

【無料】ほくほくセンターで気軽に健康チェック！

数字で見ると
わかりやすいな

ほくほくセンターに立ち寄った際は
気軽に健康チェックをしましょう！
体調等が気になる方は保健師と健康相談もできます。



【内容】
体組成計（体重や筋肉量など）
握力測定・血圧測定等

【特典】
かしわフレイル予防ポイント
20ポイント贈呈

※かしわフレイル予防ポイントカードをお持ちの方のみ



ほくほく オンラインサロン

皆様のご参加
お待ちしております！

☆ 豊かに生きる ☆
成年後見制度&消費者被害防止

ほくほくオンラインサロンとは、
パソコンやスマートフォンを使い、
自宅から色々な人とおしゃべりしたり、
クイズや体操をしたりする会です！



- 参加無料（通信費は自費）
- 不定期開催
- お問合せ ほくほくセンター
04-7140-8818

✽2月28日(火)
10時～11時半
✽小青田ふるさと
センターにて



(柏市小青田3-8-1)
講師：かしわ福祉権利擁護センター職員
柏市消費生活センター職員



柏北部地域包括支援センター（ほくほくセンター）



ご相談は電話・来所・メール・オンライン（ZOOM）にて
対応しております。

担当：田中地区

メール：kashiwa-hn@aoikai.jp

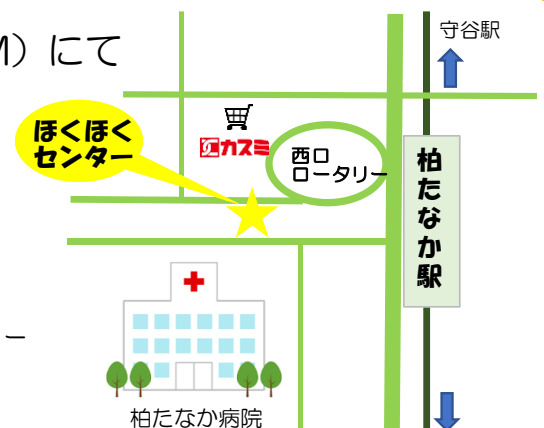
相談受付時間：月～土

8：30～17：15

休業日：原則日曜・祝日・年末年始



※ほくほくセンター
ホームページ
QRコード



柏の葉キャンパス駅

ほくほく通信

第51号 令和5年1月発行

ほくほくセンター（柏北部地域包括支援センター）柏市小青田 1-2-7 アスタリスク 102号

Tel: 7140-8818

e-mail: kashiwa-hn@aoikai.jp

困難を乗り越えることで、強く逞しく、そして人の痛みがわかる
優しさを持ち合わせると聞いたことがあります。

今まで経験したことのない厳しいこと辛いこと悲しいことが世界中
で起こり、何度も何度も耐えて立ち向かってきました。

今年こそはその蓄えてきた力を最大限に発揮していけるそんな年
であることを祈ります。

「石の上にも3年」という諺もまんざらではないと思います。

希望の年の幕開けを祝いましょう。

★ 今年みんなでウサギになってジャンプアップ！

センター長 山本 敏子

職員紹介

・氏名
・職種
・今年の
漢字一文字

・小瀬 孝子
・介護支援専門員
・『忍』今年は忍耐
の一年です

・志賀 みな
・保健師
・飛躍の『飛』

・山本 成子
・介護支援専門員
・『裕』余裕をもち慌てた
り気を揉んだりしない

・澁谷 みつ江
・介護支援専門員
・『喜』喜色満面となる
1年になりますように

・石坂 智春
・社会福祉士
・『展』次の
ステップへgo!

・秋野 和代
・事務員
・『歩』歩みを進
める！&歩く！

・中小路 京子
・介護支援専門員
・健康第一の『健』

・山口 三枝
・社会福祉士
・『笑』笑う門に
は福来る

・山本 敏子（センター長）
・主任介護支援専門員
・『勝』コロナにも
老いにも勝つぞ！

・鈴木 麻美
・保健師
・『旅』今年こそ
旅行に行きたい！

・杉村 美登利
・主任介護支援専門員
・『歓』こんな時こそ
心から歓喜する！

