

# ほのぼの通信

2024

## 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

2024.3.8発行



### 5月 イベント情報

参加のお申し込みは

# 090-8739-5515

#### NEW 柏ITかたくりの会さんによる スマホ活用講座 ~ヤフーアプリ編~

5 / 11 (土) 13:00~15:00

対象：どなたでも (スマホ初心者)  
内容：ヤフーが提供する無料アプリを使って、  
スマホの基本操作と知識を学びます  
参加費：500円  
定員：12名 ※IT系イベントの為、当選のみご連絡  
持ち物：スマートフォン、筆記用具  
締切：5 / 1 (水)

#### 健康サークルたんぼぼさんによる 指ヨガで全身リラックス

5 / 13 (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：20名  
持ち物：ハンドタオル、水分  
締切：5 / 7 (火)

#### 公益法人日本吟道学院公認 柏選詩吟の会さんによる 人生100年 みんなで歌う健康詩吟② ~漢詩、俳句、和歌、現代詩~

5 / 14 (火) 12:40~15:10

対象：どなたでも  
内容：腹式発声で詩吟を楽しく詠みましょう  
参加費：200円  
定員：15名  
持ち物：筆記用具、マスク  
締切：5 / 7 (火)

#### 健康体操 ~100まで歩ける 身体づくり~

5 / 16 (木) 10:00~11:30

対象：高齢者または体力に自信ない方  
内容：裸足 (運動靴可) でイスやマットを使い、  
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、  
ヨガマット (ある方)  
締切：5 / 9 (木)

#### LINEの設定と使い方を学ぼう!

5 / 20 (月) 13:00~15:10

対象：主に高齢者  
内容：スマートフォン初心者の為に総務省発行  
の教材を使ってアドバイスを行います  
参加費：200円  
定員：8名 ※IT系イベントの為、当選のみご連絡  
持ち物：スマートフォン (LINEアプリが入っている  
事をご確認ください)  
締切：5 / 13 (月)

#### NEW ハーブブランド薬局 管理栄養士さんによる コレステロール高いとなぜ怖い?

5 / 21 (火) 10:00~11:00

対象：どなたでも  
内容：コレステロールについてのお話しや  
減らす為の食事、おすすめレシピの配布  
参加費：無料  
定員：25名  
持ち物：特になし  
締切：5 / 14 (火)

※すべてのイベントは申し込み制です  
※申し込みの受付は月~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。  
※土曜日開催のイベントの申し込み締切りは前週の木曜日  
(祝日の場合は水曜日)です。  
※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!

フレイル  
予防  
ポイント  
対象



たくさん  
学んで  
たくさん  
笑って  
いきいき  
過ごす  
通いの場

## マインドフルネスって何だろう？ ～感情に向き合いストレスを減らす～

5 / 25 (土) 13:00～15:00

対象：どなたでも  
内容：ストレスの仕組みや感情の気づき方を  
知ろう。どなたでもお気軽にどうぞ！  
参加費：無料  
定員：20名  
持ち物：楽な服装、水分  
締切：5 / 16 (木)

## ハッピーさんによる 転倒予防に楽しくスクエアステップ

5 / 27 (月) 10:00～11:40

対象：高齢者  
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す  
参加費：無料  
定員：15名  
持ち物：運動出来る服装、水分  
締切：5 / 20 (月)

## ひなまつり イベント 報告



3月2日(土) 13:00 ~ 15:00 開催



たくさんのご来場  
ありがとうございました

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。