

“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）

< 9月の予定 >

| | | |
|--------|----|---|
| 13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 出前講座「終活セミナー」 14:00~15:30 一人一人の自分の人生、これからをより自分らしく生きてみませんか 講師： 黒坂 由美子氏 生き生きサポートセンター職員 ☆講座の後 様々な質問にもお答えします |
| 27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 長尾講師による健康体操 14:00~15:00 (プラステン体操、カワセミ体操、頭の体操、お口の体操など) |

☆8月9日 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」を行いました。



☆サロン参加者の間から「マージャンがやれたらいいね」との声も聞かれます。
自宅の有休品（マージャン卓、牌）の提供も2~3人の方から提案いただいています。
脳の活性化にも有効と言われていて、実現できないかとスタッフで検討中です。
ご意見や提案がありましたらよろしくお願ひします。