



# 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

2

February

日	月	火	水	木	金	土
		おやじ遊友塾	niccot			
29	30	31	1	2	3	4
	午前		おしゃべりタイム	♪スマホ教室		
	午後		♪初めての「インスタグラム」	♪折り紙で作るお飾り		
5	6	7	8	9	10	11
	午前		体操(フィットネス)	10:00~11:00 ♪後見人セミナー		
	午後	出張造幣博物館 貨幣の歴史について	健康講座	おしゃべりタイム		
12	13	14	15	16	17	18
	午前		10:00~11:00 ♪呼吸を感じる優しいヨガ	脳トレ		
	午後		♪日常での介助講座	♪クラフトで かご作り		
19	20	21	22	23	24	25
	午前	学校に行きたがらない子を持つ親の会	ネイル(マニキュア)			
	午後	次世代に向けた 鉄道技術について	♪童謡を歌って 健康習慣			
26	27	28	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。

※手話通訳等配慮を希望の方は申込み時(2週間前)にお知らせください。

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⇒

♪初めてのInstagram (1日 午後)

定員 10名 持ち物 スマホ  
Instagramの使い方を説明します。

♪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をして来てください。

♪折り紙で作るお飾り (2日 午後)

定員 10名 折り紙を使い、可愛いお飾りを作りますか？

♪後見人セミナー (9日 10:00~11:00)

定員 12名 後見人とは？・年金・相続についてお話をしていただきます。

♪呼吸を感じる優しいヨガ (15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。

♪日常での家族介護講座～負担をかけない介護の方法～ (15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。

★クラフトで かご作り (16日 午後)

定員 10名 材料費 300円 持ち物 洗濯ばさみ・木工用ボンド  
大きさは高さ 18cm、高さ 8cmのかごを作しましょう。



♪童謡を歌って健康習慣 (22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。

上記の★♪8つに関しては、申込みが必要となります。1月5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。
- \*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。
- \*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

