

# ふれあいサロン

# ほっこり広場

マーサ21 北館4階

～笑顔がつなく地域のわ～

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  
をお待ちしています♪

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。

北館4階  
立体駐車場

## 回覧

	時間	講座内容
12月3日(火)	10:15~12:00	123★ DVD鑑賞をしよう♪ ～ティファニーで朝食を～ 主演：オードリー・ヘプバーン
	13:00~15:00	124★ ほっこりタイム 
12月5日(木)	10:15~12:00	125★ 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	126★ ほっこりタイム 
12月10日(火)	10:15~12:00	127★ 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	128★ ほっこりタイム 
12月12日(木)	10:15~12:00	129★ 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	130★ ほっこりタイム 
12月17日(火)	10:15~12:00 予約してね！	131★ お正月飾りづくり (材料費：100円) ～お正月リース作り～ 先着：20名 講師：高橋 ひさこ氏
	13:00~15:00	132★ ほっこりタイム 
12月19日(木)	10:15~12:00	133★ ザ・昭和 ～昭和時代にタイムスリップ♪～ 講師：杉浦 尚美氏
	13:00~15:00	134★ ほっこりタイム 
12月24日(火)	10:15~12:00 予約してね！	135★ 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：12/19(木))
	13:00~15:00	136★ ほっこりタイム 
12月26日(木)	10:15~12:00	137★ ほっこり忘年会 ～お楽しみ会♪ 松本さんがやってくるよ！！～
	13:00~15:00	138★ ほっこりタイム 