



フキカル 柏の葉 お茶の間だより



= 地域のお茶の間 いきいきサロン =

スポーツ吹き矢 体験会

6/11(火)、6/25(火)
15:00~17:00 **要申し込み**

参加費：100円（体験用マウスピース代）
定員：各回 10名 程度（先着順）
お申込みは各日ごとに。両日の参加も可。
※中面のご案内もご覧ください！

要申し込み はんけし作りの会

6/25(火) 10:00~12:00

消しゴムを彫り、ハンコを作って仕上げます。季節の便りにもいかが？

参加費：500円

定員：10名

申し込み締め切り：
7日（金）16時まで



認知症のこと、学びましょう

7/2(火) 14:00~15:30

講師：柏北部包括支援センター
センター長 山本 敏子 氏
内容：認知症に関する正しい知識、
認知症の方やご家族への接し方、
認知症予防、脳トレ体操 など
※参加無料、要申し込み
※中面のご案内もご覧ください！

昼カフェの会 10:00~13:00

参加費：300円 ※お食事メニュー

午後カフェの会 13:00~17:00

参加費：150円 ※茶菓子メニュー

※日程は本紙カレンダーをご覧ください。

DVD鑑賞会

6/6(木) 「かもめ食堂」

6/20(木) ※当日掲載します

14:00~16:00

参加無料、申し込み不要。

時間内の入退室、飲食自由♪

健康麻雀大会 **要申し込み**

6/15(土) 13:00~17:30

参加費：1300円 定員：24名（先着順）

要申し込み レディース健康麻雀大会

7/12(金) 9:30~14:00

参加費：1500円 ※簡単な昼食付

定員：12名（女性のみ）

お茶の間ご利用できます 平日 10:00~17:00

お部屋が空いているときは、どなたも自由にお使いください

🏠 プチカル柏の葉・カレンダー 🏠

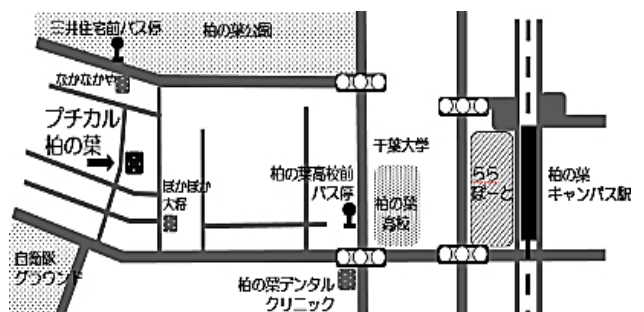
日	月	火	水	木	金	土
6/2 休	6/3 昼カフェ 10:00 午後カフェ 13:00	6/4 昼カフェ 10:00 午後カフェ 13:00	6/5 ヨガ 10:00 英会話 10:00 座禅 14:00	6/6 DVD鑑賞 14:00	6/7 昼カフェ 10:00 午後カフェ 13:00	6/8 休
健康麻雀 月～金 10:00～ 14:00～ 要申し込み 1名・1回から 1回3時間 1000円 かんたん ストレッチ ヨガ 1回1時間 1000円 座禅 クラブ 1回500円 (初回無料) 元気の出る 英会話 1回50分 1カ月 6000円～	6/10 昼カフェ 10:00	6/11 ランチ会 12:00 吹き矢 体験 15:00	6/12 ヨガ 10:00 英会話 10:00	6/13	6/14 昼カフェ 10:00	6/15 健康 麻雀 大会
	6/17 午後カフェ 13:00	6/18 ランチ会 12:00	6/19 ヨガ 10:00 英会話 10:00 座禅 14:00	6/20 DVD鑑賞 14:00	6/21 昼カフェ 10:00	6/22 休
	6/24 午後カフェ 13:00	6/25 はんけし 10:00 吹き矢 体験 15:00	6/26 ヨガ 10:00 英会話 10:00	6/27 昼カフェ 10:00	6/28 昼カフェ 10:00	6/29 休
6/30 休	7/1	7/2 認知症 講座 14:00	7/3 ヨガ 10:00 英会話 10:00 座禅 14:00	7/4	7/5 昼カフェ 午後カフェ	7/6 休

予定・内容は
変更になることが
あります

カフェお手伝いくださる方大募集♪
月1回程度からOK
詳細お問い合わせください!

<お申込み・お問い合わせ>

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



あなたも

認知症のこと 学びましょう



～柏市 認知症サポーター養成講座～

参加無料

認知症を正しく理解し
認知症の方や家族に対して
あたたかく見守り
誰でも暮らしやすい地域を作っていく
応援者になりませんか？



7月2日（火） 14:00～15:30

会場：プチカル柏の葉（柏市柏の葉2-3-27）

講師：柏北部地域包括支援センター センター長

山本 敏子 氏

内容：認知症に関する正しい知識
認知症の方やご家族への接し方
認知症予防について
脳トレ体操 など

※ご参加ご希望の方は下記へ※

＜お申込み・お問い合わせ＞

プチカル柏の葉

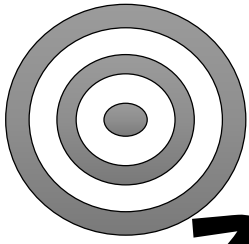
04-7100-8439 (☎・Fax)

info@pc-kashiwa.com (メール)

受講者には、
認知症サポーターの証
「オレンジリング」を
差し上げます♪



健康のために、はじめませんか？



呼吸法が、呼吸機能や血行を改善！

スポーツ吹き矢 体験会

①6月11日（火） 15:00～17:00

②6月25日（火） 15:00～17:00 ※両日の参加も可

参加費： 100円（体験用マウスピース代）

定員： 各回 10名 程度（先着順） ※要申し込み

ぷちカル スポーツ吹き矢の会

<開催日時>

第2、第4火曜日 15:00～17:00

※7月9日（火）より開始

<費用>

参加費： 1回につき 500円

用具使用料： 1回につき 100円（筒と矢の使用料）

※筒か矢あるいは両方を持ち込まない方のみ

簡易筒クリーナー： 200 円（初回）

※自身のクリーナーを持ち込まない方のみ

※一人ひとつ必携いただきます

矢： 2000円（初回）

<定員>

10名程度 ※要申し込み

健康維持と交流を主とする会です。
競技会出場・昇級は、目的とはしておりま
せんのでご了承ください。