

身近な福祉の相談窓口
風早南部ちいき♡いきいきセンター ミニコミ誌

編集・発行

柏市社会福祉協議会
風早南部ちいき♡いきいきセンター
〒277-0941 柏市高柳1652-10
高柳近隣センター 2階
TEL 04-7160-6511
FAX 04-7160-6515

ちいき

No.37

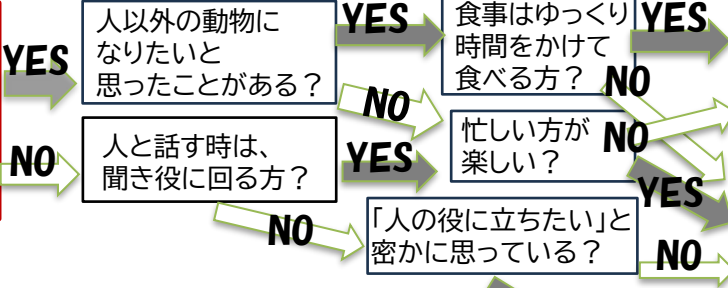
発行：2025.11.1

風早南部地域の地域活動を紹介！！

あなたにおすすめの〇〇の秋は？

ゴール

スタート
いつも新しいことに、チャレンジしたいタイプ？



自分の時間をじっくり味わいたいタイプのあなたにおすすめは、**芸術の秋**

人との交流を楽しんでいると感じるタイプのあなたにおすすめは、**運動の秋**

「誰かの役に立ちたいな」と、新たな活動を始めたいと思っているあなたにおすすめは、**ボランティアの秋**

集中して楽しみたい方にもおススメ！

芸術の秋 特集

01 タイルアート (高柳)



本格的なアート作品に大満足！

「タイルアート」は、1cm角のタイルをカットし、下絵を描いた木箱・瓶・缶等に接着材で貼り、目地で仕上げて完成。コースターや瓶のふた等、お好きな作品を作ることができます。



- 開催日：毎月第1木曜日（第2・第3に変更あり）9時～12時
- 開催場所：高柳近隣センター 2階会議室C
- 費用：月会費1,050円（材料費別）●体験教室あり（体験参加費：500円・材料費込み）
- 持ち物：エプロン

02 工作体験 (藤ヶ谷・藤ヶ谷新田)



時間を忘れて没頭します♪

風早南部地区社協主催の藤ヶ谷・藤ヶ谷新田サロンでは、毎回作品づくりを開催。9月は、PPクラフトで作れるかごバックを作製。

また、サロンでは手作りのお昼ごはんを皆でわいわい食べられます。



- 開催日（開催場所）：①藤ヶ谷サロン：奇数月の第4土曜日（藤ヶ谷区民館：柏市藤ヶ谷558）
- ②藤ヶ谷新田サロン：奇数月第1日曜日（藤ヶ谷新田区民館：柏市藤ヶ谷新田4）
- ※①②いずれも10時～14時●費用：参加費100円・食事希望者：300円・その他：材料費

- 藤ヶ谷新田サロン：11/10(月)干支づくり
- 藤ヶ谷サロン：11/22(土)お正月飾り開催予定

03 小物づくり (高柳・カフェ茶論)



カフェで一息、小物づくりもできる憩いの場

多世代交流型コミュニティ実行委員会が主催しているカフェ茶論は地元で愛される、どなたでも利用できる居場所です。営業日以外のは、季節に合わせた小物づくりを開催。

- 11/17(月)9時30分～12時 「押し花入りカレンダー作り」を開催予定

- 小物づくりは不定期で開催。直接、カフェ茶論の掲示板でご確認ください。講座申し込みは茶論にて。
- カフェ茶論営業日：火・水・木・土曜日 10時～16時30分



高柳近隣センター隣



テラス席もあります

アクティブに身体を動かすのが好きな方にもオススメ!

運動の秋 特集

よーい! ドン!

01 自彊術 サークル(高柳)

体調改善に効果絶大!

「自彊術」の名前は、2600年前の中国古典の由来から名付けられました。自分の体調に合わせて、無理せず、動かし、徐々に体力を付けていく健康体操。自立神経や血行促進にも効果があるとされています。



- 開催日: 毎週水・金曜日 10時~11時30分
- 場所: 高柳近隣センター2階和室
- 申込み不要。当日参加OK! 見学・体験(無料)随時受付中。
- 費用: 1ヶ月(4回)2,500円
- 持ち物: バスタオル・五本指靴下

02 グランドゴルフ(しいの木台)

屋外での運動は最高!

「グランドゴルフ」とは、ゴルフのようにボールをクラブで打ち、ホールインするまでの打数を数えるゴルフのこと。気軽に始められ、わいわいおしゃべりしながら参加できます。



- 開催日: 毎週火・金曜日 8時30分~11時30分
- 開催場所: しいの木公園 ※雨天中止
- 見学・体験随時受付中。
- 費用: 年間1,000円

03 ピラティスクラス(高柳)

心も体もリフレッシュ!

ヨガマットを使って、ゆったりほぐす気持ちのいいストレッチで、リラックスしながら、体幹をきたえるエクササイズ。運動が苦手な方や身体が硬い方も大歓迎!

- 開催日: 毎週土曜日
- ①12時45分~
- ②13時45分~(各回: 45分間)
- 場所: 高柳近隣センター2階和室
- 申込み不要。当日参加OK! 体験レッスン随時受付中。
- 費用: 500円(1レッスン)
- 持ち物: 動きやすい服装・ヨガマット(レンタルあり)



04 健康体操教室(高南台)

身体力を信じよう!

パーソナルトレーナー ほんいでん 本井傳先生



呼吸と姿勢を整え、肩甲骨や股関節を中心に動かします。血行を促し、本来の身体力を高めていくことを目的とした体操。1時間目は座ってでき、2時間目は立ってできる体操。両方でも、どちらかの参加でもOK!

- 開催日: 毎月第2・第4木曜日
- ①10時~10時45分
- ②10時50分~11時35分
- 場所: 高柳ふるさとセンター (柏市高南台3-6-7)
- 当日、会場にお越しください。
- 費用: ①②とも各500円(1回) ※2本連続参加の場合は800円
- 持ち物: 動きやすい服装・飲み物・上履き



「誰かの役に立てたらいいな」と活動を始めた方におススメ!



ボランティアの秋 特集



いきいきセンターにて、あなたのご希望に合わせて、活動先を紹介します!

例えば...

草取りや枝切りなど、困っている人がいたら手伝いたいな

人とお話をすることが好き。お話を聞くボランティアがあるかな

歩いて行ける距離で地域活動をしたいな

地域活動が楽しくなるようなボランティア等のご相談に乗ります。下記のセンターにご相談ください。

身近な福祉の相談窓口



風早南部ちいきいきいきセンター

営業日: 月・水・木曜日(祝日休)
 時間: 10時~16時
 場所: 高柳近隣センター2階
 問合せ先: 04-7160-6511

今回、ご紹介した活動の詳細、他のサークルや地域活動等についてもご案内します。

「どこに相談したら良いかわからない」等のお困りの相談があれば、お立ち寄りください。

