

健康フォーラム～自分の健康について考えよう～ 10月6日(日)10:00～16:00

申込み:パレット柏総合受付
(TEL:04-7157-0280)

9月2日(月)9:00から電話予約開始

「生涯現役 フレイル予防講座」は
生涯現役促進協議会

(TEL:04-7157-0282)

9月2日(月)10:00から電話予約開始



1.体験 楽しく脳を活性化!折り紙教室

手先を使って楽しく脳を活性化!物を折る楽しさを感じながら脳トレが出来ます。お気軽にお越しください。

時間 10:00～12:00/場所 ルームAB
定員 なし/参加費 無料



柏南友会折り紙教室

2.体験 和紙でちぎり絵

～色や形を感じながら機能回復～
脳の活性化、機能回復など健康面の向上を図りたい方。和紙の味わいを絵に表現したちぎり絵を楽しみながら学びませんか?

時間 14:00～16:00/場所 ルームAB
定員 先着20名/参加費 1000円



ハクビ和紙ちぎり絵学院
斎藤 香代子 氏

予約
必要

3.体験 みすゞ詩全員朗読サロン

みすゞ詩代表作を全員で合唱朗読、輪読、独読、群読します。最初に発声練習を行い、初心者の方へは朗読指導・コーチングもします。

時間 12:00～13:30/場所 ルームC
定員 20名/参加費 無料



金子みすゞ詩朗読コーチング会

4.講座・体験 鍼灸師によるツボの講習会&マッサージ体験

鍼灸師によるツボの講習会・マッサージ体験を行います。この機会にツボについて学びませんか?

時間 (講習会)10:30～11:00 12:30～13:30 14:00～15:00
(マッサージ体験)10:00～15:30

場所 ルームD/定員 なし/参加費 無料



ハーブランド薬局

5.講座 生涯現役 フレイル予防講座

フレイル予防に欠かせない栄養・運動・社会参加の重要性についてお話しします。

講師:東京大学高齢社会総合研究機構 田中 友規 氏

時間 10:00～11:00/場所 ルームE

定員 55歳以上の方20名/参加費 無料



柏市生涯現役促進協議会

予約
必要

6.体験 楊名時太極拳で心と身体のバランスを整えよう!

呼吸法を取り入れた太極拳で心と身体のバランスを整え、健康と長寿を目指しましょう!ご年配の方でも参加可能です。

時間 10:00～11:30/場所 ルームFG
定員 20名/参加費 300円



楊名時太極拳 心息動

予約
必要

7.体験 楽しく健康UP 吹矢教室

腹式呼吸を用いた吹矢体験で楽しく健康UPを図ります。初心者、年齢問わず丁寧に指導します。

時間 13:00～15:00/場所 ルームFG
定員 30名/参加費 100円



健康・スポーツウエルネス吹矢
柏吹会

予約
必要

8.体験 管理栄養士考案レシピの試飲試食会

管理栄養士考案レシピの試飲試食会を行います。
スケジュール
10:00～15:30 大根おろしスープ試食会
10:00～11:30 フルーツ青汁の豆乳割り試食会
12:00～13:00 無限しめじ試食会
13:30～14:30 小松菜とさつま揚げのカレー炒め試食会
14:30～15:30 おからのわらび餅風ゼリー試食会

場所 多目的A/定員 なし/参加費 無料



ハーブランド薬局

9.相談 ハーブランド薬局管理栄養士による栄養相談会

ハーブランド薬局の管理栄養士が栄養相談を承ります。日頃の食事や栄養バランスについてご相談ください。

時間 10:00～11:00 14:30～15:30/場所 多目的A
定員 どなたでも/参加費 無料



ハーブランド薬局

10.体験 紫キャベツの化学実験

紫キャベツを使用して化学実験を行います。酸性とアルカリ性で色が変わる不思議な実験です。

時間 11:00～11:30、13:00～13:30/場所 多目的A
定員 各回小学生以下先着10名/参加費 無料



ハーブランド薬局

11.体験 歌声～歌って健康になろう!～

軽体操や脳トレ。手遊びなど楽しく歌って友達になりましょう。

時間 10:00～11:30/場所 多目的B
定員 先着30名/参加費 300円



ずっとずっと友達の会

予約
必要

12.鑑賞 イングリッシュハンドベルとキーボードのアンサンブル

心身や脳を安眠に導く自律神経を刺激するイングリッシュハンドベルの演奏を生でお届けします。

時間 12:30～13:30/場所 多目的B
定員 先着30名/参加費 300円



Twinkle(ましろるべ)

13.体験 楽しくシンギングダンス! 青春ソングを歌って踊ろう!

懐かしい歌を歌いながら、簡単なステップをつけてシンギングダンス!お友達も誘ってリフレッシュ!ご年配の方も大歓迎!

時間 14:30～16:00/場所 多目的B
定員 先着25名/参加費 500円
持ち物 タオル・飲み物・上履き



瀬下 千津子 氏

予約
必要

14.相談 健康測定&健康相談

糖化度(体のこげつき度)測定、認知症危険度測定、骨量測定、ストレス測定、握力測定、瞬発力測定が出来ます。

時間 10:00～15:30/場所 オープンスペース
定員 どなたでも/参加費 無料



ハーブランド薬局

15.体験 健康サポート商品の試飲試食会

メーカーブース(もちり麦試食と無料ハンドマッサージ)
ハーブランド薬局の人気商品の試飲試食や、永倉精麦のもっちり麦を使った料理の試食、ヒノキ肌粧品の商品を使用したハンドマッサージを行います。

時間 10:00～15:30/場所 オープンスペース
定員 どなたでも/参加費 無料



ハーブランド薬局

16.体験 お菓子釣りゲーム

お菓子釣りゲームが出来ます。好きなお菓子を手に入れよう!小学生以下対象イベントです。

時間 10:00～15:30/場所 オープンスペース
定員 小学生以下/参加費 無料



ハーブランド薬局

17.体験 なりきり薬剤師体験

白衣を着て薬剤師気分!テーマを選んで写真撮影が出来ます。

時間 10:00～15:30/場所 オープンスペース
定員 小学生以下/参加費 無料



ハーブランド薬局

18.体験 展示 フレイルチェック&シルパー人材センター活動概要

あなたの身体、ストレスに弱くなっていませんか?指輪つかチェック、イレブテスト等でフレイル状態を調べます。

時間 10:00～12:00 13:00～15:00
場所 オープンスペース
定員 どなたでも/参加費 無料



柏市生涯現役促進協議会

19.相談 就労・社会参加情報コーナー

柏市生涯現役促進協議会・シルパー人材センターによる就労相談や社会参加情報の提供を行います。

時間 10:00～15:00/場所 オープンスペース
定員 55歳以上の方/参加費 無料



柏市生涯現役促進協議会