

ほのぼの★通信

2023

10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

2023.10.13発行

フレイル
予防
ポイント
対象



12月 イベント情報

イベントのお申し込みは

090-8739-5515

NEW 畳のへりでしめ縄リースづくり

12/2 (土) 10:00~12:00

対象：どなたでも
内容：畳のへりを使って、しめ縄リース飾りを作ります
参加費：2000円
定員：10名
持ち物：特になし
締切：11/25 (土)

季節の字てがみ お正月バージョン ～ 年賀状などをデザイン～

12/4 (月) 10:00~11:30

対象：どなたでも
内容：筆文字をデザインして自分だけの年賀状を作ろう
参加費：1000円
定員：12名
持ち物：古ぞうきん (道具は手ぶらでOK)
締切：11/27 (月)

NEW 健康体操 ～100まで歩ける 身体づくり～

12/7 (木) 10:00~11:30

対象：高齢者
内容：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
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、マスク、ヨガマット (ある方)
締切：11/30 (木)

お話し、手遊び楽しもう！

12/9 (土) 11:00~11:30

対象：小学校低学年まで (保護者同伴)
内容：絵本の読み聞かせ・手あそび
参加費：無料
定員：15名
締切：12/2 (土)

NEW 生活の中で楽しむ 消しゴムハンコ作り

12/11 (月) 10:00~12:00

対象：どなたでも
内容：ハガキ・のし等に押せるオリジナルの消しゴムハンコを作って楽しもう
参加費：500円
定員：20名
持ち物：緑・赤・黄のスタンプパッド (あれば)
締切：12/4 (月)

スマホお悩み相談室

12/12 (火) 9:30~12:20

対象：主に高齢者
内容：スマホでのお困り事、ご相談ください！マンツーマンで解決のお手伝いをします
参加費：400円
定員：3名
持ち物：スマホ
締切：12/5 (火)

ハーモニカ 独りで練習より 大勢が楽しい ～初心者・入門者集まれ～

12/12 (火) 13:00~15:00

対象：どなたでも
内容：まずは“ふるさと”の曲から一緒に吹いてみましょう
参加費：無料
定員：20名
持ち物：ハーモニカ (無い方は見学となります)
締切：12/5 (火)

※イベントの受付は月～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*1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) 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。

*1 IT系イベントを除く



まだまだあるよ！

ウラへ！

NEW ストレッチヨガ

12/14 (木) 10:00～11:00

対 象：どなたでも
内 容：ストレッチと呼吸法を用いたヨガの動きで心と身体を整えます
参加費：500円
定 員：20名
持ち物：動きやすい服装、水分
締 切：12/7 (木)

らくらく健康体操

12/16 (土) 9:45～12:00

対 象：高齢者
内 容：座りながら楽しくできる簡単な体操です
参加費：無料
定 員：28名
持ち物：水分、タオル
締 切：12/9 (土)

NEW 癒しの楽器で

ちょっと早いクリスマスを！

12/16 (土) 13:30～15:00

対 象：どなたでも
内 容：練習なしで誰でもできる打楽器を演奏し、みんなで即興音楽を楽しみましょう
参加費：無料
定 員：20名
持ち物：特になし
締 切：12/9 (土)



みんなのcaféほ～の

クリスマスイベント

【日時】 12月23日(土)
13:00～15:00

★ ゲームであそぼう ★
♪ クリスマスソング ♪
奏でるよ



つながる広がる
通いの場
みんなのcaféほ～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。

お知らせ

ほのぼの
通信

柏南部第2地域包括支援センターより



日時：11月17日（金）

時間：10：00～12：00

場所：ほのぼのプラザますお 1階

申込締切11月13日（月）定員：25名

認知症や予防、お薬について知りたい方
介護の相談やお話をしたい方
誰でも気軽に立ち寄れる憩いの場所

認知症予防体操、お話し会が開催されます。
お気軽にどうぞ、お立ち寄りください！



コロナ感染予防のため
飲食の提供を行いません。
飲み物は各自ご持参ください。

マスクの着用を
お願いします



それ、
詐欺かも！？

令和5年度第2回 権利擁護講座

詐欺トラブルから
身を守る！

- ・息子や孫をかたるオレオレ詐欺
- ・市役所の職員をかたる還付金詐欺
- ・電力・ガス・食料品等価格高騰支援給付金詐欺

など

気をつけるポイントなど分かりやすくご案内します

寸劇あります！！

日時：12月1日（金）14：00～15：00

場所：ほのぼのプラザますお 2階

※駐車場には限りがあります。

お車でお越しの方は近隣の有料駐車場をご利用ください

定員：15名

講師：柏市防災安全課・柏市消費生活センター

対象者：市内にお住いの高齢者の方



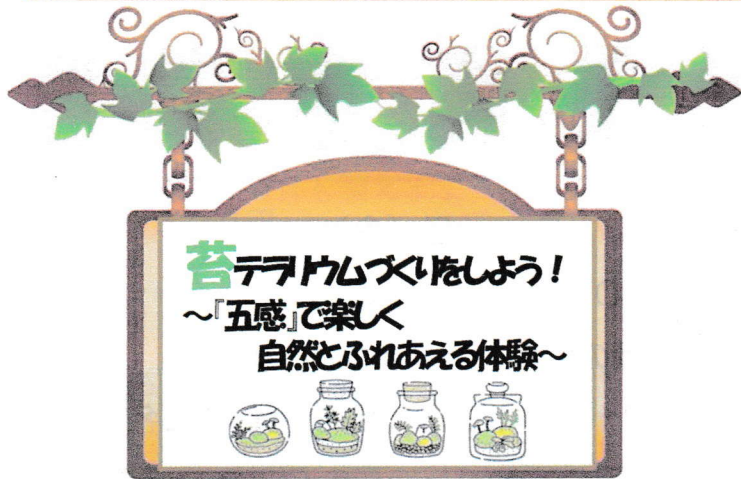
【申込・お問合せ先】 柏南部第2地域包括支援センター
電話 7170-9300





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



”天使の苔 Angelmoss“のみなさんにご協力いただき、苔の歴史や性質を丁寧に教えていただきました。年齢層幅広くご参加していただき作品を見せ合い、感想を伝え合いながら多世代での交流を深められました。



苔を愛しています

地域いきいきセンターは地域向けの講座企画を行います。こんな講座あるといいな～などお気軽にお声かけください！

9月2日(土)増尾地域いきいきセンター主催講座開催しました！



どんな人形がいいかなあ…牧場にしてみようかなあ

石は岩のようなものから色付きの細かいものでありますよ～



素晴らしい表現力！



つながる広がる
通いの場
みんなのcaféほの

月・火・木・土
10:00～15:30
※祝・年末年始休み
☎ 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。