



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 11 November

日	月	火	水	木	金	土
		おやじ遊友塾	niccot			
30	31	1 ★ハーブで手練り石鹸・ 入浴剤をつくりましょう	2 ♪スマホ教室	3 文化の日	4	5
	午前					
	午後		ネイル(マニキュア)			
6	7	8 ★苔玉を作ってみませんか	9 ♪祝儀袋の書き方	10 ♪健康マージャン 体験会	11	12
	午前					
	午後	♪童謡を歌って 健康習慣	健康講座	♪健康マージャン 体験会		
13	14	15	16 10:00~11:00 ♪呼吸を感じる 優しいヨガ	17 おしゃべりタイム	18	19
	午前					
	午後		♪日常での介助講座	体操(フィットネス)		
20	21	22	23 勤労感謝の日	24 ♪初めての 「インスタグラム」 13:30~14:30 ♪終活セミナー	25	26
	午前					
	午後					
27	28	29	30 簡単英語で脳トレ あけみ塾ver.3	1	2	3
	午前					
	午後		脳トレ			

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⇒

♪スマホ教室 (2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。

♪祝儀袋の書き方講座 (9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。

♪健康マージャン体験会 (10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？

♪呼吸を感じる優しいヨガ (16日 10:00~11:00)

定員 10名 持ち物 ヨガマット (大きいタオルでもOK)

呼吸を深める事、自律神経を整える事を目的とした優しいヨガです。

♪日常での家族介助講座～負担をかけない介助の方法～ (16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。


♪初めての「Instagram」 (24日 午前)

定員 10名 持ち物 スマホ 超入門から初めていきます。気になる方は、お越しください。

♪終活セミナー (24日 午後)

定員 15名 健康・認知症・相続人・遺言書についてお話しをしていただきます。今からできる事を一緒に考えませんか？

上記の★♪7つに関しては、**申込みが必要**となります。10月1日～21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)…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をしていただきます。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。
 - *おしゃべりタイム…みんなで楽しくお話ししませんか？

※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(あいぴあ泉南)
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

