

岐阜市住民主体型テイサービス事業 (J)
ふれあいサロン事業

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☆

ボランティアさん
大募集！

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 10:00~12:00

☆午後 13:00~15:00

【基本利用料】

☆100円(各回) *飲み物1杯付



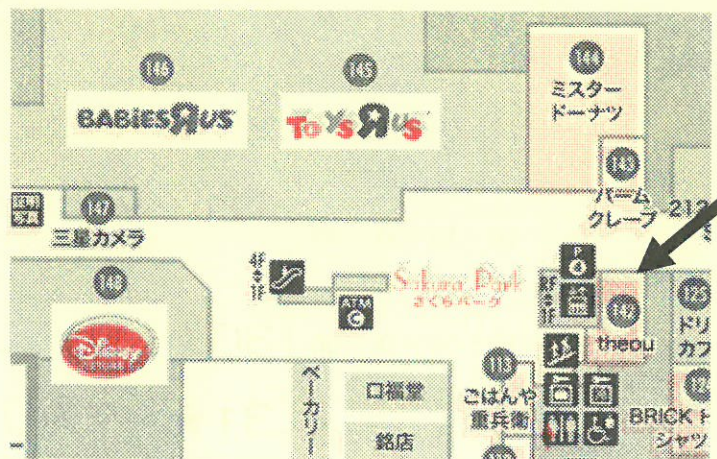
マーサ21アクセス

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

回覧	講座時間	講座内容
6月 4日 (火)	10:15~11:30	9J 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	21★ 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 6日 (木)	10:15~11:30	22★ 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	23★ 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11日 (火)	10:15~11:30 予約してね!	24★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：6/6 (木) *飲み物ご持参ください
	13:00~15:00	25★ 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 (木)	10:15~11:30	10J 歌声喫茶♪ ~アコーディオンと一緒に歌おう♪~ 講師：大城 豊次氏・幸子氏
	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18日 (火)	10:15~11:30	11J 元気脳♪ ~いつまでも元気な自分であるために♪カロムも楽しもう~ 講師：地域包括支援センター
	13:00~15:00	27★ 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 (木)	10:15~11:30	28★オーラルフレイル (口腔機能のおとろえ) ~岐阜さわやか口腔検診活用の仕方~ 講師：きしもと矯正歯科クリニック
	13:00~15:00	29★ 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25日 (火)	10:15~11:30	12J いきいき筋トレ *飲み物ご持参ください ~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	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27日 (木)	10:15~11:30	31★ コカリナ演奏♪と椅子ヨガ♪ ~コカリナ演奏と椅子ヨガでリラックス~ 講師：丸山 正樹氏
	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?

午後の『ほっこりタイム』では、

囲碁・忍者将棋・折り紙・ぬり絵など楽しみましょう♪