

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

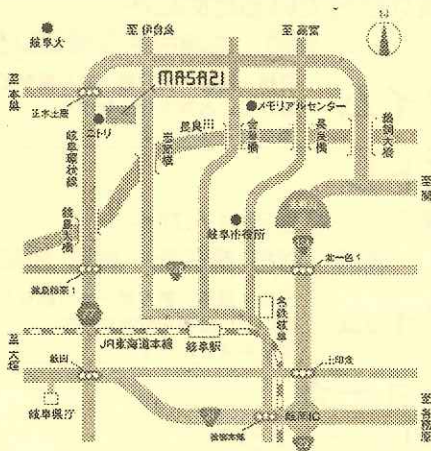
【基本利用料】

☆100円(各回) *飲み物1杯付



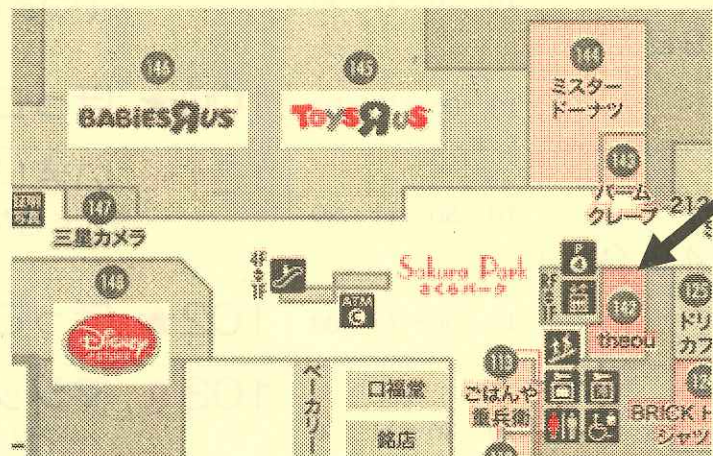
マーサ21アクセス

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

ふれあいサロン **ほっこり広場** 平成29年 <10月の予定>
 参加費：各回 100円

開所時間：午前 10:15~12:00 午後 13:00~15:00

	講座時間	講座内容
10月 3日 (火)	10:30~11:30	89★ 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	90★ 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?
10月 5日 (木)	10:30~11:30 予約してね!	91★ 折り紙で癒しの時間を (定員 20名) 講師：日本折り紙協会 米光 富雄氏
	13:00~15:00	92★ 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?
10月10日 (火)	10:30~11:30 予約してね!	93★ 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：10/5 (木))
	13:00~15:00	94★ 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?
10月12日 (木)	10:30~11:30	95★ 椅子ヨガで心も体もほぐしましょう ~だれにでもできる簡単な動きのヨガです☆~ 講師：丸山 正樹氏
	13:00~15:00	96★ 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?
10月17日 (火)	10:30~11:30	97★ 歌声広場♪ ~ギターとキーボードと一緒に歌いましょう♪~ 講師：ラ・マンマ
	13:00~15:00	98★ 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?
10月19日 (木)	10:30~11:30	99★ 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	100★ 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?
10月24日 (火)	10:30~11:30	101★ いきいき筋トシ ~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	102★ 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?
10月26日 (木)	10:30~11:30	103★ マジックショー☆ ~マジックを楽しみましょう~ 講師：メルヘン・ファンタジー
	13:00~15:00	104★ 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♪