

健康・福祉 フェスティバル

2月3日 土
10:00 ~ 17:00

予約・お問い合わせ
パレット柏総合受付 TEL 04-7157-0280
予約受付…1月5日(金)9:00 ~ 開始



イベントに際して
※体操やヨガなど、体を動かすイベントにご参加の方は飲み物をご用意ください。
※有料のイベントは現金のみご利用いただけます。

1 ミーティングルーム ABC 予約不要 福祉
点字を体験しよう
～視覚障害者のかたの理解～

点字器を使って点字の体験をします。

10:00 ~ 12:00
対象 小学生以上
参加費 無料
松戸向陽高校 福祉教養科

2 ミーティングルーム E 予約 健康
アロマの香りで癒やしのひとときを。 ロールオンコロンづくり

植物オイルをベースにしたアロマ作りを体験できます。手首や首筋にコロンを塗ってふんわりと香りをお楽しみいただけます。

10:00 ~ 11:30
定員 12名
対象 小学生以下は保護者同伴
参加費 1人 1200円
biju rose

3 ミーティングルーム FG 予約 健康
ケーキをつくろう

粘土を使って楽しい粘土制作を行います。親子で参加OK!

10:00 ~ 12:00
定員 20名
対象 幼児～小学生
参加費 1人 1500円
持ち物 汚れて大丈夫な服装、お手拭き
KURIKURIART (クリクリアート)

10 オープンスペース 予約 健康
春が来た みんなで演奏癒やしの打楽器で!

誰でもできる癒やしの打楽器を使い、即興音楽(リズム遊び)を通して、ドラムサークルの楽しさを体験しましょう。

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
DrumCircle-Beat@Kashiwa

11 ミーティングルーム ABC 予約優先 健康
共に学ぶ映画観賞会

自閉症の少年少女たちの感動のドキュメンタリー映画「僕が跳びはねる理由」を上映します。

入室開始 15:00 ~
上映開始 15:20 ~ 17:00
定員 75名
対象 どなたでも
参加費 無料
障がい理解推進チーム Wa's

12 ミーティングルーム E 予約不要 健康
星型板でゴムかけアートを作ろう!

子供も大人も、みんな一緒に♪指先・頭の体操をしながら、手軽に楽しめるアートです。是非ご参加ください♪

15:00 ~ 17:00
(最終受付 16:30)
定員 30名
対象 どなたでも(未就学児保護者同伴)
参加費 1人 500円
糸かけ数案アートよつ葉

4 多目的スペース B 予約 健康
楊名時太極拳
八段錦・太極拳を体験しましょう

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

10:00 ~ 11:30
定員 17名
対象 どなたでも
参加費 300円
楊名時太極拳 心息動

5 オープンスペース 予約不要 健康
柏ドリーム手話ソングと
一緒に手話ソングを楽しもう

手話ソングのパフォーマンスと手話ソング体験で手話ソング指導後、一緒に手話ソングを楽しみましょう

10:00 ~ 11:30
定員 80名
対象 どなたでも
参加費 無料
柏ドリーム手話ソング

6 ミーティングルーム ABC 予約 健康
ポールウォーキング
体験教室

歩かなければ、歩けなくなる。フレイル予防にはポールウォーキングが最適です。

12:30 ~ 14:30
定員 12名
対象 どなたでも
持ち物 ウォーキング用ポール(貸し出しもあり)
参加費 1人 500円(ポール持参の方 300円)
柏の葉ポールウォーキングクラブ

13 ミーティングルーム FG 予約 健康
理学療法士による
リラクソヨガ

初心者の方も大歓迎!無理のない範囲でカラダを整えましょう♪

15:00 ~ 16:00
定員 10名
対象 女性(産後の方も参加できます)
持ち物 動きやすい服装
ヨガマット(無料貸し出しあり)
参加費 500円
NPO法人 ママのカラダケア Labo

