

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、楽しい講座が盛りだくさん！
誰でも気軽に立ち寄れる、そんな場所です☆

どこの地域の
方でも！

ひとりよりふたりだと、
おしゃべりもより楽しいね♪
みんなの笑顔がいっぱいの「ほっこり広場」に
遊びに来てください。
まってま～す☆

一人でも
大丈夫！

気軽に立ち
寄ってね☆

ほっこり広場

【開催日】

☆毎週 火・木曜日

*詳しくは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杯付

ボランティア
さん大募集！
*特典付き！

企業広告大募集！

多世代交流広場の運営に協賛していただける企業を大募集しています。
ぜひ！御社のCSRにご活用ください☆
<大きさ・詳細についてはお問い合わせください！>

【問合せ先】

NPO法人グッドライフ・サポートセンター

TEL:058-295-3420

ほっこり広場運営協議会

鷺山自治会連合会・包括支援センター・カワボウ(株)・社協 鷺山支部

6月2日(木)は
お休みです!!

	講座時間	講座内容
6月 7日 (火)	10:30~12:00	25★ 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	26★ ほっこりタイム 将棋・囲碁・折り紙・ぬり絵など おいしいお茶を飲みながら 楽しみませんか?
6月 9日 (木)	10:30~12:00	27★ けん玉の基本の技をやってみよう! ~生涯スポーツ「けん玉」を基礎から楽しく学びましょう~ 講師：(公益)日本けん玉協会東海地区ブロック長 山内 貞義氏
	13:00~15:00	28★ ほっこりタイム 将棋・囲碁・折り紙・ぬり絵など おいしいお茶を飲みながら 楽しみませんか?
6月14日 (火)	10:30~12:00 予約してね!	29★ 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:6/9(木))
	13:00~15:00	30★ ほっこりタイム 将棋・囲碁・折り紙・ぬり絵など おいしいお茶を飲みながら 楽しみませんか?
6月16日 (木)	10:30~12:00 予約してね!	31★ 絵手紙をつくろう (材料費:100円) ~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	32★ ほっこりタイム 将棋・囲碁・折り紙・ぬり絵など おいしいお茶を飲みながら 楽しみませんか?
6月21日 (火)	10:30~12:00	33★ 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	34★ ほっこりタイム 将棋・囲碁・折り紙・ぬり絵など おいしいお茶を飲みながら 楽しみませんか?
6月23日 (木)	10:30~12:00	35★ 俳句と筋トレで脳と体の老化予防 ~俳句と体操で健康で若々しい体に~ 講師：梅村 健治氏
	13:00~15:00	36★ ほっこりタイム 将棋・囲碁・折り紙・ぬり絵など おいしいお茶を飲みながら 楽しみませんか?
6月28日 (火)	10:30~12:00	37★ 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	38★ ほっこりタイム 将棋・囲碁・折り紙・ぬり絵など おいしいお茶を飲みながら 楽しみませんか?
6月30日 (木)	10:30~12:00 予約してね!	39★ 腸の元気が健康の秘訣! ~よいうんちの作り方~ 講師：岐阜ヤクルト販売(株)
	13:00~15:00	40★ ほっこりタイム 将棋・囲碁・折り紙・ぬり絵など 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・ぬり絵など楽しみましょう♪