



niccot

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。

2024 7 July

日	月	火	水	木	金	土
30	1 午前	2	3	4	5	6
	午後					
7	8 午前	9	10	11	12	13
	午後		健康講座			
14	15 午前	16	17	18	19	20
	午後			♪スマホ教室		
21	22 午前	23	24 ♪健康マージャン	25 ★初心者でもできる 苔玉づくり	26	27
	午後		♪健康マージャン			
28	29 午前	30	31 10:00~11:00 ♪呼吸を感じる 優しいヨガ	1	2	3
	午後			詳細は裏面へ⇒		

午前は10:00~12:00

午後は13:30~15:30

※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。

【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 (18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 (24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？



★初心者でもできる苔玉づくり (25日 午前)

定員10名

材料費 1500円 持ち物 持ち帰りの袋

苔玉の部分はお椀の少し大きいサイズで、
苗は当日数種類の中から選んでいただきます。
育て方も講師の方が教えていただけますので、
初心者の方でもご安心ください。



※写真はイメージです

♪呼吸を感じる優しいヨガ (31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。



上記の【♪】または【★】に関しては、申込みが必要となります。
6月3日(月)~28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、健康についてお話していただきます。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