



空き家を活用した
健康づくりと学びの場
地域のお茶の間

H30年5月

★教室参加者募集★



これから始める **健康麻雀教室**

(健康麻雀) **フリー麻雀クラブ**

かんたん **ストレッチヨガ**

～暮らしの中に生きる禅～ **座禅クラブ**



プチカル柏の葉

＝柏市民公益活動団体＝

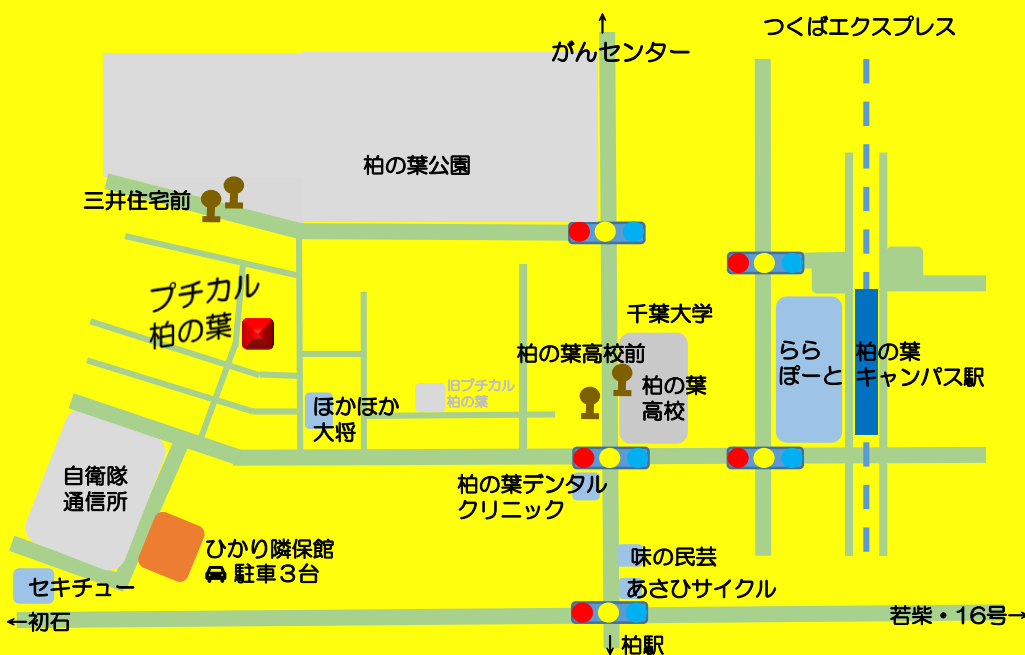
〒277-0882 柏市柏の葉2丁目3-27

電話・ファックス: 04-7100-8439

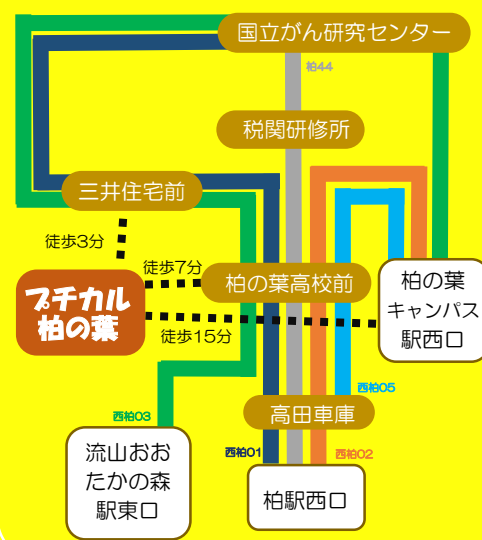
メール: info@pc-kashiwa.com

ホームページ <http://pc-kashiwa.com>

フェイスブック <https://www.facebook.com/PC.Kashiwanoha/>



電車・バスでの交通案内



※ひかり隣保館の駐車場が利用できます。駐車台数に限りがありますので、なるべく公共交通機関をご利用ください。

.....**プチカル柏の葉とは?**.....

