



niccot にこっと



SENNAN_SHAKYO

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 10 October

日	月	火	水	木	金	土
		おやじ遊友塾	niccot			
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8
	午前		ネイル(マニキュア)	いろいろ手作りゲーム		
	午後	13:30~14:30 ♪被害の多い悪質商法の 手口と対策	♪意外と知らない!頭皮の洗い方	★フラワーアレンジメント		
9	10	11	12	13	14	15
	午前	★そば打ち体験教室	体操(フィットネス)	♪初めての「Instagram」		
	午後		健康講座	♪童謡を歌って健康習慣		
16	17	18	19	20	21	22
	午前	★生豆の焙煎から始める珈琲 教室(出張講座)	♪スマホ教室	♪健康マージャン体験会		
	午後		♪日常での介助講座	♪健康マージャン体験会		
23	24	25	26	27	28	29
	午前		♪祝儀袋の書き方講座	脳トレ		
	午後		簡単英語で脳トレ あけみ塾ver.3	休止		
30	31	1	2	3	4	5

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。

この事業は共同募金の配分金により実施するものです

詳細は裏面へ⇒

♪意外と知らない！頭皮の洗い方 (5日 午後)

定員 10名 髪と頭皮の正しい洗い方、顔のリフトアップ頭皮マッサージ、髪の毛が細くなったり、薄くなる理由と対処法などをこの機会に学びませんか？

★フラワーアレンジメント (6日 午後)

定員 10名 花材費等 1600円 ※締め切り 9月22日まで

♪初めての「Instagram」 (13日 午前)

定員 10名 持ち物 スマホ 超入門から始めていきます。興味のある方は、お越しください。

♪童謡を歌って健康習慣 (13日 午後)

定員 10名 発声練習から始め、歌うことで衰えてきた肺機能が復活し、心身をリラックスさせストレス解消、脳を刺激して認知症予防に。

♪スマホ教室 (19日 午前)

定員 10名 持ち物 スマホ わからない事があればメモして来てください。

♪日常での家族介助講座～負担をかけない介助の方法～ (19日 午後)

定員 10名 どのようにすれば親やあなたが、肉体的にも精神的にも負担が少なく生活できるのか？そのヒントを少しだけですが提供するものです。

♪健康マージャン体験会 (20日 午前・午後)

定員 8名 賭けない・飲まない・吸わない健康的な環境で、指先を使い、頭を働かせて脳を活性化させ、コミュニケーションを楽しみませんか？

♪祝儀袋の書き方講座 2回目 (26日 午前)


定員 10名 持ち物 筆ペン

祝儀袋に名前を書く時、緊張しませんか？書道の先生が来ます。自分の名前で練習しましょう。

上記の★♪8つに関しては、**申込みが必要**となります。9月1日～22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)

※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

- 
- *体操(フィットネス)…身体を動かしましょう♪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。
 - *簡単英語で脳トレ…簡単な英語を使い脳トレをします。
 - *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♪
 - *ネイル(マニキュア)…職員がネイルをあなたに塗ります。好きな色をお持ちいただいてもOKです。