

“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）

< 2月の予定 >

14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 講座「笑いヨガ」 13:30~15:00 講師 林 英奈(あやな)氏 ☆飲み物はサロンで準備します。汗拭きタオル持参、動きやすい服装(あれば上履きも持参)でご参加ください。
28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)

☆1月の「スポーツ吹き矢」、参加者は少なかったけど親切な指導で和やかな時間でした。

☆2月予定の「笑いヨガ」は

“笑いは心身にとって良いことだらけ！作り笑いでもいい！笑うことで自分が変わり、周りの世界も変わります”のコンセプトで教えてもらいます。
皆で笑いヨガを体験してみませんか。

☆要望があった「麻雀がしたい」もマージャン台を譲り受けて環境を整えるべく準備中です。

☆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
ています。