

9月の予定

※フリー麻雀クラブは平日の午前午後、毎日開催しています

月	火	水	木	金	週末予定
	1 □健康麻雀教室	2 ◎PCクラブ 優遊会 レディースデー	3 ◎脳トレ料理 ◎健康麻雀教室 □健康ストレッチ	4	
7	8 □健康麻雀教室	9 ◎PCクラブ 優遊会 レディースデー	10 ◎脳トレ料理実習 ◎健康麻雀教室	11 ◎マクラメ教室	
14	15 □健康麻雀教室	16 ◎PCクラブ 優遊会 レディースデー	17 ◎脳トレ料理 ◎健康麻雀教室 □健康ストレッチ	18	ブックトーク・カフェを予定
21 お休み	22 お休み	23 お休み	24 ◎脳トレ料理実習 ◎健康麻雀教室	25 ◎マクラメ教室	26 第6回 健康麻雀大会
28	29 □健康麻雀教室	30 ◎PCクラブ 優遊会 レディースデー	※フリー麻雀：毎週水曜日はレディースデー（女性は半額）	※フリー麻雀クラブ：土曜はグループ利用のみ	日にち ◎→午前の予定 □→午後の予定 (このほか会合の予定あり)

※予定は変更することがあります。お申込み者にはご連絡いたしますが、見学等の場合はご確認ください。

麻雀や講座の後には1杯のコーヒーを！

初心者麻雀を終えた方にはコーヒーの無料券を差し上げています。お帰りに是非ほっとした時間をお過ごしください。リビングを開放していますのでどうぞご利用下さい！



地域の皆様のお茶の間としてリビングを開放しています。会議での使用料は1時間500円です。

●プチカル柏の葉●

メール：info@pc-kashiwa.com

HP：http://pc-kashiwa.com

フェイスブック：https://www.facebook.com/PC.Kashiwanoha

△あれやこれや△
▽八月初旬は猛暑が続きました。フリー麻雀参加の年配の方から、朝、あまりの暑さに外へ出られず、キャンセルの電話が入ったこともありましたが、ところが八月二十日を過ぎたあたりから、いきなり秋の様に。ここ数年、極端な天候の変動が目立ちますが、体調を崩されませんか？△最近、プチカルに来られる方々の中で、転倒してケガをしたというお話が何件もありました。転んで骨折した方も顔や頭を打ってしまった方も、幸い大事に至らず回復され、その後参加されほっとしています。どうか無理をなさらず、いらしてくださいね▽私もちょっとした段差に気付かずあやうく転びそうになることはよくあります。年齢を重ねることに、そんな場面に出くわすことが多くなりました。寝たきりになる原因の第三位が転倒による骨折だとか▽プチカルで、麻雀・料理・パソコンなどで脳トレをしたあとは、定期的な運動をしたり、生活環境の整備なども、できる範囲で心がけたいですね。(Y)