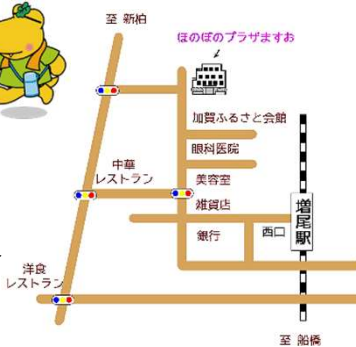


# ほのぼの通信

## 2023 12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

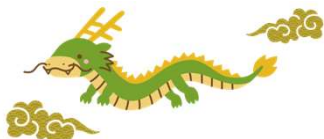


2023.12.8発行

## 2月 イベント情報

イベントのお申し込みは

# 090-8739-5515



### 12/29 (金) ~ 1/3 (水)

### 休館となります

1/4(木)から開館します  
宜しくお願い致します



## ほのぼの健康バランス体操

2/5 (月) 10:00~11:40

対象：どなたでも  
内容：簡単なストレッチと筋力アップのための  
体操を行います

参加費：500円  
定員：29名  
持ち物：動きやすい服装、水分  
締切：1/29 (月)

## スマホお悩み相談室

2/6 (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 (\*IT系の為、当選のみご連絡します)  
持ち物：スマホ  
締切：1/30 (火)

## 健康体操 ~100まで歩ける 身体づくり~

2/8 (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：2/1 (木)

## らくらく健康体操

2/17 (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：2/10 (土)

## 癒しの楽器で 心も体もリフレッシュ！

2/19 (月) 13:30~15:00

対象：どなたでも  
内容：誰でもできる打楽器を演奏し、即興音楽  
を楽しんでリフレッシュしましょう

参加費：無料  
定員：20名  
持ち物：特になし  
締切：2/13 (火)

## ヨガセラピー (健康ヨガ)

2/24 (土) 10:00~11:30

対象：どなたでも (子供連れOK!)  
内容：ゆったりと体を動かすヨガと呼吸法で、  
腰痛や肩こりの改善、ストレス解消に。

参加費：500円  
定員：20名  
持ち物：動きやすい服装、タオル、水分  
締切：2/17 (土)

※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\*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。

\*IT系イベントを除く



まだまだあるよ!

# ウラへ!

## 楽しく折り紙

2 / 27 (火) 10:00~12:00

対 象：どなたでも（未就学児は保護者同伴）  
 内 容：折り紙で赤ずきんちゃんを作ります  
 参加費：200円  
 定 員：20名  
 持ち物：飲み物、筆記用具、のり又はボンド、はさみ  
 締 切：2 / 20 (火)

## リズムで楽しくロコモ予防

2 / 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：2 / 22 (木)

みんなのcafé  
 ぼ〜の

## ★ カフェボラ体験会 やりました! ★

カフェボラ  
 について  
 ご説明



コーヒーマーカーの使いかたです



実際に  
 コーヒーを  
 淹れてみましょう



上手に  
 できました★



体験ご希望の方は  
 ご連絡ください★

☎ 7170-5580

体験ご希望  
 随時受付中!



つながる広がる  
**通いの場**  
 みんなのcafé ぼ〜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。



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

日時：2月16日（金）

時間：10時～12時

場所：ほのぼのプラザますお 2階

申込締切：2月14日（水）定員15名



認知症や介護、お薬についてのご講話、  
皆さんが集まり、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！



おねがい

インフルエンザ、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

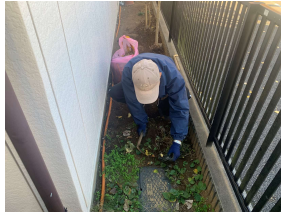
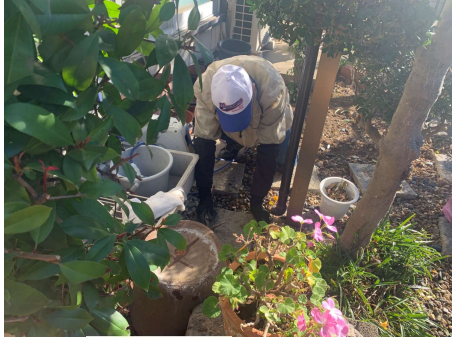
【申込・お問合せ先】柏南部第2地域包括支援センター

電話：7170-9300

# ご存知ですか？ **地域** のチカラ!!



住み慣れた地域の中で日常生活のサポートをしてくださっています



～地域のみなさまを見守り地域のみなさまと共にたすけあいたい～

増尾地域には「見守り助け合い隊」というコミュニティ全体を見守る活動があるのをご存知ですか？

ちょっとしたお困りごとを、住民同士の「おたがいさま」を大切に「たすけあい」活動をされています。



みなさまの**チカラ** を地域に！  
お仲間と楽しく活躍してみませんか？



活動内容

《屋外作業》

草取り、庭木の剪定など

《屋内作業》

掃除、洗濯など

《その他》

買い物代行や同行

病院同行

話し相手など



いきいきセンターはボランティアコーディネートという役割があります。

- ・庭仕事が好き...
- ・身体を動かすきっかけが欲しい...
- ・外に出る機会を作りたい...といったお気持ちのある方はぜひ、いきいきセンターにお問い合わせください。



毎週木曜日、お電話でまごころを届けてくださっています♡

## ☎お元気コールボランティア交流会を行いました！

体操で心も身体もリラックスしたあと、ボランティアさん同士で今まで活動してきた感想を伝え合いました。

「傾聴する活動をしてから、近所から雰囲気やわらかくなったね～と言われて嬉しい！」というお声をいただき全員で拍手！活動者さんにとっても元気の素になっている事を感じた時間となりました。

♪身体をほぐしてから～



♪手話で歌いましょう

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。