



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 4 April

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1	2
					あけみ塾ver.3 ～えいごであそぼう～	
3	4	5	6	7	8	9
		午前	脳トレ	卓上カーリング		
		午後	体操(フィットネス)	♪スマホ教室		
10	11	12	13	14	15	16
		午前	★多肉植物の寄せ植え	♪気づきのヨガ		
		午後	脳トレ	体操(フィットネス)		
17	18	19	20	21	22	23
		午前	ゴルフゲーム	脳トレ		
		午後	♪スマホ教室	★マクラメで作る壁掛け フォトフレーム		
24	25	26	27	28	29 昭和の日	30
		午前	♪くるみボタン作り	卓上カーリング		
		午後	脳トレ	体操(フィットネス)		

午前は10:00～12:00
午後は13:30～15:30

水分補給のため、
飲み物は各自でご用意ください♪

※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⇒

♪気づきのヨガ (14日 午前)

定員 10名 ヨガマット持参 (バスタオル可)
60分間ヨガをします。
身体を動かし、自分に気づきましょう。

♪スマホ教室 (7日午後・21日 午前)

定員 10名
スマホの使い方がわからない方、困っている方、
わかる範囲でスタッフが答えさせていただきます。

★マクラメで作る壁掛けフォトフレーム (21日 午後)

料金 1500円 定員 10名 (ポストカード程の大きさです) 持ち物 はさみ
マクラメで壁掛けフォトフレームを作成します♪

- ① ピンクブラウン ② グレー ③ カーキ ④ エメラルドグリーンの中で
- ② 1色選び申込時にお伝えください。



♪くるみボタン作り (27日 午前)

定員 10名
好きな生地があればお持ちください。



★多肉植物の寄せ植え (13日 午前)

料金 1000円 定員 15名 持ち物 持ち帰り用袋・ビニール手袋
多肉植物の寄せ植えをします。
直径9cm程・4種類の多肉を植えます。



上記の★♪5つに関しては、申込みが必要となります。
3月1日～3月25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。
- *ゴルフゲーム・卓上カーリング…皆さんで楽しく遊みましょう

※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