岐阜市住民主体型デイサービス事業
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

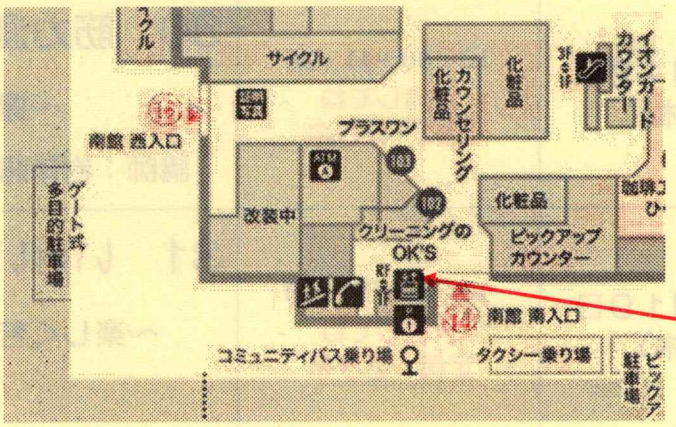
公式 LINE

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☆

@189pmtda
うれしい情報をLINEでお届け！



【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



岐阜市住民主体型デイサービス事業

ふれあいサロン

ほっこり広場

令和８年

<11月の予定>

参加費：各回 100 円

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。ご協力お願いします。

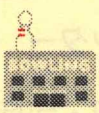
ご予約お待ちしています♪

【予約・お問い合わせ】受付開始：11/2（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
11月10日（火）	10：30～11：30 予約してね 定員　25名	29　歌声広場♪  ～テナーサックスとキーボードと一緒に歌いましょう～ 講師：　ツインテール
11月12日（木）	10：30～11：30 予約してね 定員　25名	30　筋力測定と運動  ～握力と立ちあがり測定☆～ 講師：岩砂病院・岩砂マタニティ リハビリテーション科
11月19日（木）	10：30～11：30 予約してね 定員　25名	31　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
11月24日（火）	10：30～11：30 予約してね 定員　26名	32　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



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