

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



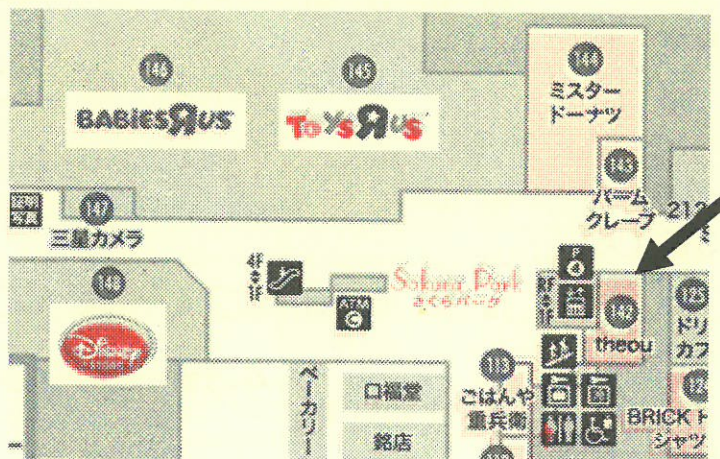
マーサ21アクセス

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

回覧	講座時間	講座内容
7月 2日 (火)	10:15~11:30	13J 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	33★ 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?
7月 4日 (木)	10:15~11:30	14J 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	34★ 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?
7月 9日 (火)	10:15~11:30	35★ 本でほっとタイム ~岐阜市立図書館 吉成信夫館長と司書さんが ボランティア講師でやってくるよ~
	13:00~15:00	36★ 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?
7月11日 (木)	10:15~11:30	15J ほっこりコンサート ~ギターと一緒に歌いましょう!!~ 講師：高橋 真弘氏
	13:00~15:00	37★ 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?
7月16日 (火)	10:15~11:30 予約してね!	38★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：7/11 (木) *飲み物ご持参ください
	13:00~15:00	39★ 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?
7月18日 (木)	10:15~11:30	40★ より豊かにいきるために 講師：岩砂病院・岩砂マタニティ栄養課
	13:00~15:00	41★ 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?
7月23日 (火)	10:15~11:30	16J 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	42★ 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?
7月25日 (木)	10:15~11:30	43★ 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	44★ 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♪