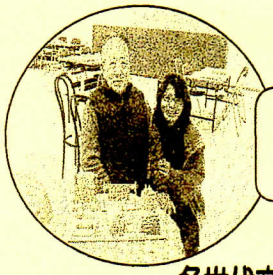
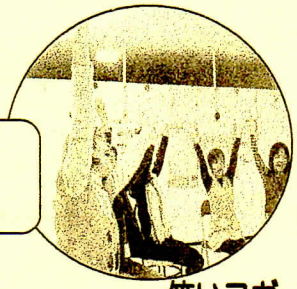
ふれあいサロン
ほっこり広場 マーサ21 北館4階

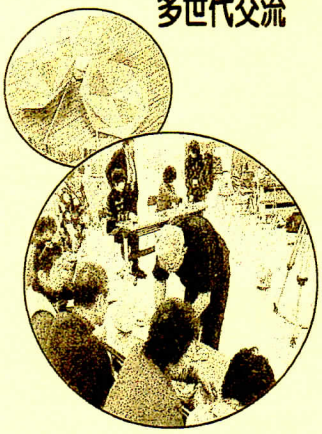
～笑顔がつなぐ地域のわ～

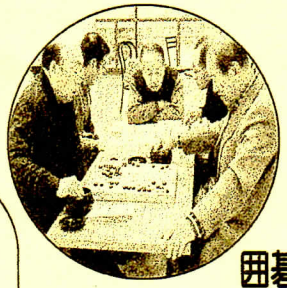

多世代交流

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。


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。




囲碁

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

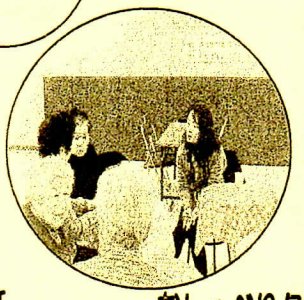
編み物

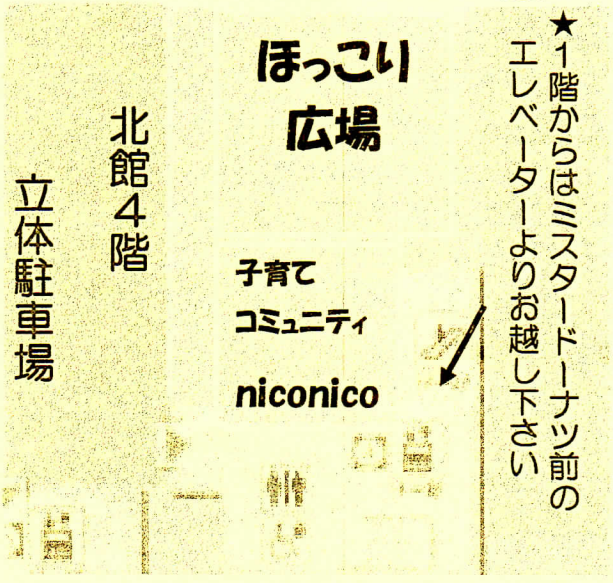
体操

スタッフとボランティアの
方々で、みなさんを
お待ちしています♪

ボーリング大会

折り紙


おしゃべりタイム♪



【問い合せ先】
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㈱　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 <11月の予定>

参加費：各回 100 円か

回覧	時間	講座内容
11月5日（火）	10：15～12：00	106★ 元気脳♪ ～いつまでも元気な自分でいるために～ 講師：地域包括支援センター
	13：00～15：00	107★ ほっこりタイム 忍者将棋
11月7日（木）	10：15～12：00	108★ 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（もましていちょうよ）さん
	13：30～15：30 時間に注意！	109★ つながりのわ 当日定員 40 名 心と体の健康体操 ～安心して老いるために～ 講師：たろう整形外科 医院長 川上太郎氏
11月12日(火)	10：15～12：00	110★ 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・鷲見 勝彦氏
	13：00～15：00	111★ ほっこりタイム 忍者将棋
11月14日(木)	10：15～12：00	112★ DVD 鑑賞をしよう♪ ～銀座カンカン娘～1949 年公開 主演：高峰秀子
	13：00～15：00	113★ ほっこりタイム 忍者将棋
11月19日(火)	10：15～12：00	114★ ヤクルト講座 ～お肌の手入れ・お顔のお手入れ～ ささやかなプレゼント付き 協力：ヤクルト美容スクール
	13：00～15：00	115★ ほっこりタイム 忍者将棋
11月21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 116★ダンボールコンポスト講座 (アフター講座) ～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	117★ ほっこりタイム 忍者将棋
11月26日(火)	10：15～12：00 予約してね！	118★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 予約してね！	119★一眼レフカメラ講習会 （SD カードのある方は持参してください） カメラはキャノンさんが持参されます L 判 5 枚プリント券プレゼント付き 協力：三星カメラ 講師：キャノン
11月28日（木）	10：15～12：00	120★ザ・昭和 ～コカリナ演奏～ 講師：丸山 正樹氏
	13：00～15：00	121★ ほっこりタイム 忍者将棋