



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。

2026

3

March

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5 ♪呼吸を感じる 優しいヨガ	6	7
		午前				
		午後	♪ストレッチ用 紙バンドを作ろう			
8	9	10	11 ♪健康マージャン	12	13	14
		午前				
		午後	♪健康マージャン	♪スマホ教室		
15	16	17	18	19	20	21
		午前				
		午後	健康講座・体操	♪初心者 健康マージャン		
22	23	24	25	26	27	28
		午前				
		午後		★春の花の寄せ植え		
29	30	31	1	2	3	4

午前は10:00～12:00
午後は13:30～15:30

水分補給の飲み物は
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

♪ストレッチ用紙バンドを作つてみよう (4日(水)午後)

定員 20名 (申込締切: 2/20日(金)まで)

肩甲骨回りのストレッチをするのにタオルでは短くてし辛い…

クラフトバンドを使って作るので耐久性もあります！

整骨院の先生にも「良いね！」と言つていただいています(^)/是非作つてみませんか♪



長さ: 約 1m 15 cm

♪呼吸を感じる優しいヨガ

(5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。

♪健康マージャン

(11日(水)午前・午後)

定員 16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？



♪スマホ教室

(12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ぬところがあれば
当日に聞く時間も設けています。

♪初心者 健康マージャン

(19日(木)午後)

定員 8名 ※見学・自習大歓迎

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(^)/
少人数で開催させていただきます！



★春の花の寄せ植え

(26日(木)午後)

定員 15名 材料費 1,500円

※イメージ写真

持ち物 持ち帰り用の袋・エプロン・手袋

花の種類が変わる可能性があります

いつも大人気のお花の寄せ植え！今回は春のお花です♪春のお花に癒されませんか？

上記の【♪】または【★】に関しては、申込みが必要となります。

2月2日(月)~27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

(18日(水)午後)

講師の方に、健康についてのお話を聞いていただくこと、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、皆さんで一緒に身体を動かしませんか？

お気軽にお越しください(*^*)



※感染症拡大防止のため、37.5°Cを超える発熱や体調不良の際は
ご参加を見合させてください。

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