

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

北館4階

立体駐車場

★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


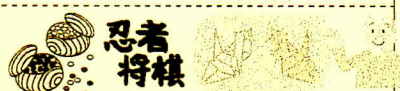
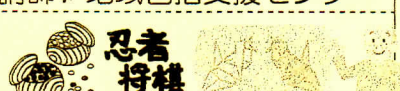
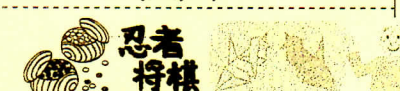

「県民の参画と協働による地域づくり支援事業」事業です。

ふれあいサロン ほっこり広場

<3月の予定>

参加費：各回 100円

回覧

	時間	講座内容
3月 4日 (火)	10:15~12:00	169★ DVD鑑賞をしよう♪ ～クレージーキャッツシリーズ～ 主演：植木 等 他
	13:00~15:00	170★ ほっこりタイム 
3月 6日 (木)	10:15~12:00	171★ 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	172★ ほっこりタイム 
3月 11日 (火)	10:15~12:00	173★ 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	174★ ほっこりタイム 
3月 13日 (木)	10:15~12:00 予約してね!	175★ポ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 マーサポウル (申し込み締め切り：3/11 (火))
	13:00~15:00	176★ ほっこりタイム 
3月 18日 (火)	10:15~12:00	177★ ゆっくり体を動かして若返ろう!! ～足腰の筋力アップ～ 講師：アンチエイジングトレーナー 梅村 健治氏
	13:00~15:00 予約してね!	178★ こころの健康 ～うつ病について～ 講師：県精神保健福祉センター 所長 丹羽 伸也氏
3月 20日 (木)	10:15~12:00	179★ 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	180★ ほっこりタイム 

3月は事業報告のため20日(木)までとなります。

4月は8日(火)よりスタートします。

4月からの「ほっこり広場」も乞うご期待!!

