



プチカル柏の葉

H29年7月期 ★参加者募集★



< 募集内容 >

フリー麻雀クラブ (健康麻雀)

日・祝日を除く毎日 =予約制=
午前10:00~13:00 午後14:00~17:00
平日 お一人3時間 1000円 一日 1500円
土曜 1卓 3時間 3200円 一日 6000円

◎平日はお一人様からご利用可能、
土曜日はグループ利用のみ(1卓単位)
◎水曜日はレディースデー(女性は3時間500円、
男性も通常料金でご利用できます)

麻雀ができる方が集まってゲームを楽しみます。点数を自動で計算できる卓を使用できますので、点数計算が苦手な方も安心です。事前にご希望の日時を、電話・メール・またはホームページよりご予約ください。

健康麻雀アドバンスコース(定員8名)

火曜午後 14:00~16:00 7/25~ 全5回
受講料 1回500円
※初回到5回分を全納いただきます

「麻雀を覚えただけれど、まだ他の人とプレイする自信がない」「ルールはわかるけれど、どうやったら勝てるのかわからない」「点数の計算がきちんとできるようになりたい」「プランクがあるので手慣らししたい」という方のための講座です。当会フリー麻雀クラブ参加へのステップとしても最適です。

かんたんストレッチヨガ(定員5名)

毎週木曜 10:00~11:00
受講料 1回 1000円
※毎月初めに1カ月分まとめて納めていただきます

年齢とともにだんだん体が硬くなるのは仕方ないこと、ではありません。今からでも遅くない! 柔軟性、筋肉、体幹は、鍛えると体のバランスがよくなり、転びにくくもなります。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、安心して始めてみませんか?

※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。
※当施設を初めてご利用になるとき、入会手数料(100円)がかかります。

その他パソコン等各種サークルも活動中♪ ※1団体1時間500円にて部屋の貸し切りできます!

<お申し込み・お問い合わせ>

下記連絡先へ、メール、ファックス、電話のいずれかにて、次の①~⑧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性別 ④年齢 ⑤住所 ⑥電話 ⑦ファックス ⑧メールアドレス
プチカル柏の葉 電話&ファックス: 04-7100-8439 (電話受付 平日10時~17時
メール: info@pc-kashiwa.com

これから始める健康麻雀教室 (定員8名)

月曜 午後コース 14:00~16:00 7/10~
金曜 午前コース 10:00~12:00 7/14~
全5回 10回まで継続可
受講料 1回 500円 (テキスト別途500円)
※初回到5回分+テキスト代を全納いただきます

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、認知機能研究にもつじた独自のプログラムで、どなたでも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。10回まで継続することで、一通りマスターできます。

健康麻雀いつでもアドバンスコース (各回 定員3名)

毎週木曜午前 10:00~12:00 1回ごと・要予約
受講料 1回500円

1回単位で学べます。麻雀のことで、わからないこと、個人的に教えてほしいこと、フリー麻雀時には聞きにくかったこと、個別にじっくり学びたい方に! その他、「当会の点数自動計算機能付き麻雀卓の使い方に慣れたい」「しばらく麻雀を離れていた」「プチカル柏の葉の麻雀の様子を体験したい」・・・など、利用の動機は貴方次第。あえて少人数での開催です。必ずしも4名で卓を囲むとは限らないこと(2名、3名の場合もあり)、複数人の受講があるときは、時間によってはすべてにお答えできないことがあることをご了承ください。

~暮らしの中に活きる禅~ 座禅クラブ (定員12名)

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、ミレニアム寺子屋・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

柏市通いの場事業費補助金交付事業

☕ 地域のお茶の間 ☕

どなたでもご利用いただけます
部屋が空いている時はいつでもお入りください♪

囲碁・将棋の日

毎週火曜 10:00 ~ 16:00
参加無料 申し込み不要

囲碁盤、将棋盤がありますので、
どなたでもご自由にご利用ください！
※「囲碁・将棋の日」
以外の時でも、
自由にご利用
なれます



プチ・かる〜く歩こう会

毎週木曜 11:30 プチカル柏の葉玄関前集合
参加無料 申し込み不要

ウォーキングというほど構えずに、お散歩感覚で、外の空気を吸って、いつもの時間に誰かと顔を合わせる・・・そんな気楽な会です。リーダーもなし、その時間に集まった人で、歩きたいところを自由に歩きます。コースもゴール地点も各自の自由、そのままお出かけも、顔を見せたらそれでゴールも有り。プチカルまで戻ってこれたら、コーヒーでもいかが？
※天候による開催の有無も各自の判断にゆだねますので、無理のないようお願いいたします。

地域のお茶の間 いきいきサロン

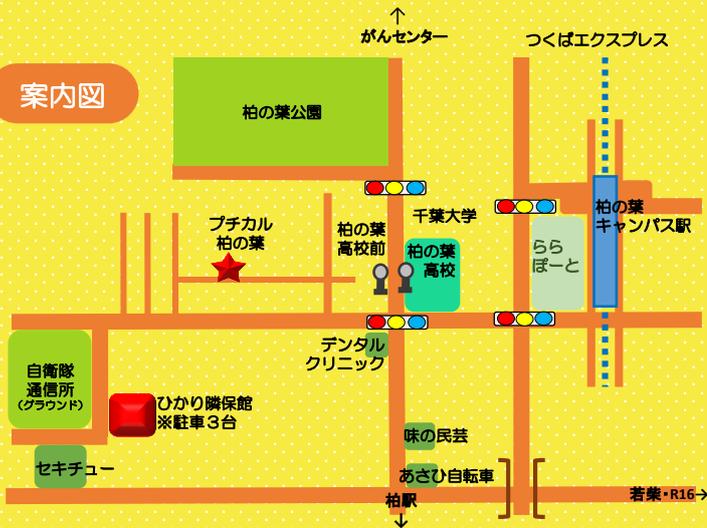
月1回程度 参加無料 できるだけ事前申し込み（空きがあれば当日参加も可）
健康に関する講座や、誰でも参加できるイベントを企画しています。是非ご参加ください！

次回：6月28日（水）14:30～「お口と健康」のお話 第1回

講師：太期レイ子氏（寺沼歯科医院 歯科衛生士）

※定員 15名（先着順） お申し込みは 04-7100-8439 又はメールで♪

案内図



- 「柏の葉キャンパス」駅から
徒歩：12分
バス：「柏の葉キャンパス駅西口」より
柏駅西口行き、高田車庫行き およそ30～60分おき
おおたかの森駅東口行き およそ30～50分おき
「柏の葉高校前」下車、徒歩3分
 - 「柏駅」から
バス：「柏駅西口」より
国立がん研究センター行き または
柏の葉キャンパス駅西口行き およそ5～10分おき
「柏の葉高校前」下車、徒歩3分
 - 「おおたかの森」駅から
バス：「おおたかの森駅東口」より
柏の葉キャンパス駅西口行き およそ30～50分おき
「柏の葉高校前」下車、徒歩3分
- ※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

柏市柏の葉1丁目8-21
電話・ファックス：04-7100-8439
メール：info@pc-kashiwa.com

<http://pc-kashiwa.com>
<https://www.facebook.com/PC.Kashiwanoha>

.....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♪