



健康づくりと学びの場

★参加者募集★ H30.10

(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

第3回フチ大会 10月13日(土)、第4回フチ大会 11月17日(土)
いずれも 13：00～17：30 参加費：1200円 申し込みは各回ごと

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!

これから始める 健康麻雀教室 (定員8名)

月曜 10：00～12：00 10/29～1/21 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。



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がない? 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



パソコン体験会 年賀状を作ろう

11月19日(月) 9：30～12：30 ※1回のみ
受講料 500円

今年はパソコンで自作の年賀状に挑戦!
家族・孫達の写真、干支のイラストを入れた年賀状を作ってみましょう。
講師は、江村久栄先生。
ご自身のパソコンをご持参ください。

※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。

※掲載した予定・内容は変更になることがあります

※フチカル柏の葉は会員制です。初めてご利用になるとき(地域のお茶の間は除く)、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> 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①～⑥をお知らせください

①参加したい講座(フリー麻雀クラブは日時) ②氏名 ③住所 ④電話 ⑤ファックス ⑥メールアドレス

〒277-0882 柏市柏の葉2丁目3-27 電話・ファックス:04-7100-8439 (平日 10時～17時)

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/>

🍵 地域のお茶の間 🍵



いきいきサロン

無料・もしくは実費のみで参加できるイベントを開催しています。
 プチ・カフェ、映画（DVD）鑑賞会、体を動かしたり学んだり、物を作るなどの講座、などなど・・・
 イベントの開催は、プチカル柏の葉で発行する「お茶の間だより」やホームページ等でお知らせしています。
 どなたでもご参加、ご利用いただけますので、どうぞおいでください！
 スマホ相談会、フレイルチェックなど（日時未定）も今後予定♪



～カフェメニュー～

- コーヒー 50円
- 抹茶ブラウニー 110円
- 焼きプリン風ケーキ 150円
- 3種のきのこのキッシュ 130円
- ほか

お茶の間

お部屋が空いているとき、いつでも誰でも自由に、無料でご利用できます！

- ・おしゃべり♪
- ・お弁当を持ってきて、ランチ♪
- ・待ち合わせ♪
- ・コーヒーを飲み込み♪
- ・読書♪
- ・囲碁や将棋♪
- ・パソコンワーク♪

…などなど、利用のしかたは自由！
 初めての方も、どうぞお気軽にお入りください！

※コーヒーは1杯50円
 セルフでいつでも飲みます！



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。
 どうぞお気軽にお立ち寄りください♪
 ご利用はもちろん、運営に関わりたい、講師として活躍したい、ちょっとだけお手伝いしてみたい…なども大歓迎♪
 お気軽にお問い合わせください！

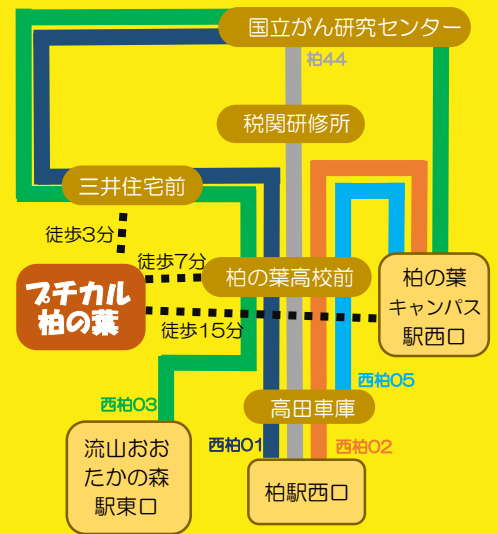
サークル活動、会議、講習会など、お部屋を貸し切ることもできます。
 1部屋（人数によらず）1時間500円で利用できます。
 鏡付きの和室、リビング、キッチン付きのダイニングが有。
 詳細はお問い合わせください。

柏市粗大ごみ処理券も取り扱っています！
 （平日10時～17時）

お部屋利用
 パソコンサークル、英会話
 なども定期で活動中♪



電車・バスでの交通案内



🚗お車でお越しの方🚗

プチカル柏の葉をご利用の方は、建物南側に隣接する空き地を駐車スペースとしてご利用できます。
 駐車スペースご利用時は、1回100円の料金をいただきます。

臨時的駐車スペースのため、舗装、ライン、車止めはありませんので、お気を付けてご利用ください。

駐車・駐輪中の事故や盗難等のトラブルに関しましては、プチカル柏の葉、土地主共に一切責任を負いかねますのでご了承ください。

