

ほのぼの通信

2024

3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

2024.3.8発行



5月 イベント情報

参加のお申し込みは

090-8739-5515

NEW 柏ITかたくりの会さんによる スマホ活用講座 ～ヤフーアプリ編～

5/11 (土) 13:00～15:00

対象：どなたでも（スマホ初心者）
内容：ヤフーが提供する無料アプリを使って、
スマホの基本操作と知識を学びます
参加費：500円
定員：12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、筆記用具
締切：5/1 (水)

健康サークルたんぽぽさんによる 指ヨガで全身リラックス

5/13 (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：20名
持ち物：ハンドタオル、水分
締切：5/7 (火)

公益法人日本吟道学院公認 柏選詩吟の会さんによる 人生100年 みんなで歌う健康詩吟② ～漢詩、俳句、和歌、現代詩～

5/14 (火) 12:40～15:10

対象：どなたでも
内容：腹式発声で詩吟を楽しく詠いましょう
参加費：200円
定員：15名
持ち物：筆記用具、マスク
締切：5/7 (火)

健康体操 ～100まで歩ける 身体づくり～

5/16 (木) 10:00～11:30

対象：高齢者または体力に自信ない方
内容：裸足（運動靴可）でイスやマットを使い、
簡単な体操やストレッチを行います
参加費：500円
定員：20名
持ち物：動きやすい服装・靴、フェイスタオル、
ヨガマット（ある方）
締切：5/9 (木)

LINEの設定と使い方を学ぼう！

5/20 (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為に総務省発行
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：5/13 (月)

NEW ハーブランド薬局 管理栄養士さんによる コレステロール 高いとなぜ怖い？

5/21 (火) 10:00～11:00

対象：どなたでも
内容：コレステロールについてのお話しや
減らす為の食事、おすすめレシピの配布
参加費：無料
定員：25名
持ち物：特になし
締切：5/14 (火)

※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

まだまだあるよ！



ウラヘ！

フレイル
予防
ポイント
対象



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

マインドフルネスって何だろう？ ～感情に向き合いストレスを減らす～

5 / 25 (土) 13:00～15:00

対 象：どなたでも
内 容：ストレスの仕組みや感情の気づき方を
知ろう。どなたでもお気軽にどうぞ！

参加費：無料
定 員：20名
持ち物：楽な服装、水分
締 切：5 / 16 (木)

ハッピーさんによる

転倒予防に楽しくスクエアステップ

5 / 27 (月) 10:00～11:40

対 象：高齢者
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す

参加費：無料
定 員：15名
持ち物：運動出来る服装、水分
締 切：5 / 20 (月)

ひなまつり イベント 報告



3月2日(土) 13:00 ～ 15:00 開催



たくさんのご来場
ありがとうございました☆

つながる広がる
通いの場
みんなのcafé ぽ～の

月・火・木・土
10:00～15:30
※祝・年末年始休み
☎ 7170-5580



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。