

# ニツ寺サロン なごみ

## 5月11日(土) 9時30分～11時30分

### (毎月 第2土曜日開催)

お待ちしております

- ☆ 事前 申し込み不要です
- 開催場所** 正則コミュニティセンター和室・小会議室
- ☆ 内容 誕生日会、おしゃべりと看護師による健康相談など
- ☆ 参加費 100円(コーヒー、お茶、お菓子をご用意します)

## 地震、災害に備えてもう一度考えましょう 新聞紙で簡易スリッパも作ります

- ☆ お問い合わせ先
- 代表 原 和美 (民生委員) ☎ 444-3781
- 事務局 原 洋 (民生委員) ☎ 444-1259

### 開催報告

4月13日の参加者さんは11名 スタッフ14名でした

4月の誕生日の方 岡田咲子さん おめでとうございます

年度初めのあいさつで、区長さんから素敵なお言葉を頂きました「教育・教養をもって生活していく。教育とは勉強するのではなく、今日どこかに行く、教養は今日用事を作って出かけること。ボケないように生活することが大切です」

恒例咲ちゃんタイムの脳トレはなぞなぞ三文字熟語などでした

代表とじゃんけんで脳トレまずは同じものを出して、次は勝つ、次は負けると順番に楽しみました

その後、ストレッチ体操 ラジオ体操で身体を整えました



おしゃべりや笑ったりすることは心のサプリメント  
おいにサロン・なごみで楽しみましょう

