

利用団体からのお知らせ 10月



《お知らせの見方》

開催タイトル(主催者名) ①日時・場所 ②内容
③対象・費用・持ち物 ④予約方法・問い合わせ先

※9月15日時点の入手情報をそのまま掲載しております。この内容は変更になる場合がありますので、事前に掲載団体にご確認ください。また、記載内容についても掲載団体にお問い合わせください。

金子みすゞ詩朗読サロン

(金子みすゞ詩朗読コーチング会)

- ①10/2(月)+10/29(日)
いずれも 12:00~15:00
いずれも ミーティングルームF
- ②発声訓練(丹田呼吸法)から始め、みすゞ詩(最著名作品5詩)を選び、全員が楽しく・愉快地・ソラで朗詠、輪読、独唱できるよう指導・コーチング致します。手軽な“声出し”運動で、自然治癒力も抗菌性抵抗力も高まり、健常体強化に最適な運動になります。そして、毎回気分爽快になり、何事にも積極的になります。
- ③対象：誰でも参加OK(事前申込不要)
参加費：無料
持ち物：水分補給用飲み物
- ④会主宰/朗読コーチ(小口ゆい流描詠朗読家)
永田 清(市登録「生涯学習ボランティア」)
Tel: 04-7173-6746(永田)
メール: kiyoshinagata3@hotmail.com



生涯現役女性のための就労セミナー

(柏市生涯現役促進協議会)

- ①10/3(火) 13:00~16:30
ミーティングルームA・B・C
- ②何歳になっても健康で若々しく活躍し続けたい貴女のための就労セミナーです。メイク講座やスマイルチェック体験も開催!
- ③対象：柏市周辺在住の55才以上の女性で、働きたいという意欲があり、自分のライフスタイルに合った働き方を探したい方。50名
費用：無料
持ち物：筆記用具、手鏡
- ④かしわ生涯現役ネットのホームページからの申込みいただけます：<http://kashiwa-secondlife.com>
Tel: 04-7157-0282(柏市生涯現役促進協議会)
※申込締め切りは9/26(火) 16:00まで

グループ瞑想会(リラックス瞑想会)

- ①10/4(水)、10/17(火)
いずれも 18:30~20:30
いずれも多目的スペースA
- ②グループ瞑想会にいらっしゃいませんか? 思考まみれでヘトヘトなココロにリラックスタイムをあげましょう。普段から瞑想している方も、初めての方もぜひいらしてください。初めての方には瞑想法の紹介をいたします。
※当日のアルコール摂取はお控えください。
※参加費は受付時に頂きます。現金をご用意ください。
※瞑想会中、他の参加者への勧誘販売行為等をご遠慮ください。
- ③対象：12歳以上、各回20名
費用：各回500円(初回参加費用無料)、65歳以上各回300円
- ④日程、詳細等はメールでお問い合わせください。当日直接お越しいただけます。
メール: relax_meisoukai@hotmail.com
代表: はなのかおり

子供フラダンス (ファイア オ カフラ 柏)

- ①10/4 (水)、10/31 (火) 17:00~18:00
多目的スペースB
- ②子供のフラダンス。
楽しく踊って笑顔いっぱい! まずは無料体験レッスンにお越しください(要事前予約)
- ③対象: 4歳~小学生
費用: 1回/1000円(場所代込み)
持ち物: 動きやすい服装、飲み物、タオル
- ④Tel: 090-4591-9557
メール: mahaloha.smile@gmail.com
Hui ia kahula 柏 代表 カワシマ

はじめてのフラダンス

(ファイア オ カフラ 柏)

- ①Aクラス 10/4 (水)、10/31 (火)
15:15~16:30
Bクラス 10/11 (水)、10/17 (火)、
10/31 (火)
19:00~20:30
いずれも多目的スペースB
- ②初心者向けクラスです。基本ステップからゆっくり進めていきます。
楽しく踊るうちに筋力アップ! 笑顔が増えて心も体もリフレッシュ!
まずは無料体験レッスンにお越しください(要事前予約)
- ③対象: どなたでも
費用: Aクラス 1回/1500円(75分)
Bクラス 1回/1800円(90分)
持ち物: 動きやすい服装、飲み物、タオル
- ④Tel: 090-4591-9557
メール: mahaloha.smile@gmail.com
Hui ia kahula 柏 代表 カワシマ

万葉集 巻六 (講師 藤倉明氏)

(柏文化財ゼミナール)

