



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 12 December

日	月	火	水	木	金	土
30	1	2	3 ★しめ縄づくり	4	5	6
				♪スマホ教室		
7	8 午前	9	10 ♪健康マージャン	11 ♪呼吸を感じる 優しいヨガ	12	13
	午後		♪健康マージャン	♪初心者♡ 健康マージャン		
14	15 午前	16	17	18	19	20
	午後		健康講座・体操			
21	22 午前	23	24	25	26	27
	午後					
28	29	30	31	1 元日	2	3

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♪

詳細は裏面へ⇒

※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（あいびあ泉南）

3階 団体活動室 2

★しめ縄づくり (3日(水) 午前) ※締切 11月21日(金)まで

定員 20名

材料費 1,200円

持ち物 ペンチ(持っている人)

土台(縄)とお花はお好みのものを
当日お選びいただき、
オリジナルの しめ縄を作ります。



♪スマホ教室 (4日(木) 午後)

定員 15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聞く時間も設けています。



♪健康マージャン (10日(水) 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？



♪初心者健康マージャン (11日(木) 午後)

定員 4名

大人気の健康マージャン 
興味はあるけどしたことがない 
そんな方はぜひお越しください(〇〇)/
少人数で開催させていただきます！



♪呼吸を感じる優しいヨガ (11日(木) 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。
11月4日(火)~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・体操 (17日(水) 午後)

講師の方に、健康についてのお話をしていただくこと、プラス実際に体操も教えていただきます。
一人だとなかなか身体を動かさない方、皆さんと一緒に身体を動かしませんか？



※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