

# 岐阜市住民主体型テイサービス事業 ふれあいサロン事業

# ほっこり広場

マーサ21南館4階

いつでも誰かに会え、楽しい講座が盛りだくさん！  
誰でも気軽に参加できる、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。

予約して  
来てね☆

グッドライフ・サポートセンター

## 公式 LINE 始めました！

登録するとほっこの予定が  
携帯に届くよ！  
登録の仕方がわからない方は  
ほっこの時にスタッフに聞いてね☆



オレンジリボン岐阜ネット

子どもの虐待防止：子育て家庭を応援し、  
子どもの笑顔を守る明るい社会を目指していきます



【開催日】  
☆毎月の予定表をご覧ください

【時間】

☆午前 10:15~11:30

【参加費】

☆1講座 100円

※ボウリング講座 500円（靴代込）



クリーニングのOKS前  
エレベーターで4階へ

ほっこり広場へのアクセス  
マーサ21店内地図

【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

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 10:15~11:30

## ～大切なお知らせ～

ほっこり広場は、マーサ21南館4F（会議室）で開催します。

電話予約（先着順）の定員制にて行います。ご協力をお願いします。




ご予約お待ちしております♪

【予約・お問い合わせ】受付開始：4/1（月）

TEL：058-295-3420

NPO法人 グッドライフ・サポートセンター

平日9:00~17:00（祝日は除く）

	講座時間	講座内容
4月 11日（木）	10:30~11:30 予約してね 定員 25名	1 笑いヨガ☆ ～いっぱい笑って健康になりませんか～ 講師：茂益亭蝶代さん 
4月 16日（火）	10:30~11:30 予約してね 定員 25名	2 いつでもどこでも 手軽にできる指ヨガ♪ 講師：龍村式指ヨガマスターインストラクター こうやま りか氏
4月 23日（火）	10:30~11:30 予約してね 定員 25名	3 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
4月 25日（木）	10:30~11:30 予約してね 定員 25名	4 いきいき筋トレ ～楽しく若々しく健康づくりしませんか～ 講師：河合 輝久氏 

必ず飲み物ご持参ください

&lt;参加者の皆さまへ&gt;

マスク着用は、ご自身の判断でお願いします。

安心してご来場いただくために、スタッフはマスク着用にて行います。

笑顔でお待ちしています！