

タイムテーブル

場所	10:00	12:00	15:00	17:00
ルーム AB	4 体験 ポールウォーキング体験教室 10:00～12:00	8 講座 いつのまにか バリアフリー講座 12:30～14:30	15 講座 「知らない怖い歯のお話」 ～毎日の口腔ケアで健康づくり～ 15:00～17:00	
ルーム E	3 講座 あなたの栄養 足りていますか？ 10:00～11:30	9 体験 ペーパークイリング教室 12:30～14:30	14 講座 TV電話で健康・福祉を増進しよう 15:00～17:00	
ルーム FG	2 講座 女性のための若返り美活ヨガ & 骨盤底筋ケア講座 10:00～11:30	10 体験 手作りスイーツデコ 「フリルパフェグラスの メモスタンド」 13:00～14:30	13 体験 たのしいおりがみ教室 15:00～17:00	
多目的 A	6 販売 柏の良いもの発見！マーケット 10:00～17:00			介護・認知症の家族と歩む会 NPO 法人カモミール わかたけ社会センター・たけのこ
多目的 B	1 体験 楊名時太極拳 八段錦・ 太極拳を体験しよう 10:00～11:30		11 体験 リズムにのって音楽 ワークショップ 14:00～15:00	
オープン スペース	7 鑑賞 手話ソングと一緒に、 楽しいひとときを！ 11:00～12:00		12 鑑賞 障害理解アニメ上映会 & 障害理解ディスカッション 15:00～16:00	
	5 体験 新春！開運占いコーナー 10:00～16:00			
展示 障害理解漫画・みんなの活動ポスター展示				

パレット柏 健康・福祉 フォーラム

— 柏でわくわく健やかに暮らそう！ —

日時 **1/30 (日)**
10:00～17:00
電話予約開始
1/16 (日) 9:00～

パレット柏総合受付
電話 **04-7157-0280**

イベント参加者の皆さまへ

コロナウイルス感染症対策のお願い



その他・パレット柏の
感染対策はホームペー
ジをご確認ください。



ご体調が悪い場合は
参加をお控えください。



マスクの着用を
お願いします。

パレット柏
ALETTE KASHIWA

〒277-0005
柏市柏1丁目7番1-301号
Day One タワー3階
柏駅南口から徒歩3分
なるべく公共交通機関をご利用ください。
お車で越しの場合は、周辺の有料駐車場をご利用ください。



場所
パレット柏

健康・福祉フォーラム

— 柏でわくわく健やかに暮らそう! —

年齢や性別、障害のあるなしに関わらず、誰にとっても大事な「健康・福祉」!このフォーラムでは、柏市内で活躍する市民団体による、さまざまなイベントを開催いたします。楽しいイベントを通して、「健康・福祉」について、感じて考えてみませんか?どなたでも大歓迎!気軽に参加ください。

日時 **1/30 (日)** 10:00~17:00
 事前電話予約開始日 **1/16 (日) 9:00~**
 柏レット柏総合受付
 電話 **04-7157-0280**

予約 と記載されたイベントは電話予約制です。

体験 多目的スペース B **予約** 健康

1 楊名時太極拳 八段錦・太極拳を体験しよう

ゆったりとした動きと、深い呼吸は心身のバランスを整え、健康維持、長寿に効果的な健康法です。

定員 15名 対象 どなたでも
 参加費 300円 時間 10:00-11:30
 持ち物 水分補給の飲み物



楊名時太極拳 心息動

体験 ミーティングルーム AB **予約** 健康

4 ポールウォーキング体験教室

健康寿命の鍵は「パンチひじ鉄歩き」だった。ポールウォーキングは超高齢社会日本の介護予防の切札です。

定員 16名 対象 どなたでも(医者から運動を止められてない方)
 参加費 500円 時間 10:00~12:00
 持ち物 飲み物、タオル、手袋、帽子、マスク、リュックまたはポーチ(両手がふさがらないもの)



柏の葉ポールウォーキングクラブ

体験 ミーティングルーム E **予約** 福祉

9 ペーパークイリング教室

流行りのペーパークイリングで桜のフレームをつくります。紙をくるくる巻いてつくることで、手先のトレーニングにピッタリ!

定員 15名 対象 どなたでも
 参加費 500円 時間 12:30~14:30
 講師 程田さゆり



障がい理解推進チーム Wa's

体験 ミーティングルーム FG **予約** 福祉

10 手作りスイーツデコ フリルパフェグラスのメモスタンド

粘土で本物そっくりのパフェを作ります。粘土で作ったお菓子やアイス、フルーツでデコレーションします。

定員 13名 対象 どなたでも
 参加費 500円 時間 13:00~14:30
 持ち物 はさみ 持ち帰り用の袋
 マロングラッセ



体験 多目的スペース B **予約** 福祉

11 リズムにのって 音楽ワークショップ

打楽器を鳴らして、皆でリズムにのって、音楽を楽しみませんか?どなたでも参加できます!音楽を通して、音楽の輪をつくりましょう!

