

“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）

< 11月の予定 >

8 (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 ← 休講です (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 14:00~15:00 「大人・シニアのためのオーラルフレイル予防講座」 講師 市役所健康づくり課 三澤氏 熊谷氏
22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)

☆10月11日の講座「脳トレ～楽しく楽ちん頭の体操」も楽しく、わかり易い講座でした。【新しいことに挑戦・人と会話す・笑う】が脳を若く保つポイント、、、だれでも今すぐ始められること、自分にできるやり方で始めた方も多いのではないのでしょうか。



☆午前中に行っているスマホ等の相談会も初歩的なこと、わからないことにも相談に応じれています。

ゲーム類も トランプ・善行カルタ・将棋・卓球に加えてオセロもできます。