14 多目的スペース B 予約 健康
ソーラン踊って転倒予防

よさこいソーラン踊りを通して転びにくい体づくりと転倒予防についてお話しします。

15:00 ~ 16:30
定員 15名
対象 どなたでも
持ち物 動きやすい服装 室内用靴
参加費 無料
柏健康ソーラン倶楽部

15 オープンスペース 予約優先 健康
椅子に座ってできる
バリアフリーダンス

ゆっくりと身体をほぐし、リラックスできる音楽で、ゆるゆるとおどります。今ここだけの特別なひとときを♪

15:30 ~ 16:30
定員 30名
対象 どなたでも
持ち物 動きやすい服装・靴
参加費 1人 500円
いまここダンス

16 多目スペース A 福祉
ハンドメイドミニマルシェ

手作り雑貨の販売をします。お気に入りのひと品を見つけに来てください。

10:00 ~ 15:00
主な販売品 ポーチ・キーホルダー・バッグなど
ママ&キッズセミナー

17 多目スペース A 福祉
ハーブ製品の展示、販売

カモミール コミュニティガーデンのハーブを使った、バスソルト、ハーブティーの販売を行います。

10:00-16:00
主な販売品 バスソルト、ハーブティー
NPO法人カモミール

7 ミーティングルーム E 予約優先 健康
いますぐできる
ヒザ腰痛み対策

多くの方が悩む「ヒザ痛」「腰痛」について、原因と、対策として姿勢・ストレッチ・体操をご紹介します。

12:30 ~ 14:30
定員 32名
対象 どなたでも
参加費 1人 1000円
こうしねっと

8 ミーティングルーム FG 予約 健康
心身の健康を
カシワ読書会で語ろう!

心身の健康に関連する本をご持参頂き、互いに紹介しあう読書会を開催します。医学的な本はもちろんですが、小説、ドキュメンタリーなどの幅広いジャンルからご紹介いただくと嬉しいです。(発表時間 1人10分程度)

12:30 ~ 14:30
定員 13名
対象 どなたでも
持ち物 広い意味で健康に関連している紹介したい本
参加費 無料
カシワ読書会

9 多目的スペース B 予約 健康
ヨガ&ピラティス

似たようなポーズでも目的が違ったりするヨガとピラティス。楽しく両方体験してみよう

ヨガ 12:30 ~ 13:15
ピラティス 13:30 ~ 14:15
定員 各回 15名
対象 どなたでも
持ち物 ヨガマット(無料貸し出しあり)
参加費 片方 500円 両方参加で 800円
こうしねっと

18 エントランス 福祉
健康増進イベント

血管での年齢を測定することで実年齢との差がわかります!また野菜測定量をチェックできるので野菜不足の方は是非体験してみてください!

