

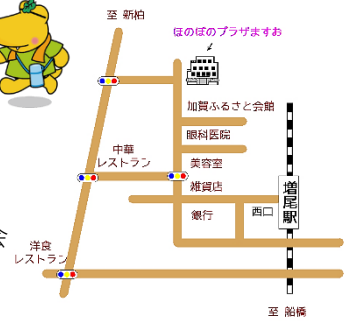
ほのぼの通信

2023

4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



2023.4.10発行

6月 イベント情報

イベントのお申し込みは

090-8739-5515

NEW

お話し、手遊び楽しもう！

6 / 3 (土) 11:00~11:30

対象：未就学児から小学校3年まで（未就学児は保護者同伴）
内容：絵本の読み聞かせや手遊び
参加費：無料
定員：13名
持ち物：水分、マスク
締切：5 / 27 (土)

LINEを使って スマホの基礎を学ぼう！

6 / 5 (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 / 29 (月)

NEW

笑いヨガ プラス

6 / 6 (火) 13:00~14:30

対象：どなたでも
内容：血行循環を良くして身体も心も元気になります
参加費：300円
定員：20名
持ち物：動きやすい服装、タオル、水分、マスク
締切：5 / 30 (火)

ホップ・ステップロコモ

6 / 8 (木) 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：6 / 1 (木)

歌謡教室

～声を出してみんなで介護予防～

6 / 10 (土) 10:00~12:10

対象：歌の好きな方。どなたでも
内容：講師がギターで音程を取ります。女性の新曲を皆で感情を入れて歌いましょう
参加費：無料
定員：26名
持ち物：筆記用具、水分
締切：6 / 3 (土)

NEW

スマホ活用講座

～ニュースアプリを使ってみよう～

6 / 10 (土) 13:00~15:00

対象：60歳以上でスマホにアプリを追加したことのある方
内容：SmartNewsアプリの使い方を練習します
参加費：500円
定員：8名
持ち物：スマートフォン、筆記用具
締切：6 / 3 (土)

NEW

指ヨガで全身リックス

6 / 12 (月) 13:30~14:45

対象：どなたでも
内容：アロマオイルを塗布し、手のひら・甲・指を回したり反らしたり揉んだりします
参加費：200円
定員：15名
持ち物：水分、マスク、ハンドタオル
締切：6 / 5 (月)

※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。



まだまだあるよ！

ウラへ！

みんなで歌って伝える、伝統文化

～漢詩、俳句、和歌、現代詩～

6 / 13 (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：6 / 6 (火)

いちから出直し体操

6 / 15 (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：6 / 8 (木)

笑い合って華齢に長寿

～楽しく体操・賢く脳トレ～

6 / 17 (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：15名
 持ち物：動ける服装・靴、水分
 締切：6 / 10 (土)

子どもも大人も楽しく工作！

6 / 17 (土) 13:00～15:00

対象：5歳～小学校2年生のお子さんと保護者
 内容：昔のおもちゃ「板がえし」などをステキなおもちゃに変身させよう
 参加費：1人250円
 定員：10名
 持ち物：ハサミ、セロハンテープ、カラーマジック、筆記用具
 締切：6 / 10 (土)

スクエアステップを楽しもう

～転倒予防、認知症予防に～

6 / 19 (月) 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：6 / 12 (月)

歌謡教室

～声を出してみんなで介護予防～

6 / 24 (土) 10:00～12:10

対象：歌の好きな方。どなたでも
 内容：講師がギターで音程を取ります。女性の新曲を皆で感情を入れて歌いましょう
 参加費：無料
 定員：26名
 持ち物：筆記用具、水分
 締切：6 / 17 (土)

NEW モンゴル琴演奏会

～ハープのような音色～

6 / 24 (土) 13:30～14:30

対象：どなたでも
 内容：モンゴル琴(ヤトク)奏者による優しい音色を聴き、多様な文化に親しみましょう。リラックス効果もあります！
 参加費：500円
 定員：26名
 締切：6 / 17 (土)

笑って元気！笑いヨガ

6 / 27 (火) 13:30～14:15

対象：どなたでも
 内容：誰でも簡単にできる笑いの健康体操
 参加費：無料
 定員：12名
 持ち物：動きやすい服装、水分、マスク
 締切：6 / 20 (火)

リズムで楽しくロコモ予防

6 / 29 (木) 10:00～11:30

対象：どなたでも（高齢者の方）
 内容：リズムで楽しく体を動かし、ストレッチも行います
 参加費：無料
 定員：20名
 持ち物：動きやすい服装と運動靴、水分
 締切：6 / 22 (木)

※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。

「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

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

ちいき♡
 いきいき
 センター


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。

02

まだまだある！

いきいきセンター
の役割

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

増尾地域いきいきセンターでは様々な
福祉に関する情報を発信しています!!



介護予防に関すること

いきいき元気に！サロン
や地域活動、介護予防、
お家での隙間時間に活用
できる体操の情報をお届け
しています！

居場所づくり
おたすけグッズ

みんなで楽しめるグッズ
20種類を貸し出していま
す。サロン、町会、シニ
アクラブ、サークル等
でご活用ください。いき
いきセンターで楽しみ方
をお伝えします！

子育てに関すること

子育てに関する情報交換
や交流、気軽に相談でき
る場などのご案内をして
あります。

生活支援

産前産後や高齢、障が
いをお持ちの方へ、家
事支援や通院等の介助
等、たすけあいサービ
ス（有償）のご案内を
しております。

わたしの望みノート
～柏市社協版～
エンディングノート

これからの人生を自分ら
しく過ごすために自分の
気持ちを記すノートです。
無料でお配りしています。

多世代交流

ほのぼのプラザますお
や、ラコルタ柏にて、
誰もが集える居場所や
イベントのご案内をし
ています。

地域に関すること

地域活動やサロン等
のご紹介、イベントの
ご案内をしております。



〔情報提供コーナー〕

様々な情報入手する
ことができます！

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



月・火・木・土
10:00～16:00
※祝・年末年始は休み
☎ 7170-5580