定員 13名 対象 どなたでも
 参加費 無料 時間 14:00~15:00



Drum Circle - Beat at Kashiwa - DCBK

体験 ミーティングルーム FG **健康**

13 たのしいおりがみ教室

作って楽しい、送って喜ばれる折り紙、笑顔、笑顔で楽しいひととき。

定員 18名まで 対象 どなたでも
※混雑時はお待ちいただく場合があります
 参加費 無料 時間 15:00~17:00



柏シルバー大学院

講座



障害について、健康について、楽しみながら学べる講座を開催!きっと、この日の学んだこと、感じたことが、日頃の生活でも役に立つはず!です!

講座 ミーティングルーム FG **予約** 健康

2 女性のための若返り美活ヨガ & 骨盤底筋ケア講座

女性であればどなたでも大歓迎!楽しく美活ヨガ&骨盤底筋ケアをして、心身ともに若返りを目指しましょう

定員 10名 対象 女性
 参加費 500円 時間 10:00~11:30



ママのカラダケア Labo

講座 ミーティングルーム E **予約** 健康

3 あなたの栄養 足りていますか?

「健康で過ごしたい!」これは誰もが思うことです。食べることは生きることです。あなたの食事は大丈夫?

定員 15名 対象 どなたでも
 参加費 300円 時間 10:00-11:30



東葛北部認定栄養ケア・ステーション



体験

クラフト作品をつくるワークショップや、楽器をつかった音楽ワークショップ、体を動かして健康を促進する体験など。こどもから大人まで楽しめます!

講座 ミーティングルーム AB **予約** 福祉

8 いつの間にかバリアフリー講座

パラスポーツ「ポッチャ」や、ゲームなどをしながら、いつの間にか、障害者の気持ちを体験する講座です。

定員 20名 対象 どなたでも
 参加費 無料 時間 12:30~14:30



柏市心身障害者福祉連絡協議会

講座 ミーティングルーム E **予約** 福祉

14 TV電話で健康・福祉を増進しよう

TV電話による会話で、生活を活性化しましょう。未経験や不慣れでも、自分の情報機器を使ってTV電話が可能なお手紙に指導します。ご体験ください。

定員 16名 対象 小学生以上
 参加費 無料 時間 15:00-17:00
 持ち物 パソコン又はタブレット又はスマホ



ICT利用・生活研究室

販売 ミーティングルーム AB **予約** 健康

15 「知らない怖い歯のお話」 ~毎日の口腔ケアで健康づくり~

歯周病が全身に及ぼす影響、歯周病の治療と予防の80%は日常の口腔ケア、磨いていると磨けていない歯を定期的な歯科医院にかかるとが重要

定員 参加費 講師

都合により
中止



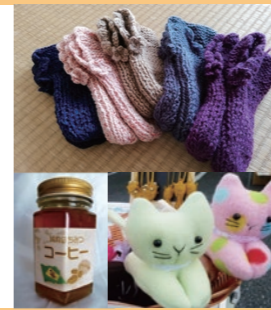
障がい理解推進チーム Wa's

6 柏の良いもの発見!マーケット 10:00~17:00

介護・認知症の家族と歩む会 10:00-15:00

蜂蜜、手作り手芸作品などの販売

私たちの活動を応援していただいています、80代90代の方に作っていただいた作品です。コーヒーの花の蜂蜜や、手作りの靴下、ぬいぐるみなどを販売します。



NPO 法人カモミール 10:00-1600

ハーブ関連商品の販売

カモミールの自家農園で無農薬栽培したハーブを手摘みで収穫し、ブレンドしたハーブティーと関連商品の販売をします。



わかたけ社会センター・たけのこ 10:00-16:00

機織り体験&味噌・ジャムの販売

自分だけのオリジナルコースターを織ってみませんか?また当施設で手作りしている国産大豆を使った味噌、地元の果物を使ったジャムを販売します。



機織り体験

参加費 300円
 所要時間 20~30分
※混雑時はお待ち頂く場合があります。



10:00~16:00 オープンスペース 体験・鑑賞・占い・展示

鑑賞・体験 **7** 手話ソングと一緒に、楽しいひとときを! **福祉**

手話ソングで、「花お笑く」「パブリカ」を披露します。手話ソングの手話表現指導をします。一緒に手話ソングを楽しみましょう。

定員 20名 対象 どなたでも
 参加費 無料 時間 11:00~12:00



鑑賞 **12** 障害理解アニメ上映会 & 障害理解ディスカッション **福祉** **予約**

2021年秋に映画館で上映した「障害理解」を目的としたアニメ上映会を行い、観た人たちと一緒に障害理解についてディスカッションします。

定員 20名 対象 どなたでも
 参加費 無料 時間 15:00~16:00



占いの種類

- ・エンジェルカード(所要時間15分)
- ・タロットカード(所要時間15~30分)
- ・四柱推命/占星術(所要時間5分)



対象 どなたでも
 参加費 無料 投げ銭歓迎
 時間 10:00~16:00

無料 投げ銭歓迎



みんなの活動ポスター展示

健康・福祉の分野で活躍する市民団体の活動をポスターで紹介!します!

10:00~17:00



超普通シリーズ 「障害理解」漫画をビッグサイズで展示!

10:00~17:00