

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

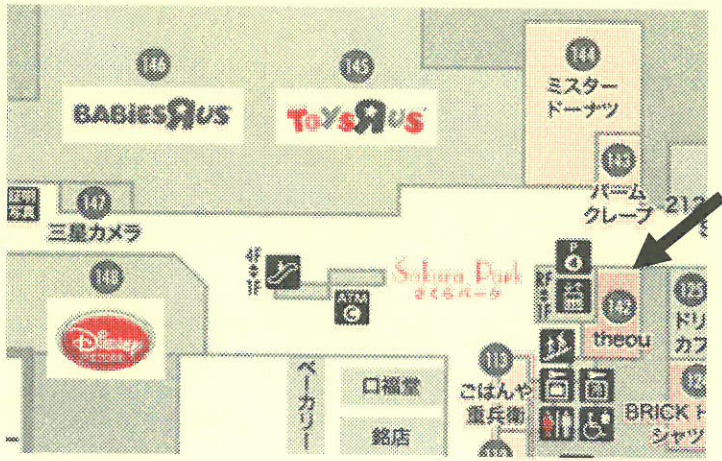
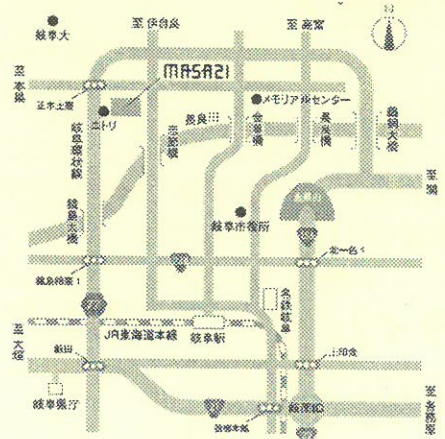
【基本利用料】

☆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
9月 3日 (火)	10:15～11:30	21J 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	55★ 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？
9月 5日 (木)	10:15～11:30	56★ 歌としゃべりで楽しく送る☆ 心とお金の健康講座 講師：歌うファイナンシャルプランナー 尾関 大輔氏
	13:00～15:00	57★ 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？
9月10日 (火)	10:15～11:30	22J 笑いヨガ *飲み物ご持参ください ～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	58★ 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？
9月12日 (木)	10:15～11:30	59★ 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	60★ 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？
9月17日 (火)	10:15～11:30 予約してね！	61★ 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：9/12 (木) *飲み物ご持参ください
	13:00～15:00	62★ 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？
9月19日 (木)	10:15～11:30	63★ ハーモニカ演奏♪ 講師：三田洞ボランティアズ 武山 武司氏・令子氏
	13:00～15:00	64★ 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？
9月24日 (火)	10:15～11:30	23J 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	65★ 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？
9月26日 (木)	10:15～11:30	24J 腸元気生活のすすめ☆ 講師：岐阜ヤクルト販売(株) 下條 ルミ氏
	13:00～15:00	66★ 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♪