



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。

2023

1

January

日	月	火	水	木	金	土	
		おやじ遊友塾	niccot				
1	2	3	4	5	6	7	
	午前	休止	休止	休止			
	午後	休止	休止	休止			
8	9	10	11	12	13	14	
	午前		10:00~11:00 ♪呼吸を感じる 優しいヨガ	♪健康マージャン			
	午後		体操(フィットネス)	★クラフトバンドで 作るミニバッグ			
15	16	17	18	19	20	21	
	午前	♪学校に行きたがらな い子を持つ親の会	おしゃべりタイム	脳トレ			
	午後	★そば打ち体験 13:00~15:30	健康講座	♪童謡を歌って 健康習慣			
22	23	24	25	26	27	28	
	午前	♪誤嚥性肺炎について	♪一文字色紙	♪スマホ教室			
	午後		♪日常での介助講座	ネイル(マニキュア)			
29	30	31	1	2	3	4	
	午前						
	午後						

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⇒

♪呼吸を感じる優しいヨガ (11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。

♪健康マージャン (12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？

★クラフトバンドで作るミニバッグ (12日 午後)

定員6名 材料費1500円 持ち物 なし 大きさは高さ18cm、底12×8cm

※申込み時に黒・茶・抹茶を選びお伝えください。



♪童謡を歌って健康習慣 (19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、脳を刺激して認知証予防に。

♪一文字色紙 (25日 午前)

定員10名 持ち物なし

自分の好きな一文字を、ミニ色紙に書きませんか？字の書き方は、習字の先生に習いましょう。

♪日常での家族介助講座～負担をかけない介助の方法～ (25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。

♪スマホ教室 (26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ください。

上記の★♪7つに関しては、申込みが必要となります。12月1日~23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。

*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？情報交換をしましょう。

※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。

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

