

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 3 March

日	月	火	水	木	金	土
23	24	25	26	27	28	1
2	3 午前	4	5	6	7	8
	午後		放っておけないサイレントキラー (血管年齢測定)	♪スマホ教室		
9	10 午前	11	12 ♪健康マーじゃん	13 ★春の花の寄せ植え	14	15
	午後		♪健康マーじゃん			
16	17 午前	18	19	20 春分の日	21	22
	午後					
23	24 午前	25	26	27 10:00~11:00 ♪呼吸を感じる 優しいヨガ	28	29
	午後		健康講座			
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♪

※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？



★春の花の寄せ植え (13日 午前)

定員 15名

材料費 1,500円

持ち物 持ち帰り用袋

きれいな春の花の寄せ植えをしませんか？



※写真はイメージです

♪呼吸を感じる優しいヨガ (27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)

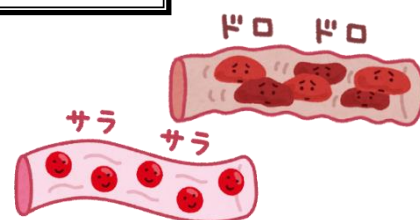
呼吸を深めること、自律神経を整えることを目的とした優しいヨガです。



上記の【♪】または【★】に関しては、申込みが必要となります。
2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)

放っておけないサイレントキラー(血管年齢測定) (5日 午後)

皆さんは【サイレントキラー】を聞いたことがありますか？
健康を脅かすサイレントキラーについて、ヤクルトの講師の方をお迎え
してお話いただき、実際に血管年齢を測定します。
来ていただいた方にはおみやげ付きです(*^^)v



健康講座 (26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