

# 利用団体からのお知らせ



## 《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

※7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。

## ラフター(笑い)ヨガ健康会

(ラフターヨガ・健康サークル柏)

①8/1(火) 12:00~15:00

ミーティングルームD

②ラフター(笑い)は恰好な有酸素運動で、体内の自然治癒力を強化し、抗菌性抵抗力も高めます。ラフターを健康体操化した、楽しい・愉快的な、一般公開演習体験会です。皆さんで朗らか人生創りをしませんか！

③対象：自由参加制(事前申込不要)

費用：200円(参加費)

持ち物：水分補給用飲み物

④会主宰/米国認定ラフターヨガ・ティーチャー

永田 清(市登録「生涯学習ボランティア」)

Tel：04-7173-6746(永田清)

メール：kiyoshinagata3@hotmail.com

## ママとベビーのリトミック

(リトミック研究センター)

①8/4(金)、8/25(金)

いずれも11:00~11:40

多目的スペースB

②ピアノの音色と歌声の中で、赤ちゃんと一緒に楽しい時間を過ごしましょう。お友だち作りの場、ママのストレス解消にもなりますよ。

③対象：生後6ヶ月以上の赤ちゃんとお母さん  
12組

費用：3000円(1回の場合は2000円)

④Tel：080-5537-0338(田口)

メール：foglia-music@ezweb.ne.jp

## ボディチャレンジ!!!

(ダイエットサークルふれあ)

①8/2(水)、8/10(木)、8/22(火)、8/31(木)  
いずれも15:30~17:00

いずれもミーティングルームC

②今の体型に満足していますか？

正しい知識を学び、仲間と楽しくダイエットしていきましょう♪♪ 簡単な体操、ダイエット豆知識、代謝アップのハーブティ付。測定時、靴下は脱げるようにしてきてください。動きやすい服装でおこしください。

③対象：20歳以上の方

費用：1回300円

持ち物：筆記具、メモ帳、ポケットファイル(A4)

④ウェルネスコーチ・石井麻弓

Tel：080-5067-0437

メール：genkikireidiet@gmail.com

## 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)

①8/3(木)、8/11(金)、いずれも12:00~15:00  
ミーティングルームA

②発声訓練(丹田呼吸法)から始め、みすゞ詩が全員で楽しく・ソラで朗詠、輪読、独唱できるよう指導・コーチングします。愉快的な“声出し”運動で、自然治癒力も抗菌性抵抗力も付きます。気分爽快へ！

③対象：誰でも参加OK(事前申込不要)

費用：無料

持ち物：水分補給用飲み物

④会主宰/朗読コーチ小口流猫詠朗読家：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



## はじめてのマナー（柏マナークラブ）

- ①8/6（日）、8/11（金）いずれも 10:30～11:30  
ミーティングルーム E
- ②心をこめた物の渡し方と受け取り方を学びましょう。  
8/6 ビジネスでの渡し方のマナー  
8/11 知っておきたい贈答マナー
- ③対象：中学生以上～大人 各 10 名  
費用：500 円／1 回
- ④メール：nkmr224@yahoo.co.jp（中村）

## グループ瞑想会（リラックス瞑想会）

- ①8/7（月）、8/22（火、）いずれも 18:30～20:30  
8/7 ミーティングルーム C  
8/22 ミーティングルーム 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を紹介します。  
※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（初回参加費無料）、65 歳以上各回 300 円
- ④日程、詳細等はメールもしくはメッセージングでお問い合わせください。当日直接お越しいただけます。（代表：はなのかおり）  
メール：relax\_meisoukai@hotmail.com  
Facebook：  
<https://facebook.com/relax.meisoukai>

## 歌声（ずっとずっと友達の会）

- ①8/9（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・レクリエーションストラクター）
- ③対象：興味がある方ならどなたでも。要申込み先着 30 人  
費用：500 円
- ④Tel：090-6942-8851  
ずっとずっと友達の会（三勢）

