

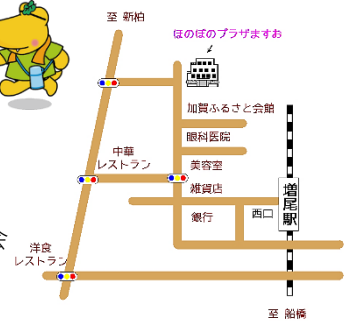
# ほのぼの★通信

2023

## 3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

フレイル  
予防  
ポイント  
対象



2023.3.13発行

### 5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

5 / 2 (火) 10:15~11:45

対象：ロコモ体操初心者、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：4 / 25 (火)

#### キーチャームにもなる！

#### クリップコサージュをつくろう

5 / 6 (土) 10:30~11:30

対象：どなたでも（小学生以下は要付き添い）  
内容：アートフラワーや革、デニム素材等を使い、いろいろ活用できるクリップを作ります

参加費：500円

定員：28名

持ち物：エプロンがあればご持参ください

締切：4 / 28 (金)

#### 今こそ！声を出して 日本語を楽しみましょう！

5 / 8 (月) 10:00~12:00

対象：高齢者で声を出すことが少ない方  
内容：口ずべり、早口言葉、昔話、詩、絵本の名文の部分を出して読みます

参加費：無料

定員：20名

持ち物：筆記用具

締切：5 / 1 (月)

#### LINEを使って スマホの基礎を学ぼう！

5 / 8 (月) Aコース12:40~14:00

Bコース14:00~15:20

対象：主に高齢者  
内容：メッセージやスタンプの使い方を学びます

参加費：無料

定員：A・Bコースともに3名ずつ

持ち物：スマートフォン（LINEアプリが入っていることを確認してください）

締切：5 / 1 (月)

#### みんなで歌って伝える、伝統文化 ～漢詩、俳句、和歌、現代詩～

5 / 9 (火) 13:00~15:00

対象：どなたでも  
内容：歴史上の人物（文人・文豪）の詩歌を学びながら楽しく歌います

参加費：200円

定員：20名

持ち物：筆記用具、マスク

締切：5 / 2 (火)

#### スクエアステップを楽しもう ～転倒予防、認知症予防に～

5 / 13 (土) 10:00~11:30

対象：65歳以上  
内容：正しい位置に足を運ぶステップで「頭から足先まで」神経を集中して行いましょう

参加費：無料

定員：10名

持ち物：運動できる服装・靴、水分

締切：5 / 6 (土)

#### パソコンで頭を活性化 ～ゲームを作ってみよう～

5 / 13 (土) 13:00~15:00

対象：60歳以上でパソコンをお持ちの方  
内容：スクラッチという教育プログラミングを使ってゲーム作りに挑戦します

参加費：500円

定員：8名

持ち物：ノートパソコン、筆記用具

締切：5 / 6 (土)

※イベントの受付は月～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）になります。  
※イベント参加時はマスクの着用をお願いします。  
※イベントは予定のため変更となる場合があります。



まだまだあるよ！

# ウラへ！

## スクエアステップで フレイル予防

5 / 15 (月) 10:00～11:00

対象：60歳以上  
内容：「歩く脳トレ」と言われるスクエアステップを体験します  
参加費：500円  
定員：20名  
持ち物：飲物  
締切：5 / 8 (月)

## 食べることの何が大事？ 健康食品って何が健康？

5 / 16 (火) 10:00～11:00

対象：どなたでも  
内容：しっかり噛むことがなぜ大切なのか。健康食品の分類や取り入れ方を解説します  
参加費：無料  
定員：25名  
締切：5 / 9 (火)

## いちから出直し体操

5 / 18 (木) 10:00～11:30

対象：どなたでも  
内容：体づくりをいちから出直すためのストレッチや筋力アップの体操  
参加費：500円  
定員：29名  
持ち物：動きやすい服装、水分  
締切：5 / 11 (木)

## 小鳥がこんにちは！ペーパークラフトでバードゲージをつくろう！

5 / 20 (土) 10:30～11:30

対象：どなたでも（小学生以下は要付き添い）  
内容：ペーパークラフトでバードゲージを作ります  
参加費：1,200円  
定員：16名  
持ち物：エプロンがあればご持参ください  
締切：5 / 13 (土)

## 今こそ！声を出して 日本語を楽しみましょう！

5 / 22 (月) 10:00～12:00

対象：高齢者で声を出すことが少ない方  
内容：口ずべり、早口言葉、昔話、詩、絵本の各文の部分を声を出して読みます  
参加費：無料  
定員：20名  
締切：5 / 15 (月)

## ほのぼののしゃべくり会 ～みんなで楽しく語ろう～

5 / 23 (火) 13:00～15:00

対象：どなたでも  
内容：自分の周りの出来事や世の中の出来事など自由に楽しく語る会  
参加費：100円  
定員：20名  
持ち物：筆記用具  
締切：5 / 16 (火)

## スクエアステップを楽しもう ～転倒予防、認知症予防に～

5 / 27 (土) 10:00～11:30

対象：65歳以上  
内容：正しい位置に足を運ぶステップで「頭から足先まで」神経を集中して行いましょう  
参加費：無料  
定員：10名  
持ち物：運動できる服装、水分  
締切：5 / 20 (土)

※イベントの受付は月～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）になります。

※イベント参加時はマスクの着用をお願いします。

※イベントは予定のため変更となる場合があります。



## 「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



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。

## お知らせ

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

市内9か所目の増尾地域いきいきセンターは、少しずつ地域の皆様のご来館が増えてまいりました。そのような中、いきいきセンターってどんなところ???というお声も聞かれます。地域いきいきセンターは、地域の身近な福祉の相談窓口として世代や分野を問わない相談をお受けしています。

身の回りの  
ことで悩んでいる…こんなときは  
地域いきいきセンターへボランティア活動を  
知りたい!どんな福祉サービスが  
あるかわからない…どこに相談したらよいかわからない。  
そんな福祉のお困りごとを  
『相談して良かった!』に

増尾地域いきいきセンター

☎ 7170-5580

〈開所曜日/時間〉  
月・火・木・土  
10:00~16:00

たすけあい活動に  
興味がある

## まだまだある! 市内の地域いきいきセンター

風早南部地域いきいきセンター (高柳近隣センター内)	☎ 7160-6511	開所曜日: 月・水・木
松葉町地域いきいきセンター (松葉町近隣センター内)	☎ 7136-8555	開所曜日: 月・木・金
光ヶ丘地域いきいきセンター (光ヶ丘近隣センター内)	☎ 7128-9381	開所曜日: 火・木・金
豊四季台地域いきいきセンター (豊四季台近隣センター内)	☎ 7128-7110	開所曜日: 火・水・金
富勢地域いきいきセンター (布施近隣センター内)	☎ 7128-9871	開所曜日: 火・水・金
田中地域いきいきセンター (田中近隣センター内)	☎ 7170-0467	開所曜日: 月・水・木
南部地域いきいきセンター (南部近隣センター内)	☎ 7136-2563	開所曜日: 月・火・金
新富地域いきいきセンター (新富近隣センター内)	☎ 7193-8085	開所曜日: 火・木・金

※開所時間はいずれも10:00~16:00