

岐阜市住民主体型テイサーサービス事業
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

予約して
来てね☆

「ほっこり広場」に遊びに来てください。

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









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：5/1（木）**
 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
5月13日 (火)	10:30~11:30 予約してね 定員 25名	5 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
5月15日 (木)	10:30~11:30 予約してね 定員 25名	6 みんなで歌おう♪ ～楽しく歌って心も体も元気に！！～  講師：西 みどり氏 熊崎 雅子氏
5月20日 (火)	10:30~11:30 予約してね 定員 26名	7 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
5月22日 (木)	10:30~11:30 予約してね 定員 25名	8 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

必ず飲み物ご持参ください