## 前向きに生きる～自分で決めませんか!!

### （笑顔の会きらら）

- ①8/11（金）10:00～12:00  
ミーティングルーム F
- ②もっと自分を好きになる～ことばの力～「かがみ遊び」体験会。自分のいい所をことばにしましょう  
活かせる場・聴き合う場、笑顔になれる場
- ③対象：10 人  
費用：500 円
- ④メール：grace\_elmo@msn.com  
Tel：090-8176-1641（小林）

## 仕事や勉強のパフォーマンスを高め、日常を快適にする瞑想会（柏心理カウンセリング研究会）

- ①8/16（水）10:00-12:00  
8/29（火）19:00～21:00  
いずれの日も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、米国チョプ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）

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](mailto: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](mailto: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。



**心の境界線（バウンダリー）を学び、人間関係を改善したい方におすすめ！**

**（バウンダリー講座）**

- ①8/17（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：蓮沼、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

**カジュアル花いけレッスン 暮らしにすこしのアートを！好きな花からはじめよう**

**（花遊 はなあそび）**

- ①8/19（土）15:00～18:00  
ミーティングルームD
- ②毎回ご自身で好きな花を選ぶ事からはじめ、お家にある花器を使い自分スタイルの花を楽しみます。自分でお花を選んで自分でいけて、ご自宅に飾れるようになる。ある意味とてもシンプルで実践的なお稽古です。初心者も歓迎、たのしい花時間を一緒に過ごしましょう。
- ③対象：どなたでも、5名  
費用：レッスン費2,500円（花材・税別）  
持ち物：タオル、新聞紙、使いたい花器（なければ貸し出もあり）
- ④花遊 はなあそび 080-1482-2919  
<http://www.f-minajouet.com>

**万葉集講義（柏文化財ゼミナール）**

- 8/30（水）12:30～14:30  
ミーティングルームA、B
- ②歴史・文学（古代史、漢詩、万葉集など）に親しむ生涯学習サークルです。体験受講（無料）をお奨めします。資料を用意しますので事前にご連絡を。  
講義…年22回、現地学習…年2回
- 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（吉川まで）

**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）**

- ①8/27（日）15:00～18:00  
ミーティングルームD
- 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をお持ちください
- ④八多川マンション管理士事務所  
Tel：080-3258-6328

**成年後見制度講習会**

**（NPO法人 東葛市民後見人の会 柏支部）**

- ①8/27（日）、9/2（土）9:30～16:30、  
9/3（日）9:00～12:00  
上記の3日、いずれも多目的スペースA
- ②【1日目】  
1 成年後見制度解説  
・法定後見制度 / 任意後見制度
- 【2日目】  
2 後見事務の基礎・実際  
・家裁申立 / 財産管理 / 身上監護
- 【3日目】  
3 関係制度  
・柏高齢者いきいきプラン21
- 4 利用者の理解  
・認知症の理解
- ③対象：先着30人  
費用：受講料2,000円
- ④氏名、住所、電話番号を記入の上、下記にはがき、FAX、メールでご連絡ください。  
〒277-0054 千葉県柏市南増尾 4-33-10  
東葛市民後見人の会 柏支部 加藤宛  
Tel・FAX：04-7174-1745  
メール：tsk02kashiwa@jcom.zaq.ne.jp

## 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。この原稿の締切日は、毎月15日です。

- 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

### 8月のオープンスペースの利用制限日時

日	時間	備考
8/3（木）	13:30~14:00	木曜日午後のクラシックコンサート
8/6（日）	13:00~17:00	
8/10（木）	13:30~14:00	木曜日午後のクラシックコンサート
8/16（水）	10:00~12:00	
8/17（木）	13:30~14:00	木曜日午後のクラシックコンサート
8/19（土）	9:00~12:00	
8/20（日）	10:30~16:00	
8/23（水）	9:00~16:00	
8/24（木）	13:30~14:00	木曜日午後のクラシックコンサート
8/26（土）	9:00~17:30	パレット柏 環境フォーラム
8/27（日）	13:00~16:00	
8/31（木）	13:30~14:00	木曜日午後のクラシックコンサート