



# 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

## 6

## June

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

詳細は裏面へ⇒

※★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

## ♪呼吸を感じる優しいヨガ

(4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

(10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？



## ♪初心者健康マージャン

(18日(木) 午後)

定員8名 ※見学・自習大歓迎

※講師として教えて下さる方も募集しています！

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！



## ♪スマホ教室

(25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。



上記の【♪】または【★】に関しては、申込みが必要となります。

5月1日(水)~29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させていただくこと、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？

お気軽にお越しください(\*^^\*)



※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