

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

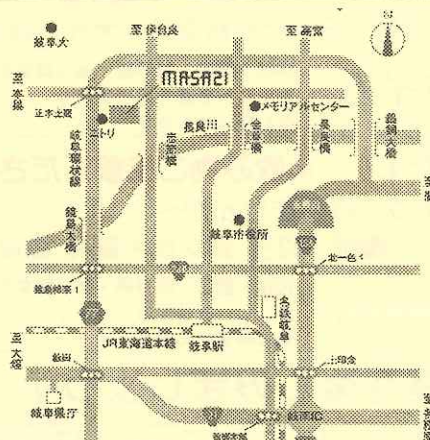
【基本利用料】

☆100円(各回) \*飲み物1杯付



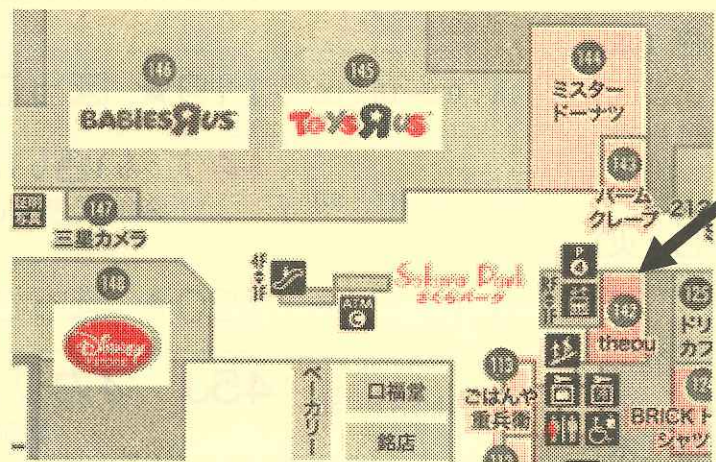
**マーサ21アクセス**

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
2月 5日 (火)	10:15~11:30	<b>41J 笑いヨガ☆</b> ~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	<b>111★ ほっこりタイム</b> 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?
2月 7日 (木)	10:15~11:30	<b>42J いきいき美肌づくり♪</b> ~カサカサ乾燥対策★男性も大歓迎!!~ 講師：ヤクルトビューティアドバイザー
	13:00~15:00	<b>112★ ほっこりタイム</b> 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?
2月12日 (火)	10:15~11:30 <b>予約してね!</b>	<b>113★ボウリングを楽しもう♪</b> (参加費：500円) ~いい汗かいて元気いっぱい!~ 協力：マーサ21 マーサボウル <b>申し込み締め切り：2/7 (木) *飲み物ご持参ください</b>
	13:00~15:00	<b>114★ ほっこりタイム</b> 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?
2月14日 (木)	10:15~11:30	<b>115★ けん玉の基本の技をやってみよう!</b> ~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	<b>116★ ほっこりタイム</b> 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?
2月19日 (火)	10:15~11:30	<b>43J 元気脳♪</b> ~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	<b>117★ ほっこりタイム</b> 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?
2月21日 (木)	10:15~11:30 <b>予約してね!</b>	<b>118★ 折り紙で癒しの時間を</b> (定員 20名) 講師：日本折り紙協会 米光 富雄氏
	13:00~15:00	<b>119★ ほっこりタイム</b> 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?
2月26日 (火)	10:15~11:30	<b>44J いきいき筋トレ</b> *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・鷲見 勝彦氏
	13:00~15:00	<b>120★ ほっこりタイム</b> 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?
2月28日 (木)	10:15~11:30	<b>45J オカリナ演奏を楽しみましょう♪</b> 講師：アンサンブル オカリーナ 小栗卓郎氏
	13:00~15:00	<b>121★ ほっこりタイム</b> 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?

午後は、囲碁・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