- ①10/10 (火) 15:30~17:30
ミーティングルームA・B
- ②歴史・文学(古代史、漢詩、万葉集、旅の話等)に親しむ生涯学習サークルです。年間イベント約30回、体験受講は無料。
- ③対象: 原則として60歳以上の方
費用: 入会金1000円、月謝1000円
持ち物: 筆記用具
- ④Tel: 090-4962-2258 (吉川智篤)
メール: y-tomy@jcom.home.ne.jp

共晶点 ~柏ゆかりの新進作家~

(JOBAN アートラインかしわ実行委員会)

- ①10/5 (木) ~10/9 (月/祝) 10:00~19:00
(初日 13:00~、最終日 ~ 18:00)
柏市民ギャラリー
- ②好評を博す展覧会の第6弾、柏にゆかりのある若手新進作家17人の作品が、柏市民ギャラリーを埋め尽くします。
- ③対象: どなたでも(入場自由)
費用: 無料
持ち物: なし
- ④JOBAN アートラインかしわ実行委員会
Tel: 04-7167-4455 (平日 10:00~17:00)

おしゃべり鑑賞会

(JOBAN アートラインかしわ実行委員会)

- ①10/9 (月/祝) ①11:00~11:45
②14:00~14:45
柏市民ギャラリー
- ②「共晶点」の会場で、集まったみなさんといっしょに、おしゃべりしながら、じっくりと作品を鑑賞します。
- ③対象: どなたでも
費用: 無料
持ち物: なし
- ④JOBAN アートラインかしわ実行委員会
Tel: 04-7167-4455 (平日 10:00~17:00)
事前申込みは不要。各回とも開始10分前より、会場で参加を受けつけています。

みんなで楽しく 歌いませんか?

(いかがコンサート企画)

- ①10/11 (水) 15:30~16:30
多目的スペースB
- ②朝ドラ「ひよっこ」で少女たちが唱歌を気持ちよく歌っているのを見て「これだ!」思いました。「ただ楽しく歌いたい!」
合唱団の様な指導はありません。皆で楽しく懐かしい歌をカいっぱい歌いましょう! お時間のある時にいらして皆と歌う。これだけです。いかがでしょう?
- ③対象: どなたでも。定員30名
費用: 300円
持ち物: 特になし。歌いたい歌のある方は、楽譜をご持参頂ければ、皆で歌えるかも…です。
- ④080-5697-9326 (さなやま)

心をしなやかに、日常を快適にする瞑想会 (柏心理カウンセリング研究会)

- ①10/10 (火) 19:00-21:00
ミーティングルームC
- 10/31 (火) 19:00-21:00
ミーティングルームA
- ②国内外のセレブや著名人が実践する、米国チョブラセンターの瞑想をお伝えします。感情や心の安定、集中力や記憶力の向上、幸運の引き寄せなど、日常を快適に過ごしたい方おすすめします。瞑想後に心理カウンセラーによるプチ相談も行います。
- *瞑想は空腹時に行う方が集中できます。実施時間前には水以外の飲食をしないことをおすすめします。
- *瞑想が初めての方大歓迎！参加者のほとんどの方は瞑想初心者です。親切丁寧にお伝えします。
- ③対象：興味がある方ならどなたでも 要申込・先着15名
費用：2,000円/1回 ※原初音瞑想講座受講者は1,500円/1回
- ④メールにてお名前、ご連絡先、ご希望の参加日をお伝えください
メール：contact@fureairoom.com
(かしわふれあい相談室 西)

Education Through Music の遊びの会 英語 の歌で楽しく遊みましょう♪ (森曜子)

- ①10/11 (水) 18:00~19:30
多目的スペースA
- ②ETM 研究会の運営委員長谷川日和さんのリードで遊びます。遊びながら英語をコミュニケーションツールとして使います。遊びの中から一人一人を尊重し、自分の意見も言えるようになります。ETMについてはETM研究会のホームページをご覧ください。歌や英語が苦手でも全く問題ありません。ハロウィーンの月ですのでハロウィーンゲームも少し行います。衣装できる方は是非衣装していらしてください。
- ③対象：小学4年生さんから大人の方まで。ファミリーや英語の先生も大歓迎
費用：1名1000円。
ご家族でお越しの際は1家族1500円
持ち物：動きやすい服装でいらしてください
- ④できればメールでご連絡をお願いします
メール：jess.nya@gmail.com
Tel：080-4421-4322 (森曜子)

豊かな人間関係を築くための土台となる心の境界線を学ぶ (バウンダリー講座)

