



# ほのぼのプラザますお 3月のイベント

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)



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  
元気になりましょう。  
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)



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)



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カッ  
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)

New

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)



New

吉田綾子さんによる

## メンタルカラーアロマ ~香りと心のしくみ~

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)



New

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)



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)

※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。

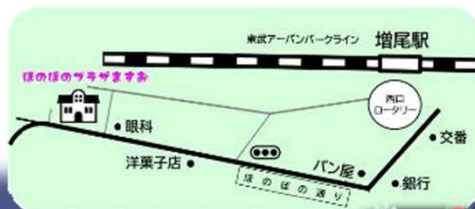


ウラ面も  
ご覧下さい



クリスマスイベント  
★報告★

ほのぼのプラザますお住所  
柏市加賀3丁目16-8



12/20  
開催しました！

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！！

つなゆち広まる  
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





# 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ょう♡

- 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！

つながる広場  
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







# 増尾ちいき♡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。

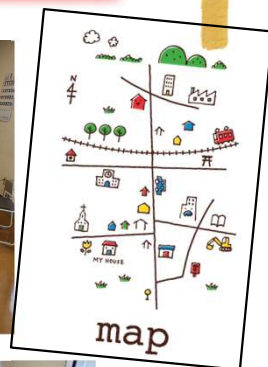
「歩いていても知らない場所があるもんだね～」

「ここは通っていい場所なの？」

「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。

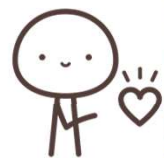


情報リサーチ中...



Caféに行きたいな

地図はもらったわ(笑)



お寺も多いんだよね



## 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、白地図に行ってみみたい場所をチェック！

「歴史深い地域だよ～」

「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♡



ほのぼのプラザますお  
LINE 公式アカウント



つながる広場  
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