



---

タイトル コミュニケーションカフェ

主催者 対話と傾聴の会かしわ

対象 老若男女

日時 1月15日(火)  
場所 12:30~14:30  
多目的スペースA

費用 無料です。

内容 気軽に立ち寄り、おしゃべりで自分をリフレッシュできる暖かい場所です。

持ち物 特にありません。

問い合わせ 予約の必要はございません。  
予約方法 問い合わせ先  
嶋田 博義 (080-5549-2139)

---

タイトル 十坪ジム ソフトヨガ教室

主催者 NPO法人  
東大スポーツ健康マネジメント研究会

対象 どなたでも  
定員20名 (応募者多数の場合は抽選)

日時 1月16日(水)  
場所 10:00~11:00  
多目的スペースB

費用 一般:600円  
十坪ジム会員:300円

内容 ヨガが初めて、体が硬い、体力に自信がない、という方にもおすすめの教室です。気持ちの良い呼吸、ポーズを行って、心と体の緊張をほぐし、疲れをリセットしましょう。

持ち物 バスタオル、水  
※ヨガマットをお持ちの方はご持参ください

問い合わせ 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。  
予約方法 応募締切 1月6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 「1/16ソフトヨガ教室」係  
TEL 04-7189-8228 (平日10時~17時)  
ホームページでもご案内しています  
<http://todaisports.or.jp>



## タイトル 十坪ジム 体と脳の楽々体操

<p><b>主催者</b> NPO法人 東大スポーツ健康マネジメント研究会</p> <p><b>日時 場所</b> 1月31日(木) 13:30~14:30 多目的スペースB</p> <p><b>内容</b> 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もご参加いただけます。</p>	<p><b>対象</b> どなたでも 定員18名 (応募者多数の場合は抽選)</p> <p><b>費用</b> 一般: 600円 十坪ジム会員: 300円</p> <p><b>持ち物</b> 室内シューズ、フェイスタオル、水</p> <p><b>問い合わせ 予約方法</b> 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 1月20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 「1/31楽々体操」係                  TEL 04-7189-8228 (平日10時~17時)                  ホームページでもご案内しています  <a href="http://todaisports.or.jp">http://todaisports.or.jp</a></p>
---	---

## タイトル みんなで楽しく 歌いませんか?

<p><b>主催者</b> いかがコンサート企画</p> <p><b>日時 場所</b> 1月8日(火) 13:00~14:30 多目的スペースB</p> <p><b>内容</b> 「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力いっぱい歌いましょう! お時間のある時にいらして頂いて、皆さんと一緒に歌う。これだけです。いかがでしょう?</p>	<p><b>対象</b> どなたでも。定員30名</p> <p><b>費用</b> 300円</p> <p><b>持ち物</b> 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。</p> <p><b>問い合わせ 予約方法</b> 080-5697-9326 (さなやま)</p>
--	--



## タイトル 声出し運動会！元気澆刺ハッピーライフへ！

<p><b>主催者</b> ラフターヨガ &amp; 金子みすゞ詩朗読サロン</p>	<p><b>対象</b> 誰でも参加OK</p>
<p><b>日時</b> 1月5日(土) ラフターヨガ                  1月13日(日) ラフターヨガ                  1月27日(日) みすゞ詩朗読  <b>全日程</b> 13:00~15:00  <b>ミーティングルームA</b></p>	<p><b>費用</b> ラフターヨガ 200円                  みすゞ詩朗読 参加無料</p>
<p><b>内容</b> 今、パレット柏で好評な市民健康強化活動に「声出し運動「ラフターヨガ」と「みすゞ詩朗読サロン」とがあります。毎回発声訓練から入り、丹田呼吸法で、ラフター(笑い)体操(前者)をしたり、みすゞ詩朗読(後者)をします。いずれも初心者へは、懇切丁寧な指導・コーチング付きです。声出し運動会は、「する人」の感性・知性を高めてくれます。呼吸法運動は、自然治癒力も高め、体内血流も良くし、抗菌・免疫性体質向上に寄与します。いずれも健常体維持・強化に最適な有酸素運動(軽いエアロビックスする)的役割も果たします。ぜひお気軽に参加ください。</p>	<p><b>持ち物</b> 水分補給用飲み物(適宜)</p> <p><b>問い合わせ 予約方法</b> 不要(主宰者:永田 清)                  (柏市教育委員会公認登録「生涯学習ボランティア」)                  Tel/Fax:04-7173-6746(永田)                  メール:kiyoshinagata3@hotmail.com</p>

## タイトル 鈴木一代 歌の教室

<p><b>主催者</b> チバカシcc(カルチャ倶楽部)</p>	<p><b>対象</b> 初心者もベテランも誰でも参加できます。男女子供年寄りすべての方に公平に、参加できます。</p>
<p><b>日時</b> 1月19日(土)                  10:00~11:30  <b>多目的スペースB</b></p>	<p><b>費用</b> 700円。初めはテキストとして心の歌をお買い求めいただきます。1080円</p>
<p><b>内容</b> 懐かしい日本の歌、世界の歌 歌謡曲を鈴木一代さんの指導で元気に歌いませんか？鈴木さんのソプラノも聞けます。鈴木さんは親切におしえてくれます。ピアノも鈴木先生です。</p>	<p><b>持ち物</b> なし</p> <p><b>問い合わせ 予約方法</b> お問い合わせ                  チバカシcc土井                  090-4010-5217</p>



## タイトル 有吉かつこ ギターで歌おう

主催者	チバカシcc (カルチャ倶楽部)	対象	初心者もベテランも誰でも参加できます。会社帰りも来て気軽に歌いませんか？
日時	1月18日(金) 15:00~16:30	費用	500円。歌集は用意済みです。
場所	1月28日(月) 19:00~20:30 多目的スペースB	持ち物	なし
内容	フォークソング・ポップス・歌謡曲を有吉かつこさんの指導で元気に歌いませんか？有吉さんは、明るく澄んだ歌声で懐かしく思わずひきこまれる60~70年代ソングを中心に、オリジナル曲からポピュラー、懐メロ、唱歌まで歌いこなすプロのフォークシンガーです。CDアルバムを4枚リリースしています。	問い合わせ 予約方法	お問い合わせ チバカシcc土井 090-4010-5217

## タイトル 東葛の郷土史⑩ 祭と郷土芸能 (講師 山本鉦太郎氏)

主催者	柏文化財ゼミナール	対象	原則として60歳以上の方
日時	1月15日(火)	費用	入会費 千円 月謝 千円
場所	12:30~14:30 ミーティングルームA・B	持ち物	筆記具
内容	歴史、文学(古代史、漢詩、古文書、郷土史等)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。	問い合わせ 予約方法	吉川智篤 電話 090-4962-2258 04-7174-5019 メール y-tomy@jcom.home.ne.jp

## タイトル スマホ・パソコン無料相談

主催者	一般社団法人 セカンドライフファクトリー	対象	制限無し
日時	1月11日(金)	費用	無料
場所	10:00~16:00 オープンスペース	持ち物	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。
内容	スマホ・パソコンの無料相談です。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。	問い合わせ 予約方法	一般社団法人 セカンドライフファクトリー 電話 04-7100-8023