

10:00

12:00

15:00

17:00

ルーム AB	9 体験 パラスポーツ「ボッチャ」や ブラインドゲームに挑戦 10:30～12:00	13 講座 発酵学 「奥深い糴甘酒の楽しみ方 を通して健康に」 12:30～14:30	
ルーム C			21 体験 アロマの香りで 癒しのひとときを。 ロールオンコロントクリ ①15:10～16:00 ②16:00～16:50
ルーム D	8 体験 スイーツデコで クリスマスケーキ作り 10:00～11:30	22 観賞 あ・えーるテラス美術展 (体験コーナーあり) 13:00～17:00	
ルーム E	6 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！ 10:00～12:00	14 体験 アロマを使った 「たるんだお顔&肩こり改善ヨガ」 ①12:45～13:25 ②13:45～14:25 15 体験 親子で味噌玉作り ①12:45～13:05 ②13:20～13:40 ③14:00～14:20	18 体験 ペーパークイリング教室 「お正月飾りづくり」 15:00～17:00
ルーム FG	5 体験 みんなで孤立をなくせ！ 超高齢社会体験ゲーム コミュニティーコーピング体験会 10:00～12:00	17 体験 ことばやからだで物語を紡ぐ、 即興劇を体験しよう 13:00～14:30	20 体験 チャレンジ☆脳トレ 糸かけ数楽アート 15:00～16:30
多目的 A	11 販売 柏の良いもの発見！マーケット 10:00～16:00 <small>NPO法人 Next-Creation 多機能型事業所 ilbe NPO法人 カモミール わかたけ社会センター・たけのこ</small>	10 体験・相談・販売 交流会「笑顔」 10:00～15:00 <small>介護・認知症の家族と歩む会</small>	
多目的 B	7 体験 ソーラン踊って転倒予防 10:30～12:00		19 体験 超カンタン 「ギタぽんギター」 を弾こう！ ①15:00～16:00 ②16:00～17:00
オープン スペース	12 観賞体験 一緒に楽しく 手話ソング体験を してみませんか？ 11:00～12:00	16 体験 ドラムサークルで ちょっと早いクリスマスを！！ ①13:00～13:40 ②13:50～14:30	

来館者のみなさまへ

—新型コロナウイルス感染症対策について—



体調不良の場合は
ご参加をご遠慮ください。



2歳以上の方は、マスクの
着用にご協力をお願いします。
※熱中症等対策が必要な場合を除く



パレット柏の新型コロナウ
イルス感染対策はホーム
ページをご確認ください。

新型コロナウイルスの感染状況によっては、イベントが中止となる場合がございます。
その場合はホームページ等でお知らせをさせていただきます。何卒ご理解の程よろしく
お願いします。

