

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☆

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



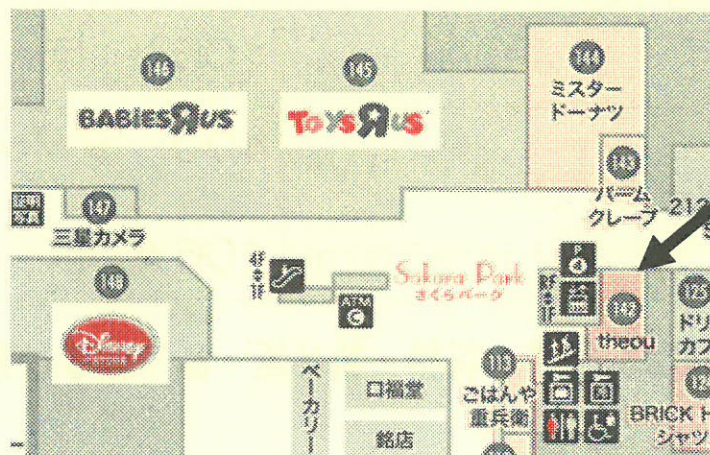
マーサ21アクセス

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

回覧

講座時間

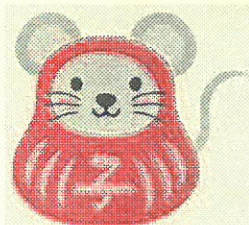
講座内容

～1月2日・7日・9日はお休みです～

1月14日(火)	10:15~11:30	37J 笑いヨガ☆ *飲み物ご持参ください ～今年も笑ってスタートしましょう♪～ 講師：茂益亭蝶代さん
	13:00~15:00	99★ 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？
1月16日(木)	10:15~11:30	38J 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	100★ 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？
1月21日(火)	10:15~11:30 予約してね！	101★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：1/16(木) *飲み物ご持参ください
	13:00~15:00	102★ 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？
1月23日(木)	10:15~11:30	103★ より豊かに生きるために ～日々の食事から考えよう～ 講師：岩砂病院・岩砂マタニティ栄養課
	13:00~15:00	104★ 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？
1月28日(火)	10:15~11:30	39J 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・鷺見 勝彦氏
	13:00~15:00	105★ 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？
1月30日(木)	10:15~11:30	40J 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	106★ 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



今年も「ほっこり広場」で

楽しい時間を過ごしましょう♪