ほのプラ通信

どんな鍋料理がすき？
買い出し
わくわくしちゃう。

2026年 ほのぼのプラザますお 11月のイベント

歌って弾いて脳元気！3つのコードで楽喜ウクレレ♪

踊るパワースポットDemmyさんによる

11／5（木） 13:00～14:30

簡単なコードでクリスマスソングを♪
楽しみながら練習しましょう！

対　象：どなたでも（初心者歓迎！）
参加費：500円
定　員：15名
持ち物：ウクレレ、チューナー、
　　クリアファイル（楽譜持帰り用）
締　切：10／29（木）

NEW! はぎれでかんたん クリスマスリース作り

Reborn･Art･Lab
もったいないMORIちゃんによる

11／7（土） 13:30～15:00

リメイク布を使ってステキな飾りに
変身させましょう

対　象：どなたでも
参加費：500円
定　員：20名
持ち物：布用はさみ、
30㎝定規、筆記用具
締　切：10／29（木）

NEW! 健康社交ダンス

Studio Connect stretch and dance
江原恵子さんによる

11／9（月） 10:00～11:00

音楽に合わせたステップ体験とやさしい
ストレッチで無理せず楽しく健康に♪

対　象：どなたでも（初心者大歓迎）
参加費：500円
定　員：20名
持ち物：動きやすい服装・靴、飲み物
締　切：11／2（月）

ソーランで元気に！自分のペースでフレイル知らず

柏健康ソーラン倶楽部さんによる

11／10（火） 10:30～12:00

誰でもできるソーランで、
笑顔と筋力アップを目指しましょう！

対　象：どなたでも
参加費：500円
定　員：10名
持ち物：動きやすい服装、
　　飲み物、タオル
　　ヨガマット（あれば）
締　切：10／30（金）

おなべって、
たくさん具
いれちゃうよね

ミュージックセラピー ～あなたの暮らしに潤いを一滴～

たかいメンタルサポートさんによる

11／14（土） 10:00～11:00

音楽・ストレッチで心身を整え、
マインドフルネスでリフレッシュ

対　象：どなたでも
参加費：300円
定　員：20名
持ち物：筆記用具
締　切：11／5（木）

指ヨガで全身リラックス

11／16（月） 13:30～14:30

アロマオイルを塗布し、手のひら・甲・
指をまわしたり反らしたりします

対　象：どなたでも
参加費：200円
定　員：20名
持ち物：ハンドタオル、水分
締　切：11／9（月）

健康体操 ～100まで歩ける身体づくり～

上野久子さんによる

11／19（木） 10:30～11:30

椅子やマットを使って簡単な体操や
ストレッチを行います

対　象：どなたでも（体力に自信ない方）
参加費：500円
定　員：20名
持ち物：水分、タオル、動きやすい服装
締　切：11／12（木）

編み物（かぎ針）始めませんか！“クリスマスツリー”

11／21（土） 10:00～12:00

みんなで編み物を一緒に楽しみましょう

対　象：どなたでも
　　（お子さま同伴可）
参加費：500円
定　員：5名
持ち物：かぎ針4号と5号
　　糸切ハサミ
　　筆記用具
締　切：11／12（木）

参加のお申込みはこちら!!

090-8739-5515

月～土曜　10:00～16:00（祝日除く）

※すべてのイベントは申し込み制です
※申し込み多数時は抽選。
　選外の方のみ*ご連絡いたします。
　*IT系イベントを除く
※小学3年生までは保護者同伴でご来館ください
※イベントは予定のため変更となる場合があります。

ウラ面にもイベント情報あります♥

〔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　2026.9.11発行

11月のイベント つづき

ほのぼのプラザますお住所
柏市加賀3丁目16－8

MAP

NPOパートナーとうかつさんによる
楽しく作ろう！お正月飾り

11／28(土) 10:00～11:30

水引きや木の実、飾りを選んで
オリジナルのお正月飾りを作ろう

対　象:どなたでも
参加費:800円
定　員:20名
持ち物:ボンド、はさみ、
　　持ち帰り用袋
締　切:11／19(木)

リズムで楽しくロコモ予防

11／30(月) 10:00～12:00

リズムで楽しく体を動かし、
ストレッチも行います

対　象:どなたでも(高齢者の方)
参加費:無料
定　員:20名
持ち物:動きやすい服装、タオル、
　　飲み物
締　切:11／19(木)

1Fのカフェには
ケーキも
あります

お気軽に
お立ち寄りください

カフェボラ 体験会

①11/12(木) 13:30～14:30
②11/16(月) 10:30～11:30

申込締切
①11/5(木)
②11/9(月)

両日とも同じ内容です

申し込み:090-8739-5515
(月～土曜 10:00～16:00 祝日除く)

みんなのcaféぼ～ので
ボランティア活動しませんか

【活動曜日】月・火・木・土
【活動時間】9:30～13:00 または 12:30～16:00
【活動内容】①カフェの注文対応等
②イベントの企画・運営
多世代で集えるイベントを
企画しています✿

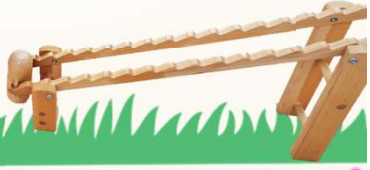
みんなのcafeぼ～の
イベント告知

あそびのせんせい たのたのくらぶさんと つくってあそぼう！

どなたでも
出入り自由
です♪

参加費
無料

木のおもちゃ、
ゆるっと工作など♪
みんなで
のんびりあそぼう♪



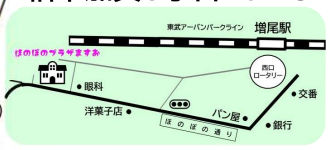
11／28(土)
13:00～15:00

社会福祉法人 柏市社会福祉協議会

ほのぼのプラザますお1階
増尾・新柏 ちいき♡いきいきセンター
月・火・木・土
10:00～16:00
※祝・年末年始休み
☎ 7170-5580

みんなのcaféぼ～の
ご注文は15:30まで♡

柏市加賀3丁目16－8



ほのぼのプラザますお
LINE 公式アカウント