

“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）

<12月の予定>

12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	*通常の講座はお休みします 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)
26日(火) 年末でお休み	午前	① 年末でお休みです
	午後	① 年末でお休みです

☆11月の講座「大人のためのおなかの菌学」はいかがでしたか？

人の体と腸内の菌は「共生」の関係にあり助け合って生きている。
「菌育(良い菌を増やす)」をしよう。などの話で、改めて自分の腸を愛おしく大事にしようと思われたのでは！！

☆今月の講座はお休みで通常4週目に行っている「長尾講師による健康体操」をおこないます。 **4週目は年末でお休みになります。**

☆早いもので、もう今年も残りわずかになりました。

今年も皆様のご協力で、「ニコニコサロン」を開くことができました。

何か印象に残る講座などありましたでしょうか？

来年も色々と意見をいただいて楽しいサロンを作っていきたいですね。