ちの方へ、家  
事支援や通院等の介助  
等、たすけあいサービ  
ス（有償）のご案内を  
しております。

### わたしの望みノート ～柏市社協版～ エンディングノート

これからの人生を自分ら  
しく過ごすために自分の  
気持ちを記すノートです。  
無料でお配りしています。

### 多世代交流

ほのぼのプラザますお  
や、ラコルタ柏にて、  
誰もが集える居場所や  
イベントのご案内をし  
ています。

### 地域に関すること

地域活動やサロン等  
のご紹介、イベントの  
ご案内をしています。



### 〔情報提供コーナー〕

様々な情報を入手する  
ことができます！

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



月・火・木・土  
10:00～16:00  
※祝・年末年始は休み  
☎ 7170-5580