

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☆

一人でも
大丈夫！

どこの
地域の方でも！

気軽に立ち
寄ってね☆

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☆

ボランティアさん
大募集！

*特典付き！

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

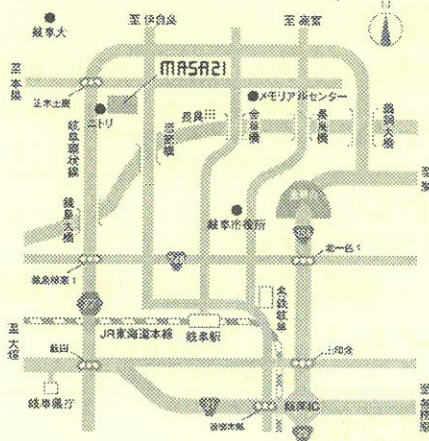
【基本利用料】

☆100円(各回) *飲み物1杯付



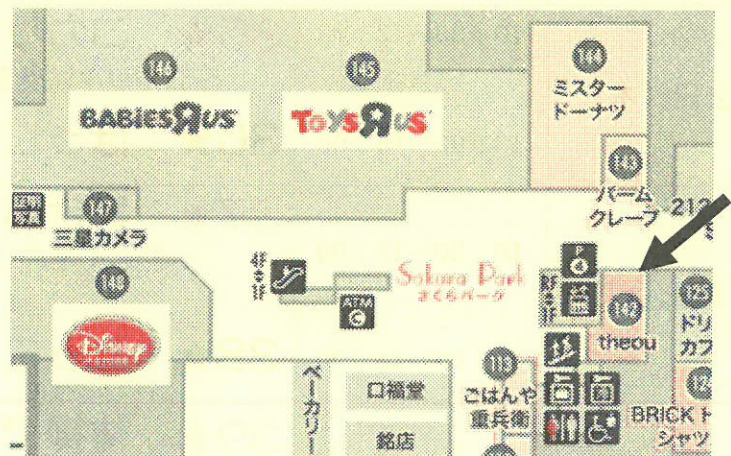
マーサ21アクセス

にっこりバス・さんさんバス・七郷・木田バス
☆コミュニティバスもご利用になれます☆



ほっこり広場へのアクセス

マーサ21店内地図



ミスタードーナツ前
エレベーターで4階へ

【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

岐阜市社協鷺山支部・鷺山自治会連合会・包括支援センター・カワボウ株

	講座時間	講座内容
~6月1日(木)はお休みです~		
6月 6日(火)	10:30~12:00	25★ 笑いヨガ ~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 8日(木)	10:30~12:00 予約してね!	27★ フラワーアレンジメント (材料費 1000円) ~気軽にアレンジメントを楽しみましょう~ 講師：成瀬 博子さん
	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13日(火)	10:30~12:00	29★ 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	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15日(木)	10:30~12:00	31★ 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	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20日(火)	10:30~12:00 予約してね!	33★ 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：6/15(木))
	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22日(木)	10:30~12:00	35★ コカリナ演奏♪ ~コカリナ演奏を楽しみましょう♪~ 講師：丸山 正樹氏
	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27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29日(木)	10:30~12:00	39★ 体操で認知症予防 ~体を動かし脳も元気に~ 講師：梅村 健治氏
	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♪