パレット柏

柏駅南口より徒歩3分

PALETTE KASHIWA

〒277-0005 柏市柏1丁目7番1-301号
Day One タワー3階



パレット柏

12/4 (日)
10:00-17:00

健康福祉

予約
問い合わせ

予約開始
11/16(水)9:00～

04-7157-0280

パレット総合受付

場所
パレット柏

パレット柏 健康・福祉フォーラム

大人も子供も気軽に参加できるイベントが大集合！！
どなたにとっても、大切なテーマである「健康・福祉」
一日を通して、楽しく体験してみませんか？

12月4日(日) 10:00～17:00

パレット柏総合受付 TEL: **04-7157-0280**

予約開始 11月16日(水)9:00～電話予約

予約と記載されたイベントは予約制です。*定員数に達していないイベントは当日参加も可能です！



ミーティングルーム AB 予約
9 パラスポーツ「ボッチャ」や
ブラインドゲームに挑戦

パラリンピック種目「ボッチャ」や、鈴入りボールなどのユニークなレクにチャレンジ！小さいお子さんから高齢の方も、障害のある方もどなたも、まずは体験してみませんか。

10:30～12:00 対象 どなたでも 定員 25名
参加費 無料



柏市中心障害者福祉連絡協議会

ミーティングルーム D 予約
8 スイーツデコで
クリスマスケーキ作り

樹脂粘土でケーキを作り、本物そっくりのお菓子や果物でデコレーションします。

10:00～11:30
定員 16名
対象 3歳～
*未就学児は保護者同伴
小学生以上は、本人のみ
参加費 500円



マロンラッセ

ミーティングルーム FG 予約
5 みんなで孤立をなくせ！
超高齢社会体験ゲーム
コミュニティーコーピング体験会

コミュニティーコーピングとは、人と社会資源をつなげることで社会的孤立を解消する協力型ゲームです。

時間 10:00～12:00 定員 18名
対象 小学5年生以上 参加費 無料



千葉県立松戸向阳高等学校 福祉教養科活動委員会

多目的スペース B 予約
7 ソーラン踊って転倒予防

体を動かしてコロナ禍で落ちた筋肉に刺激を与え、からだところをリフレッシュしましょう。

定員 10名 対象 どなたでも
参加費無料 時間 10:30～12:00



柏健康ソーラン倶楽部

ミーティングルーム E 予約
14 「たるんだ老顔&肩こり改善ヨガ」

アロマ(エッセンシャルオイル)を使ってマスク生活や加齢によってたるんだ老顔を改善しながら、肩こりも改善するヨガ体験会

①12:45～13:25 ②13:45～14:25
定員 各回6名 対象 大人の方(子供同伴OK)
参加費 600円



ヨガと手作りパンサークル

ミーティングルーム E 予約
15 親子で味噌玉作り

そそぐだけで具材入りお味噌汁ができる、味噌玉づくりをします！お子様とぜひご参加ください！

①12:45～13:05 ②13:20～13:40
③14:00～14:20
参加費 500円 定員 各回4組 対象 2歳以上親子持ち物 手拭きタオル、持ち帰り用袋



ヨガと手作りパンサークル

ミーティングルーム FG 予約
17 ことばやからだで物語を紡ぐ、
即興劇を体験しよう

ことばやからだで相手と関わりながら物語を紡ぐ即興劇。劇団員と一緒に、即興劇の世界を旅してみませんか？

13:00～14:30 定員 10名
対象 どなたでも 参加費 無料



くるる即興劇団

ミーティングルーム C 予約
21 アロマの香りで癒しのひとときを。
ロールオンコロントゥり

植物オイルをベースとしたアロマを体験できます。手首や首筋にコロントを塗ってふんわりと香りをお楽しみ頂けます。

①15:10～16:00 ②16:00～16:50
定員 各回6名 参加費 1000円
対象 どなたでも(小学生以下は保護者同伴)



biju rose

ミーティングルーム FG 予約
20 チャレンジ☆脳トレ
糸かけ数楽アート

カタチを作って頭の体操をしよう。指先の刺激も楽しみながら、学び・遊ぶ時間を一緒にしましょう。

15:00～16:30 定員 15名
対象 小学生以上 参加費 1500円
持ち物 はさみ、15cm×15cmの板が入る袋



糸かけ数楽アートよつ葉

オープンスペース 予約
16 ドラムサークルでちょっと
早いクリスマスを！！

誰でもできる癒しの楽器を使い、即興音楽を楽しんでみませんか。音楽を通して、人の輪を広げましょう。

①13:00～13:40
②13:50～14:30
定員 各回20名
対象 どなたでも
*小学生以下は保護者同伴
参加費 無料



Drum Circle - Beat @ Kashiwa

ミーティングルーム E 予約
18 ペーパークイリング教室
「お正月飾りづくり」

ペーパークイリングとは、細長い紙を専用のツールにくるくると巻きつけて小さなパーツを作り、それを組み合わせて作品に仕上げるペーパークラフトです。

15:00～17:00
定員 10名
対象 どなたでも
参加費 500円
講師：程田さゆり



障がい理解推進チーム Wa's

多目的スペース B 予約
19 超カンタン
「ギタぼんギター」を弾こう！

初めてでも簡単に弾ける【補助器具】をつけてギターを楽しめます。(楽譜が読めない中高年初心者、左片麻痺など障がいのある方、自閉症のお子さん等の演奏実績あり)