- ①10/12 (木) 19:30~20:45
ミーティングルームB
- ②もっとコミュニケーションがうまくなりたい! と感じた事はありませんか? バウンダリーが身につくとあらゆる人間関係がぐっと楽になり、豊かになっていきます。夫婦、親子、職場、学校で「自分らしさ」を大切にしたい人間関係が築けるようになっていきますよ。(担当：蓬沼、野中、加藤)
- ③対象：15名程度
費用：1回300円
持ち物：特になし
- ④メール：Kasiwaboundary@gmail.com
※上記アドレスの最初の文字Kは“大文字”です

パソコン・スマホ無料相談 (一般社団法人 セカンドライフファクトリー)

- ①10/13 (金) 10:00~16:00
オープンスペース
- ②パソコン・スマホの無料相談です。
どなたでも、どのような内容でも受け付けます。予約の必要はなく、イベントの開催時間にパレット柏オープンスペースに来て下さい。
*ノートタイプのパソコンをご使用の際は、ご自分のパソコンを持参して説明いただく事をおすすめします。
- ③対象：制限なし
費用：なし
持ち物：特になし
- ④一般社団法人 セカンドライフファクトリー
Tel：04-7100-8023

若年性乳がんの治療を受けている方の茶話会 (ウイメンズブレイクタイム)

- ①10/15 (日) 15:00~17:00
ミーティングルームB
- ②治療中の方や治療経験者が集まり、悩みや思いを分かちあい、情報交換などを通じてお互いを支えあう場所です。お気軽にご参加ください。
- ③対象：乳がんの治療を受けている30~40代の方
費用：500円(飲み物・お菓子代込)
- ④ウイメンズブレイクタイム(代表 村井)
Tel：080-3608-1628

十坪ジム 体と脳の楽々体操

(NPO 法人 東大スポーツ健康マネジメント 研究会)

- ①10/16 (月) 13:30~14:30
多目的スペース A
- ②足踏み、じゃんけんなどの動作に少しアレンジを加え、五感に刺激を与えながら体を動かすことで体と脳の活性化を図ります。どなたでも、椅子に腰かけたままでご参加いただけます。
* ホームページでもご案内しています
<http://todaisports.or.jp>
- ③対象：定員15名 (応募者多数の場合は抽選)
費用：一般：600円 十坪ジム会員：300円
- ④住所、氏名、年齢、性別、電話番号を記入の上、下記までハガキまたは FAX でお申し込みください。追ってご案内をお送りします。
応募締切 10月5日(必着)
〒277-0852 柏市旭町1-2-13-605
NPO法人 東大スポーツ健康マネジメント研究会
「10/16 楽々体操」係
Tel: 04-7189-8228 (平日 10時~17時)

市民活動講座

「ICTクラウドサービスの活用(実践編)」 (市民活動サポートコーナー)

- ①10/20 (金)、11/2 (木)
いずれも 18:30~20:30 (全2回)
ミーティングルーム D
- ②主にグーグルのクラウドサービスを中心に活用方法を体験し学ぶ。講師は6月に引き続きICT能力開発協会青山氏。
- ③対象：柏市民及び近隣の方
費用：無料
持ち物：パソコン
- ④9/16日(土)から市民活動サポートコーナーへ
電話又は直接
Tel: 04-7163-1143



かしわ生涯現役 健康いきいきフェスタ

(柏市生涯現役促進協議会)

- ①10/21 (土) 13:00~17:00
多目的ルーム A
- ②フレイル予防講座、みんなで楽しく脳トレ、握力測定 de 体力年齢チェック、ストレッチ体操、ロコモ & メタボ紙芝居など。
*各イベント参加者、アンケート回答者には先着でプレゼントも！ エクササイズはカーブスのトレーナーが指導してくれます。
- ③対象：柏市周辺在住の55才以上の方で、アンケートにご協力いただける方。開催時間内は入退場自由
費用：無料
持ち物：エクササイズに参加される場合は、動きやすい服装でタオルや水分補給できるものをご持参ください。
- ④問い合わせ
柏市生涯現役促進協議会
Tel: 04-7157-0282 (平日 10~16時)
柏市福祉政策課
Tel: 04-7167-1171

懐かしい歌を皆で歌いましょう (チバカシCC)

- ①10/21 (土) 15:30~17:00
多目的スペース B
- ②懐かしい歌、思い出ある歌、青春時代ほろ苦い歌、だれにもある心に残っている歌をピアノの演奏で歌いましょう。ピアノは眞山美保さんです。90分ですが途中休憩もあります、貴方の歌いたい曲名教えてください。
- ③対象：30人 (条件なし)
費用：500円
- ④ Tel: 090-4010-5217 (土井)

