

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

登録するとほっこりの予定が
携帯に届くよ！
登録の仕方がわからない方は
ほっこりの時に
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OK・S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

【問い合わせ先】

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。

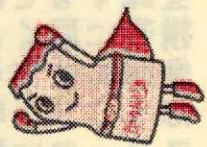
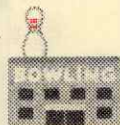


ご予約お待ちしております♪

【予約・お問い合わせ】受付開始：4/1(火)

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10日 (木)	10:30~11:30 予約してね 定員 25名	1 骨と健康と乳酸菌☆ ～いつまでも健康でいきいき～ 講師：岐阜ヤクルト販売(株) 
4月15日 (火)	10:30~11:30 予約してね 定員 26名	2 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17日 (木)	10:30~11:30 予約してね 定員 25名	3 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 
4月22日 (火)	10:30~11:30 予約してね 定員 25名	4 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 

必ず飲み物ご持参ください