

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

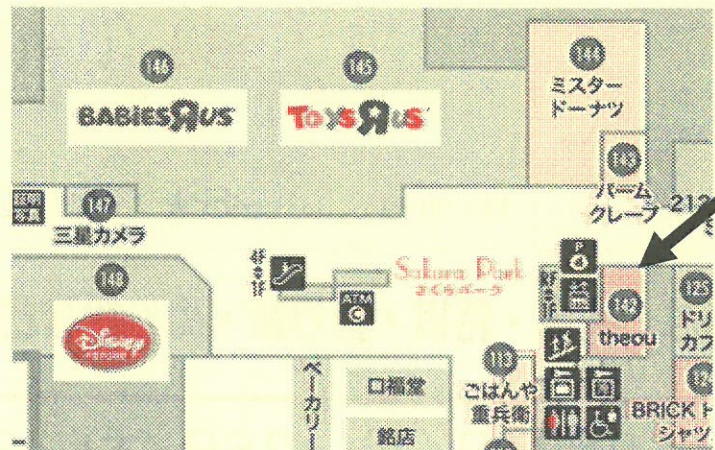
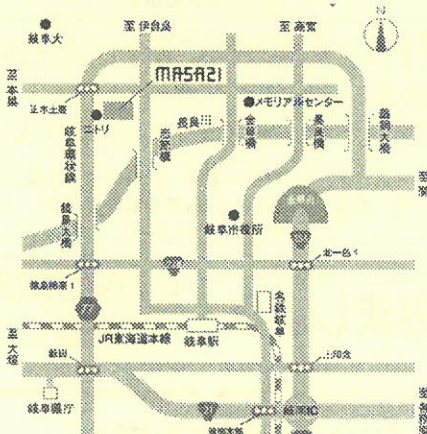


マーサ21アクセス

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
12月 3日 (火)	10:15~11:30	<b>33J 笑いヨガ</b> *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	<b>91★ ほっこりタイム</b> 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?
12月 5日 (木)	10:15~11:30	<b>92★ いつでもどこでも 手軽にできる指ヨガ♪</b> 講師：龍村式指ヨガインストラクター こうやま りか 氏
	13:00~15:00	<b>93★ ほっこりタイム</b> 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?
12月10日 (火)	10:15~11:30	<b>34J 元気脳♪</b> ~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	<b>94★ ほっこりタイム</b> 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?
12月12日 (木)	10:15~11:30	<b>35J クリスマスお楽しみ会☆</b> ~歌あり踊りあり 楽しく年忘れ☆~ 藍水会
	13:00~15:00	<b>95★ ほっこりタイム</b> 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?
12月17日 (火)	10:15~11:30 予約してね!	<b>96★ ボウリングを楽しもう♪</b> (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：12/12 (木) *飲み物ご持参ください
	13:00~15:00	<b>97★ ほっこりタイム</b> 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?
12月19日 (木)	10:15~11:30	<b>36J いきいき筋トレ</b> *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	<b>98★ ほっこりタイム</b> 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?

午後には、囲碁・将棋・折り紙・ぬり絵など楽しみましょう!

各回飲み物  
ご持参ください

12月24日 (火)・26日 (木)・31日 (火) はお休みです。

新年は1月14日 (火) からです。

よいお年をお迎えください。