



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。

2023

3

March

日	月	火	水	木	金	土	
		おやじ遊友塾	niccot				
26	27	28	1 ♪初めての「インスタグラム」 ♪フレイル予防教室	2 手作りゲーム 折り紙でいろいろ折ってみよう	3	4	
5	6 午前	7 ♪医療従事者が伝えたい「がん」になったとき	8 脳トレ	9 体操(フィットネス)	10	11	
	午後		健康講座	♪スマホ教室			
12	13 午前	14 ♪学校に行きたがらない子を持つ親の会 ♪声と色の融合で思いを伝える	15 10:00~11:00 ♪呼吸を感じる優しいヨガ	16 ♪まっふる温泉博士のなるほど温泉学 体操(フィットネス)	17	18	
	午後		休止(ゆんたく)				
19	20 午前	21	22 ★春の寄せ植え	23 ネイル(マニキュア)	24	25	
	午後		♪日常での介助講座	手作りゲーム			
26	27 午前	28 ♪宇宙からの位置を知る衛星測位システムの仕組み	29 ★サンドアート メモクリップを作ろう ♪みんなで作ろう「もしバナゲーム」	30 おしゃべりタイム ♪童謡を歌って健康習慣	31	1	
	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。

詳細は裏面へ⇒

※★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。

【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

開催場所は、

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

♪初めてのインスタグラム (1日 午前)

定員 10名 持ち物 スマホ
インスタグラムの使い方を説明します。

♪スマホ教室 (9日 午後)

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。

♪フレイル予防教室 (1日 午後)

定員 15名 持ち物 飲み物・タオル
軽い運動やレクリエーション、脳を活性化させるゲームなどを楽
しみながら、健康寿命を延ばすための教室です。

♪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。

♪まっぷる温泉博士のなるほど温泉学 (16日 午前)

定員 12名 「温泉ってそもそも何?」「温泉について本当のところを」などの
様々な疑問に温泉博士がお答えします。

★春の寄せ植え (22日 午前)

持ち物 持ち帰り用の袋・エプロン・ビニール手袋 (必要な方)
定員 12名 料金 1500円 春のお花を用いて、華やかに寄せ植えしましょう。



♪日常での家族介助講座～負担をかけない介助の方法～ (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。

★サンドアートメモクリップを作ろう (29日 午前)

定員 10名 材料費 1000円 持ち物 なし
好きな色の砂を使い、模様を描きオリジナルのメモクリップを
作りませんか?

♪みんなでやろう「もしバナゲーム」 (29日 午後)

定員 12名 自分のため、大切な人のために何を伝えたいですか?
ゲームを通して自分の思いを知りカタチに残しましょう。

♪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。

♪声と色の融合で思いを伝える (14日 午後)

定員 15名 (14日 午後)
場所 3階 研修室1
普段のコミュニケーションで困ったこと
はないですか? 講師より伝え方のコ
ツを教わりましょう。

上記の★♪11つに関しては、申込みが必要となります。2月1日~24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。
- *脳トレ…暗記力、記憶力など、脳を刺激しながら楽しくトレーニングしましょう。

※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。

この事業は共同募金の配分金により実施するものです

