

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！

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



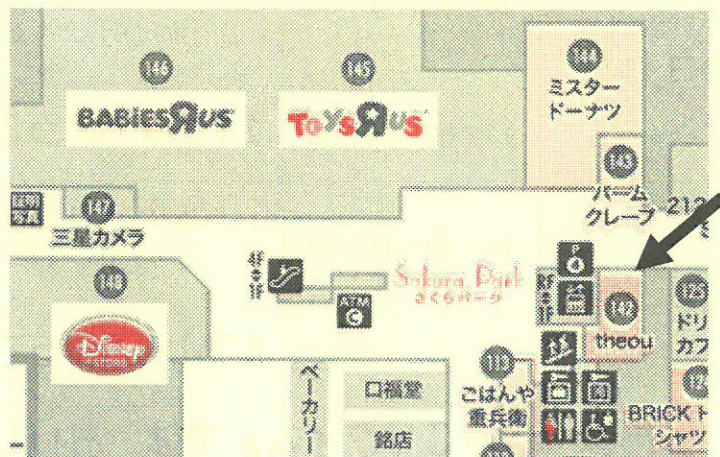
### マーサ21アクセス

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



ふれあいサロン **ほっこり広場** **平成30年** **<3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

回覧	講座時間	講座内容
3月 1日 (木)	10:30~11:30	<b>161★</b> あなたに知ってほしい “結核・がん”のこと ~免疫力を高めるためには~ 講師：岐阜県教育文化財団健康長寿課
	13:00~15:00	<b>162★</b> 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？
3月 6日 (火)	10:30~11:30	<b>163★</b> 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	<b>164★</b> 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？
3月 8日 (木)	10:30~11:30	<b>165★</b> 作業療法ってな~に？ ~作業療法を通じた生活への関わり~ 講師：黒野病院 作業療法室長 松江 将宏氏
	13:00~15:00	<b>166★</b> 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？
3月13日 (火)	10:30~11:30	<b>167★</b> 元気脳♪ ~カロムで遊ぼう~ 講師：地域包括支援センター
	13:00~15:00	<b>168★</b> 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？
3月15日 (木)	10:30~11:30	<b>169★</b> 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	<b>170★</b> 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？
3月20日 (火)	10:30~11:30 予約してね！	<b>171★</b> 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：3月15日(木))
	13:00~15:00	<b>172★</b> 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？
3月22日 (木)	10:30~11:30	<b>173★</b> 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	<b>174★</b> 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♪

3月27日(火)・29日(木)はお休みです。  
 4月は10日(火)からです。