

“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>

14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 講座：「大人のためのおなかの菌学」 「ヤクルト体操」「ヤクルト試飲」 13:30~15:00 講師：杉本 リカ 氏（湘南ヤクルト販売(株)広報担当）
28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 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月の講座「ハーブを知ろう、試そう」は如何でしたか？

普段、なかなか試せないハーブティーをいろいろと味わえましたね。

自宅でもたまには好みのハーブティーで癒しの時間を持つてみるのも。

☆今月の講座は「大人のためのおなかの菌学」「ヤクルト体操」「ヤクルト試飲」です。

例年にない酷暑で胃や腸も疲れているのでは、、、

湘南ヤクルト販売の杉本さんにいろいろと話しを聞きます、試飲も。

☆午前中のマージャンも仲間が増えて楽しくやっています。過ごし易い季節になりました。

お茶のみやおしゃべりだけでもかまいません、遊びに来ませんか！！