①15:00～16:00
②16:00～17:00
定員 各回10名
参加費 無料
対象 小学5年以上
(障がいのある方もOK)



KASHIWA NOTE・みたぼんギター・ウクレレ教室

ミーティングルーム E 予約
6 「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るは違う、定期的に歯科医院にかかることが重要など、わかりやすくお話をいたします。

10:00～12:00
定員 20名
対象 どなたでも
参加費 無料
講師：宮下直也

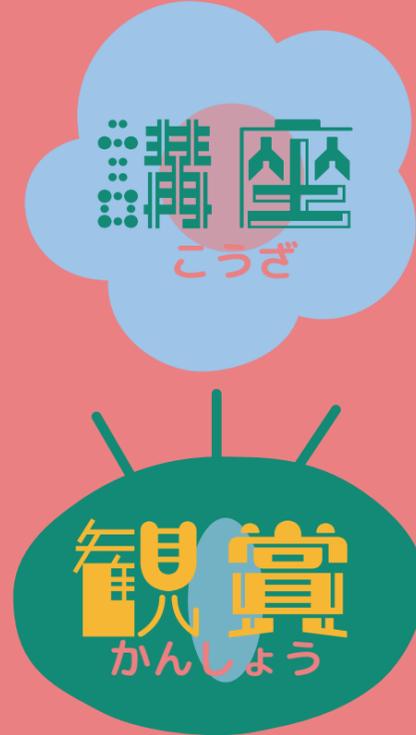


障がい理解推進チーム Wa's

ミーティングルーム AB 予約
13 発酵学「奥深い糀甘酒の
楽しみ方を通して健康に」

パリエーション豊かな糀甘酒の飲み方やアレンジ方法を講義と実演を通して学んでみませんか？

12:30～14:30 定員 25名 対象 小学生以上
参加費 500円 講師 山下 桃江(糀マイスター)



オープンスペース 予約
12 一緒に楽しく手話ソング体験
をしてみませんか？

1.虹、2.栄光の架橋、3.未来へ 4.365日の紙飛行機、5世界に一つだけの花、皆で6「手のひらを太陽に」を一緒に！

11:00～12:00
定員 20名
対象 どなたでも
参加費 無料



柏ドリーム手話ソング

ミーティングルーム D 予約
22 あ・えるテラス美術展
(体験コーナーあり)

障害者等自立支援室あ・えるテラスを利用されている方の絵の展示、お絵描き体験コーナーあり。

13:00～17:00 参加費 無料 対象 どなたでも



障害者等自立支援室あ・えるテラス

11 柏のよいもの発見！マーケット 多目的スペース A

販売 自主製品(皮革製品)の販売 10:00～13:00

自社ブランド「SLOWLY AND SURELY」の製品販売を行います。ヒット製品障がい者手帳カバーに加え、新製品フォトキーホルダーの販売も行います。

障がい者手帳カバー ¥3,500-
フォトキーホルダー ¥2,200-



NPO 法人 Next-Creation 多機能型事業所 I'llbe

販売 ハーブ関連商品の販売 10:00～16:00

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

オリジナルブレンドハーブティー(バックセット)2種 各1200円
オリジナルバスソルト 700円など



NPO 法人 カモミール

販売・体験 機織り体験 & 販売会 10:00～16:00

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



わかたけ社会センター・たけのこ

10 販売・体験・交流 交流会「笑顔」 10:00～15:00

体験、相談、販売を通して交流をする。

体験～着物姿体験 モールわんご作成など
相談～認知症介護経験者・認知症当事者との交流



子猫のきららちゃん 300円

純粋「コーヒーの花」の蜂蜜 950円