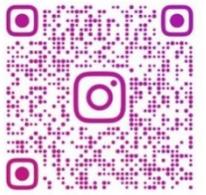


niccot

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。複数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

11

November

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
|----|----------|----|---------------------------------------|--------------------------|----|----|--|
| | | | niccot | | | | |
| 29 | 30 午前 | 31 | 1 ♪スマホ教室 | 2 | 3 | 4 | |
| | 午後 | | | | | | |
| 5 | 6 午前 | 7 | 8 | 9 ♪健康マーじゃん | 10 | 11 | |
| | 午後 | | 健康講座 | ♪健康マーじゃん | | | |
| 12 | 13 午前 | 14 | 15 10:00~11:00 ♪呼吸を感じる 優しいヨガ | 16 ♪NISAについて | 17 | 18 | |
| | 午後 | | | ♪人生笑って楽しく 大還暦を健康に迎えよう | | | |
| 19 | 20 午前 | 21 | 22 ♪足爪の健康のお話 | 23 勤労感謝の日 | 24 | 25 | |
| | 午後 | | | | | | |
| 26 | 27 午前 | 28 | 29 ♪クリスマスリース を作ろう | 30 ★花の寄せ植え | 1 | 2 | |
| | 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。

※★♪については、定員に限りがあるため申込みが必要です。

※★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。

詳細は裏面へ⇒

【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 (1日 午前)



定員10名

スマホの使い方がわからない方、困っている方、わかる範囲で職員が伝授させていただきます。

♪健康マージャン (9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 (15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

♪NISAについて (16日 午前)

NISAについてお話をさせていただきます。一緒に学びませんか？

♪人生笑って楽しく大還暦を迎えよう (16日 午後)

タイトルについて漫談をさせていただきます♪
一緒に楽しい時間を過ごしませんか？



♪足爪の健康のお話 (22日 午前)

定員15名程度 普段履かれている運動靴・動きやすい服装でお越しください。
足爪の健康についてお話をさせていただきます。

爪の切り方や靴の選び方、爪のことで悩んでることがあれば相談してみましよう♪



♪クリスマスリースを作ろう (29日 午前)

一緒に手作りのクリスマスリースを作りませんか？



写真はイメージです

★花の寄せ植え (30日 午前)

定員15名程度 材料費 1500円 持ち物エプロン・持ち帰り用袋・ビニール手袋
ピオラ・ガーデンシクラメンなどを使ったクリスマスの寄せ植えをします♪



写真はイメージです

上記の♪★8つに関しては、申込みが必要となります。

10月2日(月)~27日(金)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)

*健康講座…講師が来て、健康についてお話させていただきます。内容は楽しみに♪

※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。

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

