

ほのぼの通信

2022

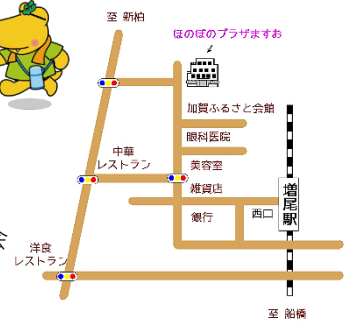
12月号

フレイル
ポイント
対象



〔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

2022.12.12発行



2月 イベント情報

イベントのお申し込みは

090-8739-5515

ホップ・ステップロコモ

2 / 2 (木) 10:00~11:30

対象：ロコモ体操の初心者、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：1 / 26 (木)

ボッチャでルンルン♪

2 / 9 (木) 10:00~12:00

対象：どなたでも

内容：カラーボールを使用し、白い目標球に1m以内に近づけるかを競います

参加費：無料

定員：20名

その他：動きやすい服装、水分、マスク着用

締切：2 / 2 (木)

ユーモア川柳 入門

～笑いのある生活と介護予防に～

2 / 9 (木) 13:00~15:00

対象：どなたでも

内容：川柳のABCを学び、句を作ります

参加費：500円

定員：20名

持ち物：筆記用具、国語辞書

締切：2 / 2 (木)

スマホ・パソコン使い方相談室

2 / 16 (木) 12:40~15:20

対象：どなたでも

内容：スマホやパソコン等の使い方について困っていることの相談に応じます

参加費：無料

定員：6名

持ち物：スマートフォン、パソコン

締切：2 / 9 (木)

笑い合って華齢に長寿

～楽しく体操・賢く脳トレ～

2 / 25 (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 | 脳トレ

参加費：300円

定員：20名

持ち物：動きやすい服装と運動靴、水分

締切：2 / 18 (土)

ほのぼの健康バランス体操

2 / 6 (月) Aコース 10:00~10:45

Bコース 10:55~11:40

対象：どなたでも ※ご希望のコースを申し込みください

内容：Aコース...硬い部位を緩める体操です

Bコース...弱い部位を強くする体操です

参加費：各500円 (ABコース両方参加は800円)

定員：各29名

持ち物：動きやすい服装と運動靴、水分

締切：1 / 30 (月)

その他：申込多数の時は各コースでの抽選となります

ほのぼの健康バランス体操

2 / 20 (月) Aコース 10:00~10:45

Bコース 10:55~11:40

対象：どなたでも ※ご希望のコースを申し込みください

内容：Aコース...硬い部位を緩める体操です

Bコース...弱い部位を強くする体操です

参加費：各500円 (ABコース両方参加は800円)

定員：各29名

持ち物：動きやすい服装と運動靴、水分

締切：2 / 13 (月)

その他：申込多数の時は各コースでの抽選となります

※受付は月~土曜 9:30~16:30 (祝日、12/29~1/3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となっております。

※イベントは予定であるため変更となる場合があります。

企画
募集

「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

お知らせ

増尾地域いきいきセンター

つながって安心「かしわお元気コール」

～利用者募集～

かしわお元気コールは、週に一度のお電話で声かけをするサービスです。
ボランティアさんからお掛けするお電話で楽しく話をしてみませんか？

【内容】

毎週木曜日10:00～12:00 / 研修を受講したボランティアが5分程度のお電話によるお声かけ
利用料無料 / 年齢要件なし

【対象】

定期的にお電話での声かけをご希望の方 / 増尾地域にお住まいの方 / 医療福祉サービスを週2回以上利用していない方 / 決まった時間にお電話に出られる方

問い合わせ 増尾地域いきいきセンター

☎ 7170-5580

お知らせ

柏南部第2地域包括支援センター

「権利擁護講座のお知らせ」

もっと成年後見制度を知ろう！

どのようなタイミングに成年後見制度の利用を検討したらよいか、具体例を用いて分かりやすくご説明します。

日時 2 / 17 (金) 15:00～16:00

場所 ほのぼのプラザますお 多目的ひろば2
※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 かしわ福祉権利擁護センター

※柏市社会福祉協議会

対象 市内にお住まいの高齢者の方

締切 2 / 16 (木)

お申し込み 柏南部第2地域包括支援センター

☎ 7170-9300



支えあい活動で使用するロゴデザインを募集します！

日常の困りごとを地域で支え合う同活動をさらに広めていくため、ロゴデザインを募集します。応募方法など、詳しくはホームページでご確認ください。
※ホームページ <http://kashiwa-shakyo.com>

- ・募集内容：図や図と文字の組み合わせなど、構成・色数は自由で未発表のもの
- ・応募期限：1 / 31 (火)

つながる広がる

通いの場

みんなのcaféほのぼの

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。