



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 11 November

日	月	火	水	木	金	土
27	28 午前	29	30	31	1	2
	午後					
3	4 午前	5	6	7	8	9
	午後		♪スマホ教室			
10	11 午前	12	13	14	15	16
	午後		♪健康マージャン			
17	18 午前	19	20	21 10:00~11:00 ♪呼吸を感じる 優しいヨガ	22	23
	午後		健康講座			
24	25 午前	26	27	28	29	30
	午後			★クリスマス壁掛け		

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。

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⇒

【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（あいびあ泉南）

3階 団体活動室2

## ♪スマホ教室 (6日 午後)

定員12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お伝えします。  
また普段使われていて分からないところがあれば  
当日にお聞きする時間も設けています。



## ♪健康マージャン (13日午前・午後)

定員12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 (21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。



## ★クリスマス壁飾り (28日 午後)

定員10名 材料費1,500円

持ち物 持ち帰り用の袋

木のボードに、クリスマスのお花を  
アレンジして、壁飾りを作ります

(ボードのサイズ: 15cm×15cm)

メインのお花は、ゴールドとシルバーを  
当日選んでいただきます。

※希望色が集中した場合は

ご希望に添えない場合もございます。



上記の【♪】または【★】に関しては、申込みが必要となります。  
10月1日(火)~31日(木)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 (20日 午後)

講師の方に、健康についてお話をさせていただきます。

テーマについては、当日のお楽しみに(^)/



※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「赤い羽根 共同募金 」の配分金で実施しています