

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

※12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。

しなやかに太極拳(楊名時太極拳)(楊名時太極拳(心息動))

- ①1/9(火)、1/16(火) 多目的スペースB
1/23(火) ミーティングルームA・B
いずれも10:00~11:45
- ②軸を整え、転倒しづらい体を作り上げましょう!
太極拳を学び、心と体を元気にしましょう!
- ③対象:10名程度
費用:入会金1000円
月3回 3000円
持ち物:水分補給用飲み物対象:福祉サービス利用者または提供者など(定員20名)
- ④Tel:080-1127-1303(松見よし子)

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)

- ①1/12(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

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)

- ①1/7(日)+1/14(日)+1/29(月)、いずれも12:00~15:00
ミーティングルームA(1/7、1/14)
ミーティングルームC(1/29)
- ②発声訓練(丹田呼吸法)から始め、みすゞ詩(代表作品6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”運動となり、自然治癒力も抗菌性体内抵抗力も高まり、健常体維持・強化に最適な有酸素運動(エクササイズ)になります。そして、毎回気分爽快になり、日常生活が愉快地積極的に過ごせる様になります。
- 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

グループ瞑想会(リラックス瞑想会)

- ①1/10(水)18:30~20:30
1/16(火)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

おしゃべり広場（対話と傾聴の会かしわ）

- ①1/15（月） 10:00～12:00
ミーティングルームA
- ②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。
- ③対象：老若男女
費用：無料
持ち物：特になし
- ④予約の必要はございません。
問い合わせ先 嶋田博義
Tel：080-5549-2139

はじめてのフラ

（ファイアオカフラ 柏）

- ①Aクラス 1/16（火）、1/30（火）
15:15-16:30
Bクラス 1/10（水）、1/16（火）、1/30（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ぽっかぽか！
体験レッスンは1回無料です（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/2000円（90分）
＊3回目は1000円
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

子供フラダンス（ファイアオカフラ 柏）

- ①1/16（火）、1/30（火） 17:00-18:00
いずれも多目的スペースB
- ②子供のフラダンス。
ハワイアンの音楽に合わせて楽しく踊って笑顔いっぱい♪ 体験レッスンは1回無料です！ぜひお越しください（要予約）
- 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

日本の文化を考える会

チバカシCC（チバカシワカルチャー倶楽部）

- ①1/18（木） 15:30～17:30
ミーティングルームD
- ②日本の今の文化はすべて仏教と信仰からつながっています。ルートをさぐり未来につなげる話です。日本の仏教評論家の第一人者の田中講師の話聞き、質疑応答で未来を切り開いてください。決して宗教勧誘、入会などはありません。12月は仏像の呼び方、など興味深いお話でした。何でも質問オーケーです。
- ③対象：30人（条件なし）
費用：500円
- ④Tel：090-4010-5217（土井）

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）

- ①1/18（木） 19:30～20:45
ミーティングルームG
- 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

乳がん・婦人科系がん患者の茶話会

（ウイメンズブレイクタイム）

- ①1/21（日） 15:00～17:00
ミーティングルームB
- ②治療を受けている方同士が集まり、悩みや思いを語り、情報交換を交換する場所です。
- ③対象：乳がん・婦人科系がんの治療を受けている方
費用：500円（お菓子・飲み物代込）
持ち物：特になし
- ④ウイメンズブレイクタイム（村井）
Tel：080-3608-1628

歌声（ずっとずっと友達の会）

①1/25（木）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。

要申し込み 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）

産後ピラティス 親子 de バレエ （ハーモニーピラティス&バレエ）

①1/30（火）12:30～13:30 産後ピラティス

14:00～15:00 親子 de バレエ

多目的スペースB

②ママとベビー&キッズの為の講座を行なっています。経験者でなくても始められる産後のママの為のピラティス。子供と一緒に楽しむバレエ。一緒に共通の趣味、目標を持つお友達を募集中です☆

③対象：産後ピラティス：産後2ヶ月からのママと赤ちゃん

親子バレエ：産後6ヶ月からのママと赤ちゃん（主に未就学児まで）

費用：産後ピラティス 2000円

親子 de バレエ 1500円

☆体験レッスンは共に500円

持ち物：バレエ、ピラティス共に動きやすい格好で。

産後ピラティスはマットを使用します。

メールでのご予約時に持参 or レンタルをお伝え下さい。

④メールにてお名前、お子様の月齢、ご希望のレッスンを記載の上ご予約下さい。

harmonyayayaka@gmail.com（前田あやか）

みんなで楽しく 歌いませんか？

（いかががコンサート企画）

①1/31（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力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。先着30名

費用：300円（入会金、指導料等なし）

持ち物：特になし

④080-5697-9326（眞山美保）

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。

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。



