

“友だちづくり” “健康づくり”

ニコニコサロン

運営主体： ニコニコクラブ、ゆうゆうクラブ

開催日時： 毎月 第2火曜日と第4火曜日 10:00~15:00

会場： 藤沢石原谷市民の家

参加者の範囲： 会員を主体とするが、会員以外の**どなたでも参加可能**

運営協力金（任意）：100円/回（会場利用料、お茶代などに充てます）

< 4月の予定 >

4月12日（火） 10:00 ~15:00	午前	① 友だちづくりのおしゃべり会 ② パソコン・スマホ操作相談会 便利な使用法など一緒に学びましょう ③ 介護相談 ケアマネジャーが心配事の相談を受けます
	午後	① 友だちづくりのおしゃべり会 ② 健康体操（14:00~ 30分程度） DVDを見ながら一緒に体操をしましょう
4月26日（火） 10:00 ~15:00	午前	① 友だちづくりのおしゃべり会 ② パソコン・スマホ操作相談会 便利な使用法など一緒に学びましょう ③ 介護相談 ケアマネジャーが心配事の相談を受けます
	午後	① 友だちづくりのおしゃべり会 ② 健康体操（14:00~15:00） 長尾講師の指導で一緒に体操をしましょう

☆お好きな時間に、お好きな催し物にご参加ください。

☆毎月第1火曜日と第3火曜日は、市民の家運営委員会の主催で“ぶらっと”が10:00~15:00に開かれています。そちらへもご参加ください。