

ほのぼの通信

2023

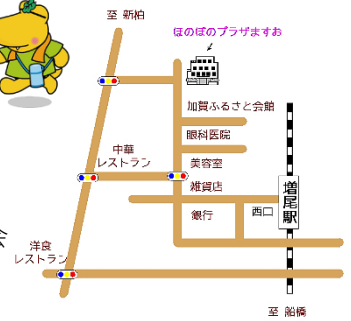
1月号

〔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

2023.1.16発行

フレイル
予防
ポイント
対象



3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

3 / 2 (木) 10:15~11:45

対象：ロコモ体操初心者歓迎、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：2 / 24 (金)

ほのぼの健康バランス体操

3 / 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...硬い部分を緩める体操

Bコース...弱い部分を強くする体操

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：動きやすい服装と水分補給できるもの

締切：2 / 27 (月)

その他：申込多数の時は各コースでの抽選となります

ユーモア川柳 入門

~笑いのある生活と介護予防に~

3 / 9 (木) 10:00~11:30

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：3 / 2 (木)

ボッチャでルンルン♪

3 / 11 (土) 10:00~12:00

対象：どなたでも

内容：カラーボールを使用し、白い目標球にどれだけ近づけるかを競います

参加費：無料

定員：15名

その他：動きやすい服装、水分、マスク着用

締切：3 / 4 (土)

スマホ・パソコン使い方相談室

3 / 16 (木) 12:40~15:20

対象：どなたでも

内容：スマホやパソコン等を持参いただき、使い方で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：3 / 9 (木)

アレルギーについて知ろう

3 / 20 (月) 10:00~11:00

対象：どなたでも

内容：アレルギーとは何か？種類は？食物アレルギーの特定原材料とアナフィラキシーの危険性について

参加費：無料

定員：25名

締切：3 / 13 (月)

笑い合って華齢に長寿

~楽しく体操・賢く脳トレ~

3 / 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 I脳トレ

参加費：300円

定員：20名

持ち物：動きやすい服装と履きなれた靴、水分

締切：3 / 18 (土)

※受付は月~土曜 9:30~16:30 (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。

※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) となっています。

※イベントは予定であるため変更となる場合があります。



まだまだあるよ!

ウラへ!

ほのぼの ひなまつり

3 / 4 (土) 13:00~15:00

会場：多目的ひろば1 (1階)

対象：どなたでも (性別、年齢関係ありません)

内容：通いの場ボランティアさん企画の

イベント！ぜひ遊びに来てください♪

参加費：無料

申込み：不要 (出入り自由)

ほのぼの ワークショップまつり

3 / 18 (土) 10:00~15:00

会場：多目的ひろば1 (1階)

対象：どなたでも

内容：こども・親子向けのワークショップ

①置縁 (たたみべり) スマホショルダー

②キャンディバッグのキーホルダー

③フォトフレーム

④フラワーアレンジクリップ

参加費：①~④それぞれ500円

申込み：不要 (出入り自由)



「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

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



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。