



# 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

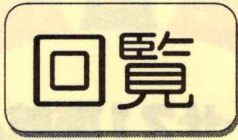
ほっこり広場へのアクセス  
マーサ21店内地図

【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：6/1（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
6月11日 (木)	10:30~11:30 予約してね 定員 25名	9 今日から始める 「食事でフレイル予防」 講師：岩砂病院・岩砂マタニティ 管理栄養士
6月18日 (木)	10:30~11:30 予約してね 定員 25名	10 スマートフォンを使ってフレイル予防 ～スマホの歩数計アプリ「うごくま」も体験できます～ ※スマホの貸出 あります 講師：岐阜市福祉医療課・ソフトバンク職員
6月23日 (火)	10:30~11:30 予約してね 定員 26名	11 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
6月30日 (火)	10:30~11:30 予約してね 定員 25名	12 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

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

**必ず飲み物ご持参ください**