

“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）

## < 10月の予定 >

10日（火）	午前	① 友だちづくりのおしゃべり会、マージャン、手芸など ② パソコン・スマホ操作相談会
	午後	① <b>講座：「ハーブを知ろう。試そう。」 13:30~15:00</b> <b>講師：高橋 幸子 氏</b>
24日（火）	午前	① 友だちづくりのおしゃべり会、マージャン、手芸など ② パソコン・スマホ操作相談会
	午後	① <b>長尾講師による健康体操 14:00~15:00</b> (プラステン体操・カワセミ体操・頭の体操・お口の体操など)

☆9月の講座「おくすり街かど講演会」は如何でしたか？

普段、なかなか聞けないことも聞けたのでは、、、

☆今月の講座は「ハーブを知ろう、試そう」です。

例年にない酷暑で心身ともに疲れた身体、ハーブの持つ力で癒されて

みませんか！ 季節によっても摂りたいハーブは異なるとか、、、

今にピッタリのハーブティーの試飲もあります。

