

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

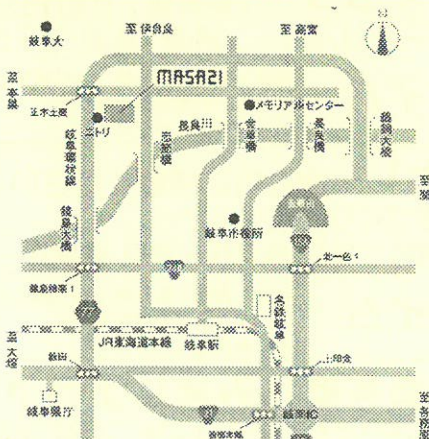
【基本利用料】

☆100円(各回) *飲み物1杯付



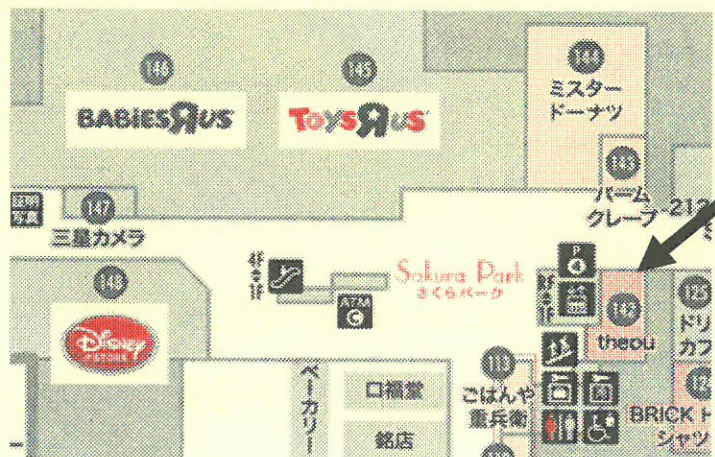
マーサ21アクセス

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

回覧

開所時間：午前 10:00～12:00 午後 13:00～15:00

	講座時間	講座内容
11月 5日(火)	10:15～11:30	29J 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	79★ 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？
11月 7日(木)	10:15～11:30	80★ はじめてのスマホ教室☆ ～いまさら聞けない あれやこれや～ 講師：CCN 高山 遥輝氏
	13:00～15:00	81★ 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？
11月12日(火)	10:15～11:30	30J 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	82★ 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？
11月14日(木)	10:15～11:30	31J ほっこりコンサート♪ ～ギターと一緒に歌いましょう！！～ 講師：シンシア本巣ディサービス 施設長 高橋 信弘氏
	13:00～15:00	83★ 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？
11月19日(火)	10:15～11:30 予約してね！	84★ 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 マーサポウル 申し込み締め切り：11/14(木) *飲み物ご持参ください
	13:00～15:00	85★ 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？
11月21日(木)	10:15～11:30 予約してね！	86★ 絵手紙をつくろう (材料費：100円) ～季節のお便りかいてみませんか～ 講師：成瀬 博子さん
	13:00～15:00	87★ 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？
11月26日(火)	10:15～11:30	32J 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	88★ 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？
11月28日(木)	10:15～11:30	89★ オカリナ演奏を楽しみましょう♪ 講師：アンサンブル オカリーナ 小栗 卓郎氏
	13:00～15:00	90★ 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♪