

“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/日（会場利用料、お茶代などに充てます）

< 8月の予定 >

8月9日（火）	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 (困っていることや便利な使用法など一緒に学びましょう)
	午後	① 友だちづくりのおしゃべり会 ② 講演会「今日から始められる健康寿命を延ばす エイジレス社会」 14:00~15:00 「介護のプロに、年齢に捉われない暮らしを実現する方法 身体を動かしながら認知症予防も簡単に行えるコツなど 分かりやすくお話して貰います」
8月23日（火）	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 (困っている事や便利な使用法など一緒に学びましょう)
	午後	① 友だちづくりのおしゃべり会 ② 「手品」を楽しもう 14:00~15:00 マジシャンズクラブ 越田氏 ※ 長尾講師による 健康体操（今月は、お休みです）

☆お好きな時間に、お好きな催し物にご参加ください。

☆7月12日の「ふまねっと」は楽しい時間でした。

自然と足が上がるようになり、杖を使って来た方が帰りには杖を抱えて帰られたなどの話もありました。

また、参加者9名のうち7名が80歳以上と聞きびっくりしました。

それぞれ元気の秘訣は「意識して身体を動かし、なるべく人と話すようにしている」と、...

☆今月はマジシャンズクラブ越田氏による「手品」を予定しています

夏休みでもあり、周りのお子さんを誘って参加しませんか。