



# 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 7 July

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6 午前 脳トレ	7 ♪くるみボタン作り	8	9
			午後 おしゃべりタイム	いろいろ手作りゲーム		
10	11	12	13 午前 簡単英語で脳トレ あけみ塾ver.3	14 ♪スマホ教室	15	16
			午後 体操(フィットネス)	♪写経を体験		
17	18 海の日	19	20 午前 脳トレ	21 ♪気づきのヨガ	22	23
			午後 健康講座	体操(フィットネス)		
24	25	26	27	28	29	30
	午前 ♪紙飛行機を作ろう	♪紙飛行機を作ろう	♪小さな苔の森を作ろう	♪アクリル毛糸でミニぼうき作り		
	午後 広い部屋で飛ばしてみよう	♪広い部屋で飛ばしてみよう	♪手洗いチェックをしてみよう	♪自分のパーソナルカラーを知ろう		
31	1	2	3	4	5	6

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⇒

## ★小さな苔の森を作ろう (27日 午前)

定員 15名

手のひらサイズの器に、苔の森をつくります。  
世界に一つしかないオリジナルの森を作りましょう♪

材料費：1500円（フィギアなしの場合）

※フィギア追加の場合は1つ200円

持ち物：なし



## ♪手洗いチェックをしてみよう (27日 午後)

定員 15名 無料です♪

持ち物：タオル

食中毒は、手洗いの不徹底や衛生的な手洗いに関する認識不足から発生します。

手洗いチェッカーを使い、汚れの落ち方を目で確認します。

\*当日 ジョアとリーフレットを配ります。



## ♪自分のパーソナルカラーを知ろう ～イエローベース?ブルーベース?～

(28日 午後)

定員 10名 無料です♪

持ち物：なし

肌、目、髪などの色から似合う色を導き出し、黄み寄りの色が似合う「イエローベース」と青み寄りの色が似合う「ブルーベース」に分類し、受講者ごとにどのような服や化粧の色味が似合うのかを知ることができます。



## ♪紙飛行機を作ろう (26日)

定員 15名

持ち物：なし

午前 飛びすぎる紙飛行機を作ります

午後 広い部屋でそれぞれ飛ばしてみましよう♪



## ♪くるみボタン作り (7日 午前)

定員10名

好きな生地があればお持ちください。



## ♪スマホ教室 (14日 午前)

定員10名

スマホをお持ち下さい。

スマホの使い方、困っている方へスタッフがわかる範囲で対応させていただきます。

## ♪気づきのヨガ (21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。



## ♪写経を体験 (14日 午後)

定員10名

文字を書いている間は精神が集中しているため、邪気が払われ、心が安定するといわれます。また、脳の活性化が期待できるとも言われています。

## おしゃべりタイム (6日 午後)

おしゃべりや情報交換をすることで、楽しく過ごせる場、分かち合える場、交流の場にしたいと思っています♪季節のイベントやスタッフによるお楽しみもあります。「公園」に遊びに行く感覚で気軽にご参加ください(\*^^)v



★♪がついている講座に関しては、**申込みが必要**となります。

6月1日 ~ 6月24日(金)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。

※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