



空き家を活用した健康づくりと学びの場

# フチカル柏の葉 お茶の間だより



№.15

2019年3月

## = 地域のお茶の間 いきいきサロン =

柏の葉サポート隊  
ひふみ共催

### 柏市フレイル予防・健康づくり出前講座 「栄養とからだの健康チェック」

**3/18(月) 14:00~16:00** **要申し込み**

参加無料 定員15名

東京大学開発のプログラムで楽しく健康チェック。  
栄養（食とお口）、運動、社会生活など、  
あなたの健康に大切なことが分かります。  
半年~1年に1回程度、チェックしましょう！

### 歌声喫茶

**3/28(木) 13:30~14:30**

参加費：200円 茶菓子付き♪  
懐かしい歌を歌って、聞いて、  
楽しいひとときを過ごしましょう。

当日参加OK♪

ふらりとお越してください！

伴奏：新居美穂 先生

(柏市音楽家協会所属)

### Petit Cafe ~カフェ~

**3/8(金)、3/12(火)**  
**3/22(金)、3/26(火)**  
**10:00~14:00**

オーダーしなくてもOK!  
持ち込みも可♪

### 折り紙会

**3/11(月)**  
**14:00~15:00**

「桜の器」を  
折りましょう!  
難易度☆  
(やさしい)  
参加無料  
申し込み不要。



予定・内容は  
変更になることが  
あります

### 笑おう！懐かし遊びの会

**3/19(火) 14:00~16:00**

参加無料、申し込み不要。  
花合わせ、トランプ、かるた、  
回り将棋、百人一首、福笑い…  
懐かしい遊びで童心に返って、  
思い切り笑いましょう！

### DVD鑑賞会

**3/4(月)・4/1(月)**  
「男はつらいよ」シリーズ  
**3/29(金)**  
アニメ「君の名は。」  
**14:00~16:00**

子ども  
OK!

参加無料、申し込み不要。  
時間内入退室、飲食自由♪

### そば打ち体験 **要申し込み**

**3/7(木)、3/21(木)**

いずれも**10:00~**

※1回ごとのお申込み  
※2名以上でお申込みください。  
参加費：2000円

(約5人前、持ち帰れます)

主催：暮らしの支援・えんがわ

申込み：フチカル備え付けの  
チラシにて

### 健康麻雀大会 **要申し込み**

**3/23(土) 13:00~17:30**

参加費：1300円

定員：24名 (男女問わず)

### レディース健康麻雀大会

**3/19(火) 9:30~14:00**

参加費：1500円 ※簡単な昼食付

定員：12名 (女性のみ)

**要申し込み**

お茶の間  
ご利用  
できます  
平日 10:00  
~17:00

# 🏠 プチカル柏の葉・カレンダー 🏠

日	月	火	水	木	金	土
3/3 休	3/4 <b>DVD鑑賞</b> 14:00	3/5	3/6 <b>英会話</b> 10:00 <b>座禅</b> 14:00 子ども英会話	3/7 <b>そば打ち</b> 10:00 <b>麻雀教室</b> 14:00	3/8 <b>カフェ</b> 10:00～ 14:00	3/9 休
3/10 休	3/11 <b>折り紙会</b> 14:00	3/12 <b>カフェ</b> 10:00～ 14:00	3/13 <b>英会話</b> 10:00 子ども英会話	3/14 <b>麻雀教室</b> 14:00	3/15	3/16 休
3/17 休	3/18 <b>栄養とからだの健康チェック</b> 14:00	3/19 <b>レディース麻雀大会</b> 9:30	3/20 <b>英会話</b> 10:00 <b>座禅</b> 14:00 子ども英会話	3/21 <b>そば打ち</b> 10:00 <b>麻雀教室</b> 14:00	3/22 <b>カフェ</b> 10:00～ 14:00	3/23 <b>健康麻雀大会</b> 13:00
3/24 休	3/25 <b>笑おう！懐かし遊びの会</b> 14:00	3/26 <b>カフェ</b> 10:00～ 14:00	3/27 <b>英会話</b> 10:00 子ども英会話	3/28 <b>歌声喫茶</b> 13:30 <b>麻雀教室</b> 14:00	3/29 <b>DVD鑑賞</b> 14:00	3/30 休
3/31 休	4/1 <b>DVD鑑賞</b> 14:00	4/2 <b>カフェ</b> 10:00～ 14:00	4/3 <b>英会話</b> 10:00 <b>座禅</b> 14:00 子ども英会話	4/4 <b>麻雀教室</b> 14:00	4/5 <b>カフェ</b> 10:00～ 14:00	<b>健康麻雀</b> 月～金 10:00～ 14:00～  <b>ヨガ</b> お休み中

<お申込み・お問い合わせ>

お名前とお電話番号（またはメールアドレス）をお知らせください

プチカル柏の葉

柏市柏の葉2-3-27

電話&ファックス：**04-7100-8439**（平日10時～17時）

メール：info@pc-kashiwa.com