

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☆

【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

一社) 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



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。


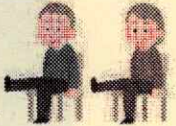
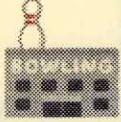

ご予約お待ちしております♪

【予約・お問い合わせ】**受付開始：12/2（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
12月5日 （木）	10:30～11:30 予約してね 定員 25名	33 年忘れお楽しみ会☆ ～みんなでわいわいレクリエーション～  *プチお土産あるよ♡ 講師：グッドライフスタッフ
12月10日 （火）	10:30～11:30 予約してね 定員 25名	34 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
12月19日 （木）	10:30～11:30 予約してね 定員 20名	35 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
12月24日 （火）	10:30～11:30 予約してね 定員 25名	36 ぎふいきいき健康づくりの日☆ ～チェアエクササイズ・ストレッチ・バランスボール体験～  講師：体力メンテナンス協会 岐阜西支部 体力指導士 看護師・バランスボールインストラクター 竹中 まり子氏

必ず飲み物ご持参ください