

ふれあいサロン

ほっこり広場

マーサ21 北館4階

～笑顔がつなぐ地域のわ～

いつでも誰かに会え、楽しいイベントが盛りだくさん！
誰でも気軽に立ち寄れる、多世代交流のできる居場所です。

多世代交流

笑いヨガ

ひとりよりふたりだと、
おしゃべりも囲碁もより楽しいね♪
みんなの笑顔がいっぱいの「ほっこり広場」
に遊びに来て下さい。

ほっこり広場

【開催日】

★ 毎週火・木曜日

※詳しくはま毎月の予定表をご覧ください。

【時 間】

★ 午前 10:15 ～ 12:00

★ 午後 13:00 ～ 15:00

【基本利用料】

★100円（各回）

※飲み物1杯無料

編み物

囲碁

体操

スタッフとボランティアの
方々で、みなさんを
お待ちしております♪

ボーリング大会

折り紙

おしゃべりタイム♪

ほっこり
広場

子育て
コミュニティ
niconico

★1階からはミスタードーナツ前の
エレベーターよりお越し下さい

【問い合わせ先】

NPO 法人グッドライフ・サポートセンター

(岐阜市正木中1丁目1番1号 カワボウビル3階)

TEL 058-295-3420

岐阜市社会福祉協議会 鷺山支部

ほっこり広場協議会

(鷺山自治会連合会・包括支援センター・カワボウ(株) など)

この事業は岐阜県より平成24年度

NPO 法人 グッドライフ・サポートセンターが受託した

「県民の参画と協働による地域づくり支援事業」事業です。

ふれあいサロン ほっこり広場 <10月の予定>

参加費：各回 100 円

回 覧

	時 間	講 座 内 容
10月 1日(火)	10:15~12:00	91★笑いヨガ ～いっぱい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	92★ ほっこりタイム  忍者将棋
10月 3日(木)	10:15~12:00 予約してね	93★東洋の恵み☆漢方を取り入れよう！ ～漢方茶を飲みながら～ 先着 20 名 (参加費 100 円) 講師：中島 利恵氏
	13:00~15:00	94★ ほっこりタイム  忍者将棋
10月 8日(火)	10:15~12:00	95★DVD 鑑賞をしよう♪ 綾小路きみまろ ～みんなでおおいに笑ってストレス解消！！～
	13:00~15:00	96★ ほっこりタイム  忍者将棋
10月10日(木)	10:15~12:00	97★元気脳♪ ～いつまでも元気な自分であるために～ 講師：地域包括支援センター
	13:00~15:00	98★ ほっこりタイム  忍者将棋
10月15日(火)	10:15~12:00	99★ザ・昭和 ～昭和時代にタイムスリップ（歌や昔話を楽しもう♪）～ 講師：nico nico 杉浦 尚美氏
	13:00~15:00	100★ ほっこりタイム  忍者将棋
10月17日(木)	10:15~12:00 予約してね	協賛：岐阜市自然共生部循環型社会推進課 101★ダンボールコンポスト講座（導入講座） ～家庭か出る生ごみを簡単に堆肥にしよう～ 講師：NPO 法人仕事工房ポポロ 副理事長 豊田 利幸氏
	13:00~15:00	102★ ほっこりタイム  忍者将棋
10月22日(火)	10:15~12:00	103★いきいき筋トレ ～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	104★ ほっこりタイム  忍者将棋
10月24日(木)	10:15~12:00 予約してね	105★ボウリングを楽しもう♪（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 （申し込み締め切り：10/22（火））
	13:00~15:00	106★ほっこりタイム  忍者将棋