

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！

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

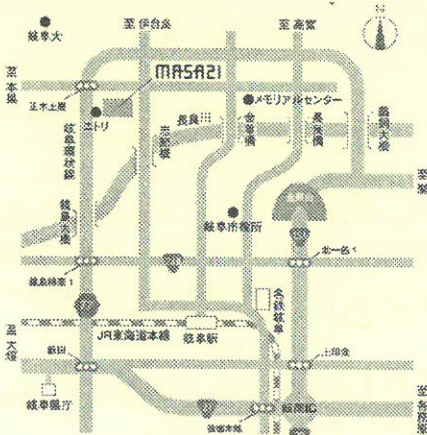
【基本利用料】

☆100円(各回) *飲み物1杯付



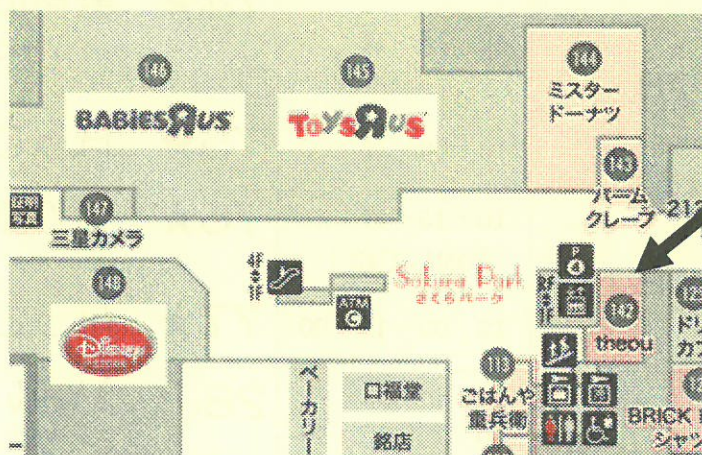
マーサ21アクセス

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
10月 1日 (火)	10:15~11:30	25J 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	67★ 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？
10月 3日 (木)	10:15~11:30	26J 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	68★ 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？
10月 8日 (火)	10:15~11:30	69★ 知って得する活き活き力☆ ~体力チェックと補助具の選び方~ 講師：岩砂病院リハビリテーション科
	13:00~15:00	70★ 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？
10月10日 (木)	10:15~11:30	27J 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	71★ 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？
10月15日 (火)	10:15~11:30 予約してね!	72★ ボウリング大会♪ (参加費：1,000円) ~第3回ボウリング大会!~ 協力：マーサ21 マーサボウル 申し込み締め切り：10/8 (火) *飲み物ご持参ください
	13:00~15:00	73★ 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？
10月17日 (木)	10:15~11:30	74★ 歌声広場♪ ~ギターとキーボードと一緒に歌いましょう♪~ 講師：ラ・マンマ
	13:00~15:00	75★ 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？
10月24日 (木)	10:15~11:30 予約してね!	76★ 折り紙で癒しの時間を (定員 20名) 講師：日本折り紙協会 米光 富雄氏
	13:00~15:00	77★ 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？
10月29日 (火)	10:15~11:30	28J 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	78★ 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♪