



niccot にこっと

みんなの居場所づくり「niccot にこっと」

どなたでもお越しください。いくつでもご参加していただけます。

たくさんの方の参加で、和気あいあいとしたくつろぎの場になることを目指しています。

2022 2 February

日	月	火	水	木	金	土
		1 脳トレ	2 ★糸かけアート	3 お楽しみ時間	4	5
		お楽しみ時間	体操(フィットネス)	体操(フィットネス)		
6	7	8 午前 ★マクラメ結び 午後 体操(フィットネス)	9 脳トレ 健康講座	10 スマホ教室 お楽しみ時間	11 建国記念の日	12
13	14	15 午前 スマホ教室 午後 保健師からのお話	16 お楽しみ時間 手話を体験	17 ♪気づきのヨガ ★フラワーアレンジメント	18	19
20	21	22 午前 お楽しみ時間 午後 ♪エンディングノートの書き方	23 天皇誕生日	24 脳トレ 健康講座	25	26
27	28	午前 午後	<p>午前は10:00~12:00</p> <p>午後は13:30~15:30</p>		<p>水分補給のため、 飲み物は各自でご用意ください♪</p>	

※内容が変更になる場合があります。

※★と♪については、定員に限りがあるため申込みが必要です。

※★マークについては、受講料金（材料費など）が必要になりますので、当日お持ちください。

詳細は裏面へ⇒

★糸かけアート (2日 午前)

料金 500円 定員 15名

糸を使い飾りを作成します。

型は♡か○が選べます。受付時にお知らせください。

♪マクラメ結び (8日 午前)

料金 2000円 定員 15名 (たて 10cm程度)

マクラメ結びを作成します。

色はグレー・ベージュ・生成・ブラウンの1色を選び

受付時にお選びください。

取付部分はキーリング・ウッドリング・流木・ヘアゴムが

選べます。当日お選びください。

★フラワーアレンジメント (17日 午後)

料金 2000円 定員 15名

ひな祭り用のアレンジメントを作成します。

♪気づきのヨガ (17日 午前)

定員 10名 ヨガマット持参 (バスタオル可)

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。

♪エンディングノートの書き方 (22日 午後)

定員 15名 筆記用具を持参

エンディングノートと片付けについての話が30分。

その後、実際に書いてみます。

上記の★♪5つに関しては、**申込みが必要**となります。

1月5日～1月28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時間お話をさせていただき、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。

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

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

* **お楽しみ時間**…お話、ゲーム、小物を作ったり、自由な時間になります。

一緒にゲームをして笑いませんか？お待ちしております♪

※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。

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

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



この事業は共同募金の配分金により実施するものです