



niccot にこっと

★カラーセラピーチャーム (18日 午前)

料金 1500円 定員 15名
カラーセラピーチャーム(ストラップ)と
マスクチャーム(飾り)を作成します。
カラーセラピーについてもお話していただきます。

★フラワーアレンジメント (26日 午後)

料金 1600円 定員 15名
ドーム型の小ぶりなものを作成します。

♪気づきのヨガ (13日 午前、27日 午前)

定員 10名 ヨガマット持参
90分間ヨガをします。
身体を動かし、自分に気づきましょう。

上記の★♪3つに関しては、**申込みが必要**となります。

12月13日~1月7日まで(申込み順になります)

定員になり次第、受付を終了いたします。

(土・日・祝日と12月29日~1月3日の年末年始は除く)



*体操(フィットネス)…ストレッチをしてから、しっかりと体操をしていきます。
動きやすい服装と靴でお越しください。

*脳トレ…クイズや、計算、記憶力など楽しく取り組みます。

*スマホ教室…1時間お話をしていただき、後の時間は、質問コーナー。
講座内容はお楽しみに♪
スマホをお持ちください。お持ちでない方もお越しください。

*看護師からのお話…看護師が来て健康についてのお話を
していただきます。内容はお楽しみに♪

*健康講座…講師が来て、健康についてお話していただきます。
内容はお楽しみに♪

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため感染対策を行っておりますので、マスク着用でお越しください。

37.5℃を超える発熱、体調不良の際はご参加を見合わせてください。

場所は、
泉南市総合福祉センター
(あいびあ泉南)
3階 団体活動室3

申込み・問合せ

泉南市社会福祉協議会

住所：泉南市樽井1丁目8番47号

TEL：482-1027 FAX：482-1618

この事業は共同募金の配分金により実施するものです

