



# 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 7 July

日	月	火	水	木	金	土	
			niccot				
25	26	27	28	29	30	1	
2	3	4	5	6	7	8	
	午前						
	午後		♪スマホ教室				
9	10	11	12	13	14	15	
	午前			♪健康マージャン			
	午後		健康講座	♪健康マージャン			
16	17	18	19	20	21	22	
	午前		10:00~11:00 ♪呼吸を感じる 優しいヨガ				
	午後		♪歌声のつどい				
23	24	25	26	27	28	29	
	午前						
	午後			体操(フィットネス)			
30	31	1	2	3	4	5	

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♪

詳細は裏面へ⇒

※内容が変更になる場合があります。

※♪については、定員に限りがあるため申込みが必要です。

※手話通訳等配慮を希望の方は申込み時(2週間前まで)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



## ♪スマホ教室 (5日午後)

定員10名

スマホの使い方がわからない方、困っている方、わかる範囲でスタッフが答えさせていただきます。

## ♪健康マーじゃん (13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 (19日 10:00~11:00)

定員10名 持ち物 ヨガマット持参(大きいバスタオル可)

呼吸を深めること、自律神経を整えることを目的とした優しいヨガです

## ♪歌声のつどい (19日午後)

定員15名

童謡・唱歌・昭和の歌謡曲を一緒に歌いましょう♪



上記の♪4つに関しては、**申込みが必要**となります。

**受付期間：6月1日～6月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)…ストレッチをしてから、しっかりと体操をしていきます。

動きやすい服装と靴でお越しください。

\*健康講座…講師に来て頂き健康についてお話をしていただきます。毎回お話しの内容が異なります。

最後はお家でできるストレッチを伝授してくれます。

※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

