

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！

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！

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

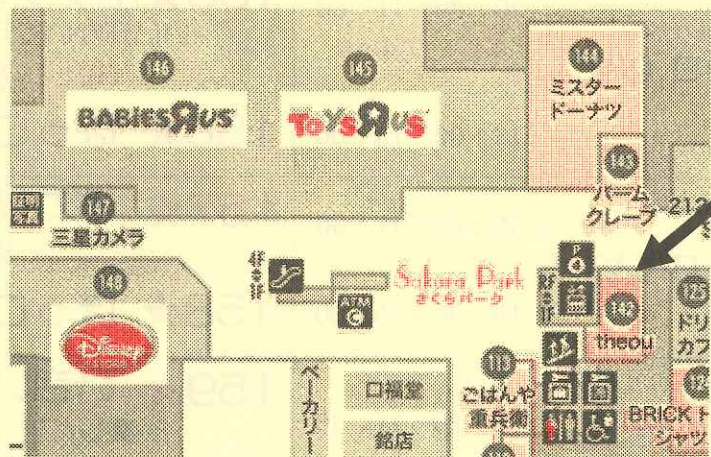


### マーサ21アクセス

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

開所時間：午前 10:15~12:00 午後 13:00~15:00

	講座時間	講座内容
2月 1日 (木)	10:30~11:30	<b>145★ 作業療法ってな~に?</b> ~作業療法を通した生活への関わり~ 講師：黒野病院 作業療法室長 松江 将宏氏
	13:00~15:00	<b>146★ ほっこりタイム</b> 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?
2月 6日 (火)	10:30~11:30	<b>147★ 笑いヨガ</b> ~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	<b>148★ ほっこりタイム</b> 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?
2月 8日 (木)	10:30~11:30 予約してね!	<b>149★ アニマルポンポン作り 定員20名</b> ~毛糸でアザラシのポンポン作りに挑戦!~ (材料費：500円)講師：クラフトハートトーカー マーサ21店
	13:00~15:00	<b>150★ ほっこりタイム</b> 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?
2月13日 (火)	10:30~11:30	<b>151★ 元気脳♪</b> ~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	<b>152★ ほっこりタイム</b> 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?
2月15日 (木)	10:30~11:30	<b>153★ けん玉の基本の技をやってみよう!</b> ~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	<b>154★ ほっこりタイム</b> 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?
2月20日 (火)	10:30~11:30 予約してね!	<b>155★ ボウリングを楽しもう♪ (参加費：500円)</b> ~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：2月15日(木))
	13:00~15:00	<b>156★ ほっこりタイム</b> 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?
2月22日 (木)	10:30~11:30	<b>157★ オカリナ演奏を楽しみましょう♪</b> 講師：アンサンブル オカリーナ 小栗卓郎氏
	13:00~15:00	<b>158★ ほっこりタイム</b> 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?
2月27日 (火)	10:30~11:30	<b>159★ いきいき筋トシ</b> ~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	<b>160★ ほっこりタイム</b> 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♪