

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

囲碁

体操

編み物

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。

立体駐車場

北館4階

	時間	講座内容
1月 6日 (火)	10:30～12:00	131★ 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	132★ ほっこりタイム 将棋・囲碁・折り紙・編み物など おいしいお茶を飲みながら 楽しみませんか？ 
1月 8日 (木)	10:30～12:00 予約してね！	133★ 絵手紙をつくろう ～季節のお便りをかいてみませんか～ 成瀬 博子さん
	13:00～15:00	134★ ほっこりタイム 将棋・囲碁・折り紙・編み物など おいしいお茶を飲みながら 楽しみませんか？ 
1月13日 (火)	10:30～12:00	135★ DVD 鑑賞をしよう♪ ～網走番外地～ 主演：高倉 健 (DVD 変更あり)
	13:00～15:00	136★ ほっこりタイム 将棋・囲碁・折り紙・編み物など おいしいお茶を飲みながら 楽しみませんか？ 
1月15日 (木)	10:30～12:00 予約してね！	137★ 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：1/13 (火))
	13:00～15:00	138★ ほっこりタイム 将棋・囲碁・折り紙・編み物など おいしいお茶を飲みながら 楽しみませんか？ 
1月20日 (火)	10:30～12:00	139★ 元気脳♪ ～認知症について～ 講師：地域包括支援センター
	13:00～15:00	140★ ほっこりタイム 将棋・囲碁・折り紙・編み物など おいしいお茶を飲みながら 楽しみませんか？ 
1月22日 (木)	10:30～12:00 予約してね！	141★ にこにこサロン (材料費：初回200円) ～季節の折り紙を製作してお部屋に飾りましょう～ 予約受付 1月6日 (火) 10時から 講師：にこにこの先生
	13:00～15:00	142★ ほっこりタイム 将棋・囲碁・折り紙・編み物など おいしいお茶を飲みながら 楽しみませんか？ 
1月27日 (火)	10:30～12:00	143★ 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	144★ ほっこりタイム 将棋・囲碁・折り紙・編み物など おいしいお茶を飲みながら 楽しみませんか？ 
1月29日 (木)	10:30～12:00	145★ ザ・昭和 ～コカリナ演奏～ 講師：丸山 正樹氏
	13:00～15:00	146★ ほっこりタイム 将棋・囲碁・折り紙・編み物など おいしいお茶を飲みながら 楽しみませんか？ 

午後の『ほっこりタイム』では、おいしいお茶をのみながら
囲碁・忍者将棋・折り紙・編み物など楽しみましょう♪