

# ほっこり広場

マーサ21北館4階

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☆

気軽に立ち  
寄ってね☆

ボランティアさん  
大募集！

## 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 10:00~12:00

☆午後 13:00~15:00

【基本利用料】

☆100円(各回) \*飲み物1杯付



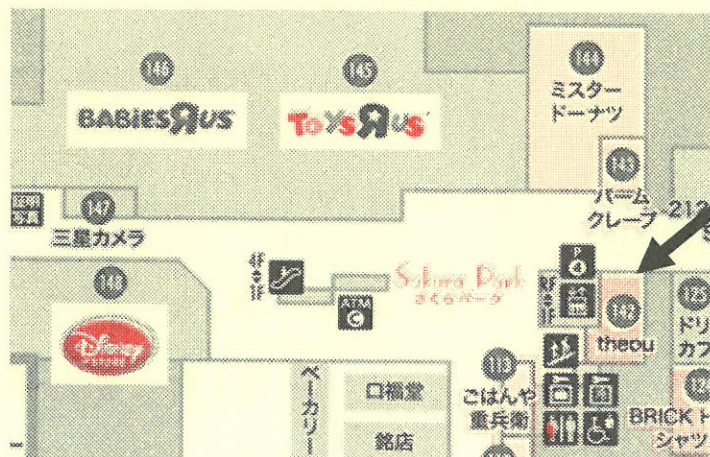
### マーサ21アクセス

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

岐阜市高齢福祉課・岐阜市社協鷺山支部・包括支援センター・カワボウ(株)

NPO法人グッドライフ・サポートセンター



開所時間：午前 10:00~12:00 午後 13:00~15:00

	講座時間	講座内容
6月 5日 (火)	10:15~11:30	<b>9J 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>21★ 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？
6月 7日 (木)	10:15~11:30	<b>22★ 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>23★ 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？
6月12日 (火)	10:15~11:30 予約してね！	<b>24★ボウリングを楽しもう♪</b> (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 <b>申し込み締め切り：6/7 (木) *飲み物ご持参ください</b>
	13:00~15:00	<b>25★ 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？
6月14日 (木)	10:15~11:30	<b>26★ 腸トレ</b> ～ウエストキューン☆腸から健康に～ 講師：ユカリヨガ 遠藤 ゆかり氏
	13:00~15:00	<b>27★ 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？
6月19日 (火)	10:15~11:30	<b>10J 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>28★ 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？
6月21日 (木)	10:15~11:30	<b>11J 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>29★ 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？
6月26日 (火)	10:15~11:30	<b>12J いきいき筋トレ</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>30★ 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？
6月28日 (木)	10:15~11:30 予約してね！	<b>31★ 折り紙で癒しの時間を</b> (定員 20名) 講師：日本折り紙協会 米光 富雄氏
	13:00~15:00	<b>32★ 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♪