



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 7 July

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----------|------------------|------------------------|----|----|
| 28 | 29 | 30 午前 | 1 | 2 ♪呼吸を感じる 優しいヨガ | 3 | 4 |
| | | 午後 | | | | |
| 5 | 6 | 7 午前 | 8 ♪健康マーじゃん | 9 | 10 | 11 |
| | | 午後 | ♪健康マーじゃん | ♪初心者♡ 健康マーじゃん | | |
| 12 | 13 | 14 午前 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| | | 午後 | 健康講座・体操 | ★ジュエリーバック®で スマホホルダー | | |
| 19 | 20 | 21 午前 | 22 | 23 ♪健康マーじゃん | 24 | 25 |
| | | 午後 | | ♪健康マーじゃん | | |
| 26 | 27 | 28 午前 | 29 | 30 | 31 | 1 |
| | | 午後 | ♪初心者♡ 健康マーじゃん | ♪スマホ教室 | | |

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（あいびあ泉南）

3階 団体活動室2

♪呼吸を感じる優しいヨガ



(2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

(8日(水)午前・午後、23日(木)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

(9日(木)午後、29日(水)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中

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！



※健康マージャン、
初心者健康マージャン
の開催回数を増やしました。
ご予約はいずれかの1日しか
できませんので、ご了承ください。

♪スマホ教室 (30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。

6月1日(月)~30日(火)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 (15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？

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。

★ジュエリーバック®でスマホホルダー

(16日(木) 午後)

定員20名

材料費 1,600円(本体のみ)

※ストラップが必要な方は
別途費用(1,500円)必要

ご希望の色をお伝えください

① シルバー×ホワイト

② ゴールド×ブラック



縦21cm×横14cm