



# 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。

## 2025 2 February

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

※★♪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2

## ♪スマホ教室 (6日 午前)

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。



## ♪健康マーじゃん (12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 (20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。  
1月6日(月)~31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 (19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(^^) /



※感染症拡大防止のため、37.5℃を超える発熱や体調不良の際は  
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