

岐阜市住民主体型デイサービス事業 (J)
ふれあいサロン事業

ほっこり広場

マーサ21北館4階

いつでも誰かに会え、楽しい講座が盛りだくさん！
誰でも気軽に立ち寄れる、そんな場所です☆

どこの
地域の方でも！

ひとりよりふたりだと、
おしゃべりもより楽しいね♪

一人でも
大丈夫！

みんなの笑顔がいっぱいの「ほっこり広場」に
遊びに来てください。
まってま～す☆

気軽に立ち
寄ってね☆

ボランティアさん
大募集！

ほっこり広場

【開催日】

☆毎週 火・木曜日

*詳しくは毎月の予定表をご覧ください

【時間】

☆午前 10:00~12:00

☆午後 13:00~15:00

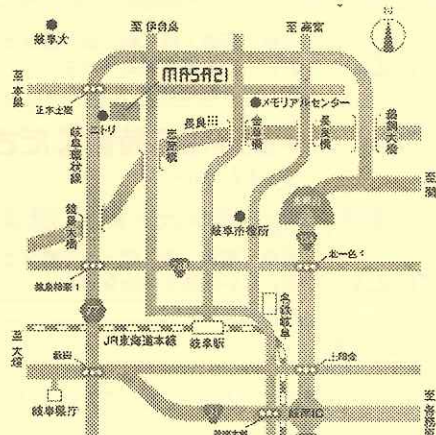
【基本利用料】

☆100円(各回) *飲み物1杯付



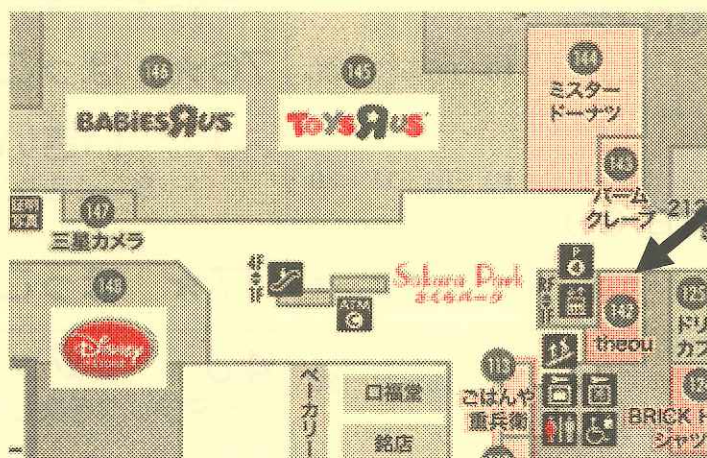
マーサ21アクセス

にっこりバス・さんさんバス・七郷・木田バス
☆コミュニティバスもご利用になれます☆



ほっこり広場へのアクセス

マーサ21 店内地図



ミスタードーナツ前
エレベーターで4階へ

【問合せ先】

NPO法人グッドライフ・サポートセンター

TEL: 058-295-3420

ほっこり広場運営協議会

岐阜市高齢福祉課・岐阜市社協鷺山支部・包括支援センター・カワボウ(株)

NPO法人グッドライフ・サポートセンター

	講座時間	講座内容
10月 2日 (火)	10:15~11:30	1J 笑いヨガ ~笑うことで健康になりませんか~ 講師：茂益亭蝶代さん
	13:00~15:00	67★ ほっこりタイム 将棋・囲碁・折り紙・ぬり絵など おいしいお茶を飲みながら 楽しみませんか?
10月 4日 (木)	10:15~11:30	68★ お口の健康 ~オーラルフレイルって知ってますか?~ 講師：岐阜市歯科衛生士
	13:00~15:00	69★ ほっこりタイム 将棋・囲碁・折り紙・ぬり絵など おいしいお茶を飲みながら 楽しみませんか?
10月 9日 (火)	10:15~11:30	2J 元気脳♪ ~いつまでも元気な自分であるために♪カロムも楽しもう~ 講師：地域包括支援センター
	13:00~15:00	70★ ほっこりタイム 将棋・囲碁・折り紙・ぬり絵など おいしいお茶を飲みながら 楽しみませんか?
10月11日 (木)	10:15~11:30	71★ けん玉の基本の技をやってみよう! ~生涯スポーツ「けん玉」を基礎から楽しく学びましょう~ 講師：(公益)日本けん玉協会東海地区ブロック長 山内 貞義氏
	13:00~15:00	72★ ほっこりタイム 将棋・囲碁・折り紙・ぬり絵など おいしいお茶を飲みながら 楽しみませんか?
10月16日 (火)	10:15~11:30 予約してね!	73★ ボウリング大会♪ (参加費：1,000円) ~第2回ボウリング大会!~ 協力：マーサ21 マーサボウル
	13:00~15:00	申し込み締め切り：10/9 (火) *飲み物ご持参ください 74★ ほっこりタイム 将棋・囲碁・折り紙・ぬり絵など おいしいお茶を飲みながら 楽しみませんか?
10月18日 (木)	10:15~11:30	75★ 歌声広場♪ ~ギターとキーボードと一緒に歌いましょう~ 講師：ラ・マンマ
	13:00~15:00	76★ ほっこりタイム 将棋・囲碁・折り紙・ぬり絵など おいしいお茶を飲みながら 楽しみませんか?
10月23日 (火)	10:15~11:30	3J いきいき筋トレ *飲み物ご持参ください ~楽しく若々しく健康づくりしませんか~ 講師：河合 輝久氏・鷺見 勝彦氏
	13:00~15:00	77★ ほっこりタイム 将棋・囲碁・折り紙・ぬり絵など おいしいお茶を飲みながら 楽しみませんか?
10月25日 (木)	10:15~11:30	4J マジックショー☆ ~マジックを楽しみましょう~ 講師：メルヘン・ファンタジー
	13:00~15:00	78★ ほっこりタイム 将棋・囲碁・折り紙・ぬり絵など おいしいお茶を飲みながら 楽しみませんか?

午後の『ほっこりタイム』では、おいしいお茶をのみながら
囲碁・忍者将棋・折り紙・ぬり絵など楽しみましょう♪

各回飲み物
ご持参ください