ほのぼのプラザますお情報紙

2023

〔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

2023.9.12発行



イベントのお申し込みは 090-8739-5515

カフェボラ体験会 11/6(月)・21(火)

10:30~11:30

お気軽にお問い合わせください **T** 7170-5580

ハロウィンウィーク開催!

フレイル

ポイント

斌校

10/26·28·30·31

10:00~15:30

フォトスポット登場!

来館したお子さんにはいいことあるかも♡

1階 みんなのcaféぼ~の

らくらく健康体操

1 1 / 4 (±) 9:45~12:00

象:主に高齢者

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 切:10/28(土)

クルーズ船の旅を 気楽に語ろう!

① 1 1 / 4 (土) 13:00~15:00 ② 1 1 / 1 8 (土) 13:00~15:00 ※両日参加も可

象:どなたでも

容:船旅のいろは・事前準備・仲間づくり

参加費: 各日100円 定 員: 各日10名 持ち物: 筆記

切:①10/28(土)②11/11(土)

笑って元気!笑いヨガ

1 1 / 7 (火) 13:30~14:15

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 員:15名

持ち物:動きやすい服装、水分

締 切:10/31(火)

楽しいものつくり

~頭と指を使って活性化!~

11/9 (木) 10:00~12:00 象:高齢者 容:牛乳パックで小物入れ、ボール紙の筒で

でんでんたいこを作ります

参加費:400円 員:10名

持ち物: はさみ、液体のり、木工用ボンド、 ウェットティッシュ、持ち帰り用の袋 締 切:11/2(木)

ヨガセラピー(健康ヨガ)

1 1 / 1 1 (\pm) 10:00 \sim 11:30

象:どなたでも(子供連れOK!)

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

切:11/4(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*1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。

*1 IT系イベントを除く



まだまだあるよ!

11月 イベント情報

イベントのお申し込みは 739-5515 0 - 8

楽しく折り紙

1 1 / 1 1 (\pm) 13:00 \sim 15:00

象:どなたでも(未就学児は保護者同伴) 内 容:折り紙でクリスマスの飾りを作ります

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

切:11/4(土)

ハーモニカ 独りで練習より 大勢が愉しい

~初心者・入門者集まれ~

1 1 / 1 4 (火) 13:00~15:00

子どもも大人も楽しく工作!

11/18 (±) 10:00~12:00

対 象:5歳~小学校2年生のお子さんと保護者内 容:親子で凧(たこ)を作ろう! 参加費:お一人250円 定 員:5組10名 持ち物:はさみ、セロテープ、マジック、筆記用

切:11/11(土)

笑い合って華齢に長寿 ~楽しく体操・賢く脳トレ~

1 1 / 2 5 (\pm) 10:00 \sim 11:30

象:高齢者 容:フレイル予防に楽しい体操、認知症予防

を加度 を加費:300円 定員:15名 持ち物:動ける服装、靴、飲み物 締切:11/18(土)

ほのぼのしゃべくり会(4)

~みんなで楽しく語ろう~

11/28 (火) 13:00~15:00

象: どなたでも 容: 自分の身の周りの出来事や世の中の出来

事など自由に楽しく語る会

参加費:無料定 員:20名 持ち物:筆記用具

切:11/21 (火)

認知症予防に役立つ食生活

1 1 / 1 4 (火) 10:00~11:00

象:どなたでも 対

容:認知症予防に効果のある食べ物のお話や

おすすめレシピの紹介

参加費:無料 員:25名 定 持ち物:筆記用具

切:11/7(火)

多肉植物の かわいい寄せ植え講座

1 1 / 1 6 (木) 10:30~12:00

対 象: どなたでも 内 容: 多肉植物を使ってオリジナルの寄せ植え を作りましょう 参加費: 1500円 定 員: 20名 持ち物: ピンセット、はさみ、霧吹き、持ち帰り

明の袋 切:11/9 (木)

楽しく作ろう! 私だけのバッグハンガー

1 1 \angle 2 1 (火) 13:30 \sim 15:00

対 象:子どもから大人までどなたでも 内容:オリジナルのバッグハンガーを作ります 参加費:800円 定 員:20名 持ち物:はさみ(お持ちの方は速乾性木工用ボン ド、ピンセット) その他:お正月飾り(800円)も作れます 締 切:11/14(火)

民話でほっこり、 お口の体操ですっきり!

1 1 / 2 5 (\pm) 13:15 \sim 15:00

対 象:主に高齢者

内 容:楽しい民話と、体とお口の体操!

参加費:200円 定 員:25名 持ち物:飲み物

切:11/18(±)

リズムで楽しくロコモ予防

1 1 / 3 0 (\pm) 10:00 \sim 11:30

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

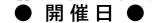
持ち物:動きやすい服装と運動靴、水分

締 切:11/24(金)

ほの通信

カフェボラ体験会 やります!

私たちと一緒に コーヒーを入れてみませんか



- •11/6(月)
- ·11/21(火)

時間 10:30~11:30

(両日とも同じ内容です)

お申込・お問い合わせ先 みんなのcaféぼ~の **T** 7170-5580

申込締切 10/31(火)

上記の開催日以外でも お気軽にご相談ください②

みんなのcaféぼ~の に遊びにきてください♪

季節のイベントも開催中♪

みなさんの好きなことや 得意なことで 活躍しています



次のイベントはハロウィンウィーク! 10/26 • 28 • 30 • 31







月・火・木・土10:00~15:30 ※祝・年末年始休み

T 7170-5580



月・火・木・土 10:00~16:00 ※祝・年末年始休み

T 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

電 7170-9300

カフェボランティア募集中月

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。





柏南部第2地域包括支援センターより

BONカフェ

11月17日 (金)

10:00~12:00

【場所】ほのぼのプラザますお 1階

【定員】25名

【持ち物】マスク、飲み物、

フレイル予防ポイントカード

【締切】11月10日(金)

【申込先】柏南部第2地域包括支援センター

☎7170-9300



10月23日(月)

フレイルチェック講座

10:00~11:40

【 場 所 】ほのぼのプラザますお 2階

【定員】15名

【持ち物】マスク、飲み物、

フレイル予防ポイントカード

【締切】10月13日(金)

【申込先】柏南部第2地域包括支援センター

☎7170-9300

当日は素足になり、体組成計測ります!



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

"かしわお元気コール"

をご存じですか?



📞 お元気コールとは

毎週木曜日の10:00から12:00の間にボランティアから5分程度のお電話をかけ、 定期的なお声かけを行ないます。

%対象になる方

- ・増尾地域にお住まいの方
- 週1回のお声がけをご希望の方
- ・福祉サービスを週2回以上利用していない方

- ひとり暮らしで心配がある方
- 人と話す機会がない方
- ・孤独感、孤立感のある方など お気軽にご相談ください!



ご相談・お問い合わせはこちらまで▼

☎ 7170-5580 〈開所曜日/時間〉月・火・木・土 10:00~16:00



季節イベントの報告

7/1(土)に七夕まつりをやりました~

みんなのcaféぼ~のでは、カフェの ボランティアさんと一緒にイベントの 企画と運営を行っています!

カフェボラさんの力作♪









ゲーム楽しいね

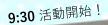


お菓子ありがとう!



笹飾りできたよ

カフェボランティアさん、 楽しく元気に活躍しています月(カフェボラの一日)



キッチンの準備

カフェ看板を設置







テーブルふきふき



12:30 日報やシフトの記入









イベントの準備♪

飲み物 お待たせしました



16:00 活動終了







