



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 12 December

日	月	火	水	木	金	土	
		おやじ遊友塾	niccot				
27	28	29	30	1	2	3	
				♪ニットdeリース おしゃべりタイム			
4	5	6	7	8	9	10	
	午前	医療従事者が伝えたい感染症対策	♪祝儀袋の書き方	♪健康マーじゃん			
	午後		健康講座	童謡を歌って健康習慣			
11	12	13	14	15	16	17	
	午前		♪スマホ教室	簡単英語で脳トレ			
	午後		★フラワーアレンジメント	体操(フィットネス)			
18	19	20	21	22	23	24	
	午前	風水害から命を守る方法	10:00~11:00 ♪呼吸を感じる優しいヨガ	♪お正月のお箸袋を作ろう			
	午後		休止	♪日常での介助講座			
25	26	27	28	29	30	31	
	午前	休止	休止	休止			
	午後	休止	休止	休止			

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⇒

♪ **ニット de リース** (1日 午前)

定員 10名 持ち物 好みの毛糸や飾りをお持ちの方はご持参ください。

♪ **祝儀袋の書き方講座** (7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** (8日 午前)

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？

♪ **スマホ教室** (14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をして来ててください。

★ **フラワーアレンジメント** (14日 午後)

定員 10名 料金 2000円 持ち物 はさみ・持ち帰り用の袋
丸い大きいお皿にリースのように生けます

♪ **呼吸を感じる優しいヨガ** (21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。

♪ **お正月のお箸袋を作ろう** (22日 午前)

定員 10名 お正月のお箸袋を一緒につくりませんか？ ※袋だけです

♪ **日常での家族介助講座～負担をかけない介助の方法～** (22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。

上記の★♪8つに関しては、申込みが必要となります。11月1日～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) …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。

*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