「歩いて気軽に行ける居場所」をコンセプトに、住宅街の空き家を借りて活動しています。多くの方が健康で、いきいきと楽しい充実した生活を送れるよう、趣味や健康づくり、就労などの活動の場、人々が交流する場を提供しています。お住まいの場所、年齢を問わず、どなたでもご利用いただけます！「地域のお茶の間」として、空き時間はお部屋の開放も行っていきます。おしゃべり、お茶、将棋、待ち合わせ、読書など...どうぞお気軽にお立ち寄りください！

これから始める 健康麻雀教室 (定員8名)

木曜 14:00~16:00 5/24~7/26 全10回

受講料 10回分 5000円 (テキスト代込み)

※初回に一括で全納いただきます

認知症予防に効果があると話題の健康麻雀。「麻雀は全く初めて」という方も、認知機能研究にもとづいた独自のプログラムで、やさしく効果的にルールを覚えられます。4人で行うゲームなので、コミュニケーションの場にもなり、人との新たなつながりが生まれます。麻雀が全く初めての方、初心者向き。

健康づくりと学びの場



(健康麻雀)フリー麻雀クラブ

=予約制=

※お一人でも グループでも!

午前: 10:00~13:00 午後: 14:00~17:00 各時間 定員16名	月・火・木・金 (祝日を除く)	水		土
		男性	女性	
1名利用 お一人当たり	3時間 1000円 1日 1500円	3時間 500円 1日 1000円		
4名利用 お一人当たり		3時間 500円 1日 1000円		

ベテランの方同士、初級の方同士、気兼ねなく楽しめるよう配慮します。初めての方もお気軽に♪
点数を自動で計算できる卓があり、点数計算が苦手な方も安心。事前にご希望の日時をご予約ください。

健康麻雀大会

6月9日(土) 13:00~18:00 参加費: 1000円 要申し込み

半荘4回の総合得点を競います。点数計算ができる方。腕に自信のある方は是非!

かんたん ストレッチヨガ

毎週木曜 10:00~11:00

受講料 1回 1000円

年齢とともにだんだん体が硬くなるのは仕方ない? いえ、筋肉、体幹、柔軟性は、いくつになっても鍛えられます! 鍛えると体のバランスがよくなり、転びにくさにもつながります。
本教室は、初心者、体の硬い人、高齢者向き。
腰痛、膝痛など、個人の悩みに合わせて指導できます。
けが予防に、美しい姿勢を保つために、アキ講師の指導のもと、安心して楽しく初めてみませんか?



~暮らしの中に生きる禅~ 座禅クラブ

第1・第3水曜 14:00~15:30

※初参加時は無料 以降座禅1回 500円

座禅は自律神経バランスを整え、リラックス・集中力や記憶力のアップ・創造性が高まる、などの効果が期待できると近年注目されています。本クラブは座禅30分、座学40分。座禅のみの参加も可。
トレーナーは、ミレニウム寺子屋・弘道庵の大野弘道先生。椅子でもできる 現代にあったやり方で、座禅を気楽に暮らしの中に取り入れてみませんか?

※椅子での座禅に参加する方は、バスタオルを持参ください



※各講座は、定員になり次第締め切ります。また最少催行人数に満たない場合、開講できないことがあります。

※プチカル柏の葉は会員制です。初めてご利用になるとき、入会手数料100円がかかります。(以降、年会費等は一切かかりません)

<お申し込み・お問い合わせ>

表面記載の連絡先へ、メール、ファックス、電話のいずれかにて、次の①~⑥をお知らせください

①参加したい講座、曜日、時間 ②氏名 ③住所 ④電話 ⑤ファックス ⑥メールアドレス

☕ 地域のお茶の間 ☕

「お茶の間」開放

平日 10:00~17:00 (部屋が空いているとき)

ご利用無料。どなたでも。

おしゃべり、持参でランチ、将棋、読書、パソコンワーク、編み物・・・自由にくつろげます♪

1杯50円でコーヒーも飲めます!



いきいきサロン

どなたでも無料で参加できるイベントを開催しています♪

<今後の予定>

5/21(月) 14:00~

映画(DVD)鑑賞会

6月(日時未定)

誰でもできる 初めての健康ダンス

サークル活動、会議、講習会など、お部屋を貸し切るときは1部屋(人数によらず)1時間500円で利用できます。
鏡付きの和室、リビング、キッチン付きのダイニングが有。詳細はお問い合わせください。