休館やオープンスペースの占有日程のお知らせ、ギャラリーや団体ロッカーの抽選のお知らせなどをメールにて配信します。お手持ちの携帯からQRコードをスキャンし、(手入力の場合は palettekashiwa@x.bmd.jp) 空メールを送ると自動返信で本登録のURLが送られてきますので、ご登録をお願いいたします。

【注意】スマートフォン以外の場合は、palettekashiwa@info.jp から受信できる設定が必要ですので、販売店にご相談ください。

※ご登録いただきました情報は、当施設からのお知らせ以外には使用いたしません。



発達障害と家族支援☆講演会

～発達障害のある子どもを持つ家族の役割とは～

(障がい理解推進チームWa's)

- ①10/22 (日) 9:30～11:30 (受付 9:15)
ミーティングルームE
- ②「発達障害の基礎知識」「生活支援と家族支援とは」
「ペアレントトレーニング」についてわかりやすく
解説します。
- ③対象：どなたでも！(定員 20 名)
費用：無料
持ち物：筆記用具 飲み物
- ④事前予約 Tel:090-3428-5328(オオドナリ)

歌声(ずっとずっと友達の会)

- ①10/25 (水) 10:00～11:30
多目的スペースB
- ②楽しく歌って、話に耳を傾け、少し身体を動かして、
友達になりましょう♪ 司会：真橋恵子(ピアノ講師・生活習慣病予防指導士・レクリエーション
インストラクター)
- ③対象：興味がある方ならどなたでも。先着30人
費用：500円
持ち物：水分補給用の飲み物
- ④Tel:090-6942-8851
(ずっとずっと友達の会 担当：三勢)

仏教茶話会【日本の文化を考える会】

(チバカシCC)

- ①10/27 (金) 15:00～
ミーティングルームD
- ②過去、現代、未来につながる日本の文化、習慣しき
たりについて考えて、あかるい未来をつくるため
に、今回、田中治郎先生の仏教に関するお話をお聞
きします。お役に立ちますよ。田中先生への質問
を考えてきてください。
(当会は毎月第4金曜日開催予定)
- ③対象：30人(条件なし)
費用：500円
- ④Tel:090-4010-5217(土井)

マンション管理無料相談会

(八多川マンション管理士事務所)

- ①10/29 (日) 15:00～18:00
ミーティングルームF
- ②分譲マンションの管理組合の方及び分譲マンシ
ョンにお住まいの方を対象としたマンション管理に
関する無料相談会です。日曜午後を開催します。柏
駅前に出られたときはお気軽にお越しください。
「マンションのことで、ちょっと気になる点があ
る、ちょっと聞いてみるか」で結構です。まずはぶ
らっとお立ち寄りください。
- ③対象：分譲マンションの管理組合の方 及びお住ま
いの方ならどなたでも
費用：無料
持ち物：相談内容に関する資料がございましたら
ご持参ください
- ④八多川マンション管理士事務所
Tel:080-3258-6328

本チラシへの掲載希望の皆様へ

パレット柏・柏市民交流センターでは、毎月20日に翌月の皆さんの活動内容(講演会、体験会、メンバー募集など)についてチラシを作り、パレット柏や市内の近隣センターなどの利用者にお知らせしています。

本チラシへの掲載ご希望の方は、下記までメールしてください。追って原稿ファイル(ワード版)を送信いたします。この原稿は毎月1日から15日まで募集します(締切日は、毎月15日)。

- 編集担当：一場(イチバ)

ichiba_h@palettekashiwa.jp

なお、メールがご利用できない場合は、パレット柏館内にあるイベント案内掲載申し込み用紙にご記入いただき、総合受付へご提出ください。

オープンスペースご利用の皆様へ

利用制限

日	時間	備 考
10/5 (木)	9:00~19:00	A・B スペース
10/7 (土)	9:00~13:00	A・B スペース
10/12 (木)	13:30~14:00	パレット柏・市民交流センター (木曜日午後のクラシックコンサート)
10/14 (土)	12:00~16:00	B スペース
10/15 (日)	9:00~18:00	A スペース
10/21 (土)	12:00~17:00	B スペース
10/22 (日)	9:00~17:00	A・B スペース (雨天の場合のみ)
10/26 (木)	13:30~14:00	パレット柏・市民交流センター (木曜日午後のクラシックコンサート)
10/29 (日)	12:00~16:00	A・B スペース

※10月中・下旬に衆議院議員総選挙が実施される場合、オープンスペースの一部が期日前投票の会場になるため、上表の利用制限が変更になります。

混雑予想

10月7日(土)~10月24日(火)は、パレット柏近隣の高校において定期試験の実施期間になります。このため、その期間前・中の平日の午後や土日の1日においてオープンスペースの混雑が予想されます。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

