

ほのぼのプラザ通信

2023

11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

2023.11.10発行

フレイル
予防
ポイント
対象



1月 イベント情報

イベントのお申し込みは

090-8739-5515

年末年始のお知らせ

12/29 (金) ~ 1/3 (水)
休館となります

1/4 (木)から開館いたします
宜しくお願い致します

健康体操 ~100まで歩ける 身体づくり~

1/11 (木) 10:00~11:30

対象：高齢者または体力に自信のない方
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、
ヨガマット（ある方）

締切：1/4 (木)

ボッチャでルンルン♪

1/13 (土) 10:00~12:00

対象：どなたでも
内容：カラーボールを使用し白い目標球に
いかに近づくかを競います。

参加費：無料

定員：15名

持ち物：動きやすい服装、水分、マスク

締切：1/6 (土)

笑いヨガプラス

~新年もプラス思考で明るく元気に~

1/16 (火) 13:00~14:30

対象：どなたでも
内容：立っても座ってもできる笑いヨガで、
全身ぽかぽか気分爽快に！

参加費：200円

定員：20名

持ち物：マスク、水分、動きやすい服装・靴

締切：1/9 (火)

スマホ・パソコン使い方相談室

1/18 (木) 12:40~15:20

対象：どなたでも
内容：スマホやパソコンをご持参いただき、使
い方で困っていることの相談に応じます

参加費：無料

定員：6名（*IT系の為、当選のみご連絡します）

持ち物：スマホやパソコンなど

締切：1/11 (木)

ヨガセラピー（健康ヨガ）

1/20 (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：1/13 (土)

イスヨガ

1/25 (木) 10:00~11:00

対象：60歳以上の方
内容：イスを使ったヨガの動きと呼吸法で
心と身体を整えます

参加費：500円

定員：20名

持ち物：フェイスタオル、動きやすい服装、水分

締切：1/18 (木)

※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！

癒しの楽器で 即興音楽を楽しもう！

1 / 27 (土) 10:30～12:00

対 象：どなたでも
内 容：練習なしで誰でもできる打楽器を演奏し、
みんなで即興音楽を楽しみましょう
参加費：無料
定 員：20名
持ち物：特になし
締 切：1 / 20 (土)

楽しく作ろう！ 私だけのおひな様

1 / 27 (土) 13:00～14:30

対 象：子供から大人までどなたでも
内 容：和紙などを使っておひな様を作ります
参加費：800円
定 員：20名
持ち物：はさみ、木工用ボンド
締 切：1 / 20 (土)



募集！

ほのぼのプラザますおで開催する
イベントの企画・提案を
募集しています！

ハンドメイド・体操
ダンス・講座
…などなど

あなたの趣味や特技を活かして
イベントを開催してみませんか◎

☎ 詳しい内容やお問い合わせは
TEL:7170-5580 まで

★ハロウィンウィーク 報告★

10/26・28・30・31に開催された
ハロウィンウィークの様子です



【次回予告】
クリスマスイベント
12/23(土)
13:00～15:00

つながる広がる
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

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。



イベントのご案内

Boncafe ボンカフェ

2 / 16日 (金) 10:00 ~ 12:00

【場所】ほのぼのプラザますお 1階

【定員】25名

認知症予防や介護の相談等

お気軽にご参加ください！

お申し込みは下記まで電話連絡をください。



もの忘れ気になりませんか？

- ・探し物やなくしものが多くなった。
- ・最近身だしなみにあまり気を使わなくなった。
- ・外出がおっくうになっている。

**柏市ではもの忘れが気になる本人・ご家族に、
もの忘れチェックシートを行っていただいています！**

必要な方はお気軽に
包括支援センターまで
ご連絡ください！！



【お問い合わせ先】

柏南部第2地域包括支援センター

住所：柏市加賀3-16-8 ほのぼのプラザますお1階

電話：7170-9300

(月曜～土曜 8:30～17:15)

※ 日・祝日・年末・年始は休業です





増尾ちいき♡いきいきセンター1周年を迎えました！

《 1 年間の相談及び活動 》

～福祉に関するご相談

- ▶ご家族に関すること
- ▶就労・生活に関すること
- ▶子育てについて
- ▶成年後見制度について
- ▶高齢者世帯の今後の不安

～地域づくりのお手伝い

- ▶地域の支えあいの推進
- ▶地域サロンへの情報発信
- ▶居場所づくりおたすけグッズ貸し出し

～ボランティアに関するご相談

- ▶これからの時間を充実させたい
- ▶話ができる仲間が欲しい
- ▶地域で自分が得意なことを活かしたい

1 年間の報告

令和4年11月～令和5年10月末まで

| | | |
|-------|-----|---|
| 利用総件数 | 552 | 件 |
| 来所 | 301 | 件 |
| 電話 | 131 | 件 |
| 総相談件数 | 114 | 件 |

☎かしわ

お元気コール

令和4年11月～令和5年10月末まで

実施日 48日
実施コール数 90件
活動ボランティア7人活躍中！

会話を通して交流を持ちたい方を対象にしています。

利用者募集中です！

今月号は1年間のご相談内容をご報告させていただきました。リニューアルしたほのぼのプラザますおは、地域の皆さまに支えられ1周年を迎えることができました。おかげさまで窓口への来所者や、通いの場・イベントのご利用者も増えてきました。今後も地域の皆様にお気軽にご活用していただけるよう努めてまいります。



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。