11:00 ~ 15:00
開催内容 血管年齢・ベジチェック測定会
明治安田生命保険相互会社 柏中央営業所

19 オープンスペース 福祉
出張ぶるーむカフェ

イベントのオアシスとしてご来場のお客様へ美味しい珈琲をご提供致します。

10:00 ~ 15:00
主な販売品 コーヒー(カップ販売)、焼き菓子数種類
社会福祉法人ぶるーむ



健康・福祉 フェスティバル

2月3日 土
10:00 ~ 17:00

会場 柏市民交流センター
パレット柏
柏駅南口より徒歩3分

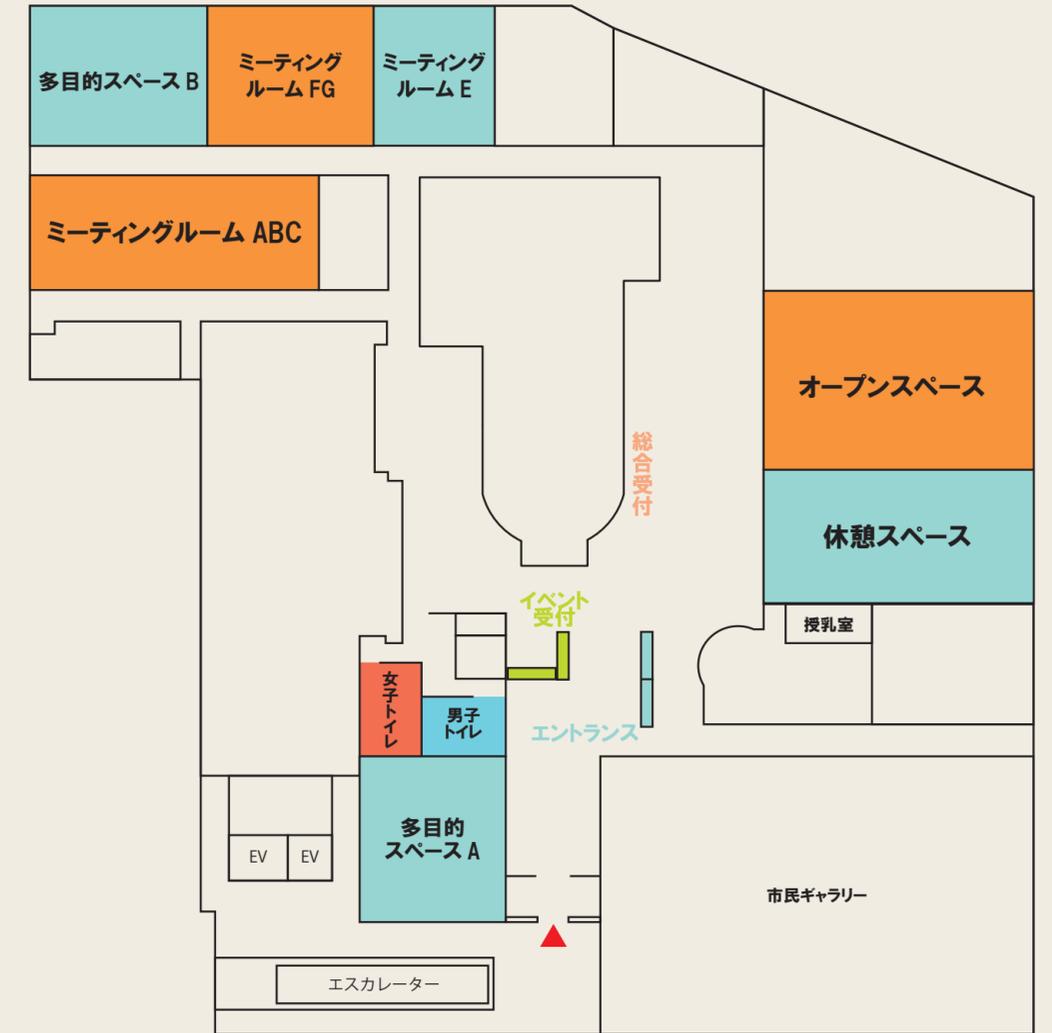
予約・お問い合わせ
パレット柏総合受付 TEL 04-7157-0280
予約受付開始 1月5日(金)9:00 ~



タイムテーブル

	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00
ルームABC	1 点字を体験しよう ～視覚障害者のかたの理解～ 10:00～12:00			6 ポールウォーキング 体験教室 12:30～14:30		入室開始 15:00～	11 共に学ぶ映画観賞会 上映開始 15:20～17:00	
ルームE	2 アロマの香りで癒やしのひとときを。ロールオンコロンづくり 10:00～11:30			7 いますぐできる ヒザ腰痛み対策 12:30～14:30			12 星型板でゴムかけアート を作ろう！ 15:00～17:00 (最終受付 16:30)	
ルームFG	3 ケーキをつくろう 10:00～12:00			8 心身の健康を カシワ読書会で語ろう！ 12:30～14:30		13 理学療法士による リラックスヨガ 15:00～16:00		
多目的B	4 楊名時太極拳 八段錦・太極拳を体験しましょう 10:00～11:30			9 ヨガ&ピラティス ヨガ 12:30～13:15 休憩 ピラティス 13:30～14:15		14 ソーラン踊って転倒予防 15:00～16:30		
オープンスペース	5 柏ドリーム手話ソングと 一緒に手話ソングを楽しもう 10:00～11:30			10 春が来た みんなで演奏 癒やしの打楽器で！ ①13:00～13:40 休憩 ②13:50～14:30		15 椅子に座ってできる バリアフリーダンス 15:30～16:30		
休憩スペース	16 オープンスペース 出張ぶる一むカフェ 10:00～15:00							
多目的A	17 多目スペースA ハンドメイドミニマルシェ 10:00～15:00			18 多目スペースA ハーブ製品の展示、販売 10:00-16:00				
エントランス	19 エントランス 健康増進イベント 11:00～15:00							

館内マップ



柏市文化・交流複合施設

パレット柏
PALETTE KASHIWA

〒277-0005
柏市柏一丁目7番1-301号 Day Oneタワー3階