



New

花あそびSAIさんによる
ドライフラワーの
花かごワークショップ

3/7(土) 10:15~12:00

ドライフラワーを選んで花かごと
ミニボトルのアレンジをつくります♪

対象:どなたでも
参加費:2,300円
定員:12名
持ち物:ピンセット、はさみ、
持帰り袋
締切:2/26(木)



New

てんとう虫さんによる
てんとう虫(転倒無視)テスト
～歩行年齢を知ろう！～

3/14(土) 10:20~12:00

4つの簡単な体力測定の結果を基に
転倒リスク把握、予防に役立てよう！

対象:高齢者
参加費:200円
定員:10名
持ち物:飲み物、タオル、動きやすい靴
締切:3/5(木)



New

吉田綾子さんによる
メンタルカラーアロマ
～香りと心のしぐみ～

3/21(土) 13:15~15:00

あなたの気持ちに合った自然素材の
やさしい香水づくり♪

対象:どなたでも
参加費:1,500円
定員:10名
持ち物:筆記用具、
色えんぴつ
締切:3/12(木)



参加のお申込みはこちら!!

090-8739-5515

月～土曜 10:00～16:00(祝日除く)

ほのぼのプラザますあ 3月のイベント

文字で脳トレ！「字てがみ」で
春の便りを書こう！

3/9(月) 10:15~11:45

色和紙を使ったり、特別な墨を用いて
字てがみを仕上げます

対象:どなたでも
参加費:1,000円
定員:8名
持ち物:古ぞうきん
締切:3/2(月)



出張歌声喫茶はみんぐばーどさんによる
ギター伴奏で♪
みんなが主役の歌声喫茶

3/10(火) 10:30~11:45

おなじみの歌をうたって心身共に
元気になります。
たとえばあざみの歌、恋の季節など…

対象:高齢者
参加費:500円
定員:29名
持ち物:特になし
締切:3/3(火)



DCBKさんによる
心もからだもリフレッシュ
～癒しのドラムサークル～

3/17(火) 10:00~12:00

誰でもできるマラカスなどのパークッ
ションを使い、即興演奏を楽しもう♪

対象:どなたでも
参加費:無料
定員:20名
持ち物:飲み物
締切:3/10(火)

吉田綾子さんによる
防災アロマ
～いっしょに考えてみよう～

3/21(土) 10:00~12:00

いざという時を自分らしく過ごせる
アロマの効果とは？プレゼント付き♪

対象:どなたでも
参加費:1,000円
定員:10名
持ち物:筆記用具
締切:3/12(木)



安島千枝子さんによる
親子でも1人でも！
もぎりアート

3/26(木) 10:00~12:00

いろんな色の新聞紙を手でもぎって
貼り付けるアートで作品作り

対象:どなたでも
参加費:300円
定員:20名
持ち物:スティックのり、
ピンセット(あれば)
締切:3/18(水)



楽しく笑って華齢に長寿
～フレイル予防・認知症(MCI)予防～

3/28(土) 10:00~12:00

フレイル予防の体操、認知症予防に
コグニサイズ♪

対象:高齢者
参加費:300円
定員:20名
持ち物:動きやすい服装、飲み物
締切:3/19(木)



※すべてのイベントは申し込み制です

※申し込み多数時は抽選。

選外の方のみご連絡いたします。*IT系イベントを除く

※小学生3年生までは保護者同伴でご来館ください

※イベントは予定のため変更となる場合があります。



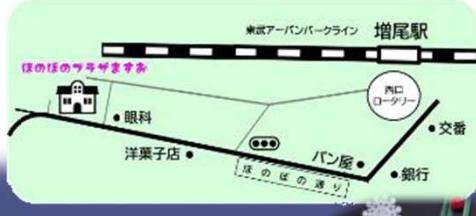
**ウラ面も
ご覧下さい**

クリスマスイベント
★報告★



12/20
開催しました！

ほのぼのプラザますお住所
柏市加賀3丁目16-8



かわいい
サンタさんたちが
いっぱい♡



たくさんの
ご来場
ありがとうございました！！

ほのぼのプラザますお
LINE 公式アカウント



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



お手玉8の字体操

先日開催した運動ウィークで
好評だった体操をご紹介！
みんなで寒さを吹き飛ばしましよう♥



①お手玉ひとつを右手に持ち、上にまっすぐあげる。

②股関節をしっかり折りながら

右手に持っていたお手玉を左足の内股に入れて
左手で受け取る。



スクワットを意識
した姿勢で！

③股関節をしっかり折りながら

左手に持っていたお手玉を右足の内股に入れて
右手で受け取る。



体全体で8の字を描きながら
ゆっくりと8セットやってみよう！



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

ほのぼののプラザますお
LINE 公式アカウント





増尾ちいきいきセンター主催講座のご報告

第1回目

『つかの間の休日まっぷをつくろう！』

身近な地域のあんな場所こんな場所について教え合いながら、つかの間の休日を過ごすマップをつくり、仲間づくりや外出のきっかけづくりを目的として開催しました。

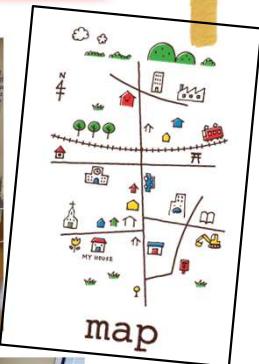
「歩いていても知らない場所があるもんだね～」

「ここは通つていい場所なの？」

「ここのお寺の中はお花がいっぱいできれいだったわ～」というお話や、資料をもとに白地図にチェック！マップづくりを楽しめました。



情報リサーチ中…



第2回目

『増尾地域の魅力を語ろう！知ろう！』

行ってみよう！』

気軽なスタイルで人が集まり、共通の話題で参加者同士がつながることを目的とした講座2回目の開催は、様々な世代の方が参加してくださいました。

ワークショップ形式でお話していただき、地域の魅力を発掘したあと、白地図に行ってみたい場所をチェック！

「歴史深い地域だよね～」

「増尾の坂道についても語れるよ」

「このレストランはキッズスペースがあるからママ会できるかも！」と盛り上がる参加者さん。小さな参加者さんも一緒に楽しい時間となりました♡



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

ほのぼのプラザますお
LINE 公式アカウント

