

セカンドライフ
ファクトリー通信

発行者
矢富直美
一般社団法人
セカンドライフ
ファクトリー

第51回SLF講演会案内

「女性のための身だしなみと
認知症予防」

講師 資生堂ジャパン株式会社
ビューティーセフェリスト

稲尾 久美子 先生

内容

身だしなみという一連の化粧動作が、心・脳・身体・口腔に
よい刺激を与え、健康長寿や介
護予防、ひいてはリハビリや認
知症の周辺症状の緩和効果が
期待できることが分かっています
ました。男女を問わず装うこと
により心が明るくなり、表情が
豊かになります。化粧水、乳液
を肌塗布するといった行為は、
食事動作より腕の筋肉の増強
効果があることも明らかにな
りました。さらには、乳液な

日時

2月16日(金)

場所

10時~11時30分
東京大学柏キャンパス
柏市柏の葉5-1-15
総合研究棟6階大会議室

費用

資料代500円

メール: info-slf@jcom.
home.ne.jp (件名: 第51回講
演会申込)

電話: 04-7100-8023

ファックス: 04-7100-0158

WEB(セカンドライフファク
トリーで検索)

はがき: T 277-0005 柏市柏
6-4-24 柏ビルディング7階
SLF講演会係宛

SLF講座のご案内

脳トレ健康麻雀入門講座(2月期)

認知症予防の研究者である矢富先生の
監修による初心者を対象とした1
0回シリーズの講座を開催します。麻
雀は、計画力、注意力、記憶力を刺激
して認知症予防に効果が期待できま

SLF掲示板

セカンドライフファ
クトリー(SLF)紹介

就活生が参加した法
学部の学生が作った
地域づくりの支援の
ために、講演会、講
座、サロンなどの活
動を行っています。



セカンドライフファ
クトリー(SLF)
アクセス



柏駅東口より徒歩8分 アミュゼ柏と同じ
並び市役所寄り、当
ビル1階赤い看板の
「はんこ屋さん21」が
目印
住所・電話は下部青帯

パソコン・スマホ
無料相談会

パソコンやスマホに関
して、どのような相談
でも構いません。
当日自分のパソコン
を持参いただいたの
相談も受け付けます。
予約不要。

日時 2月9日(金)
10:00~16:00
場所 パレット柏
オープンスペース
問い合わせ先 セカ
ンドライフファクトリー

日時
水曜コース: 2/7(水)~4/11
木曜コース: 2/1(木)~4/5(木)
土曜コース: 2/3(土)~4/7(土)
各9時~11時(計10回)
場所 セカンドライフファクトリー
住所は下部青帯、地図は左部枠内
費用 受講料無料テキスト代700円
申込 メール: info-slf@jcom.
home.ne.jp (件名: 健康麻雀入
門講座(2月期) 申込)
電話: 04-7100-8023

連載記事「認知症は予防できるか」を小冊子にいたしました

ご好評をいただいた24回の連載記事を小冊子にまとめました。認知症予防研究に携
わってきた矢富先生が分かりやすく解説した書です。

ご希望の方はセカンドライフファクトリーにて販売しております(頒価300円)。

連絡先は下記青帯

広告

甘くておいしい
黒ニンニク
販売!

わくわく広場
天王台店、野田
店、イオンタ
ワシ野田七光台店
で販売

製造販売 矢富直美

庭木のお手入れは
SLFガーデン
サポートへ
お見積り無料

安価で丁寧な仕事
庭木の改作を提案

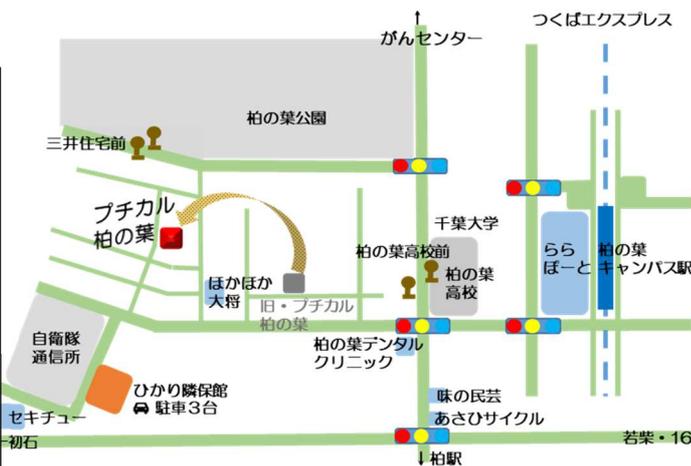
TEL 04-7100-2839
<http://slf-gardensupport.com/>

暮らしの支援
えんがわ

生活のお手伝い

お掃除
お庭仕事
買い物代行
困りごと相談

TEL 04-7100-2839
<http://kurashi-engawa.com/>



・フリー麻雀クラブ (健康麻雀)
2月7日 (水) 要予約
月〜金 10〜13時、14〜17時

住所: 柏市柏の葉2-3-27
電話: 04-7100-8439

〔プチカル講座参加者募集〕

プチカル柏の葉が再開します

移動のためお休みいただいていたプチカル柏の葉が再開いたします。場所は左記のとおり、従来の場所から徒歩3分程度のところです。2月7日(水) 10時オープン。

かんたんストレッチヨガ 要申込
2月8日(木) 木 10〜12時 1回1000円
座禅クラブ 2月7日(水) 第1、第3水曜 14〜15時半 1回500円



11月15日、柏の葉公園にある京都の名茶室『官休庵』の中門(ちゅうもん)を参考にした立派な正門のある本格的な茶室「松柏亭」に於いて、柏の葉公園の方と一緒に外国人の方へ案内を行いました。

留学生に柏の葉公園のお茶室を案内しました

参加者は、オーストリアとロシアからの東大柏キャンパスの留学生。案内したのはSLF所属のシニア英語チームでした。千利休の茶の湯の精神溢れる三重露地を通り抜け、廻り口(にじりぐち)、そして最後は日本庭園に面した広間での抹茶と季節の和菓子を楽しみながらの一時でした。二時間ほどのガイドでしたが、大変喜んでいただきました。

健康歌声広場参加者募集

懐かしい歌・童謡やわらべ歌等を思いっきり歌いましょう。
日時 2月9日(金) 15時30分〜17時

今月の1枚
「松葉町の約3キロに渡る「けやき通り」の紅葉」

普段何気なく気が付かない景色も心に余裕があれば素晴らしい発見があります。

わいわいサロン「写真を楽しもう!」メンバー 岩永さんの作品

わいわいサロン会員募集

《サロン一覽》

- ・楽しく終活を話そう!
- ・スマホを使おう!
- ・写真を楽しもう!
- ・ホームページを作ろう!
- ・エネルギーを知ろう!
- ・月1ウォーキング!
- ・投資を楽しもう!

趣味や学習活動を仲間と一緒に楽しむサロンです。時間の都合がつくときだけの参加も歓迎です。参加費無料。

お申込みは「セカンドライフファクトリー」まで。お気軽にお問い合わせください

詳細は **セカンドライフファクトリー** **検索**

会場 パレット柏 多目的スペースB
参加費 500円 定員30名
申込 暮らしの支援・えんがわ
電話 04-7100-2839 平日 10-12時 13-15時