

**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58回SLF講演会案内

「人生100年ライフの片づけ術
モノとお金の「終活」マスター
ト講座」

講師 渡部 亜矢氏

実家片づけ整理協会代表理事
実家片づけアドバイザー

内容 片づけに悩んでいませんか？
終活したいけれど、どこから手を付けたらいいか、迷っていませんか？
高齢になっても困らない、簡単な整理のコツをお伝えします。
楽で安心できる生活を、元氣なうちにめざしましょう。

日時 9月21日(金)
10時～11時30分

場所 東京大学柏キャンパス
柏市柏の葉5-1-5

総合研究棟6階大会議室
資料代500円
メール: info-slf@jcom.
home.ne.jp (件名: 第58回講演会申込)
電話: 04-7100-8023

WEB(セカンドライフファクトリーで検索)
はがき: 〒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

無料!脳トレ健康麻雀入門講座(10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10回シリーズの講座を開催します。
麻雀は、認知機能を鍛える要素を持っています。この脳トレ健康麻雀入門講座では、矢富直美先生考案による、誰もが楽しく、簡単にルールを覚えられるよう工夫されたテキスト・DVDを使い、認知症予防の一助とします。
昨年秋季以降、すでに二百数十名の方々が受講されています。
使用するテキストは、柏市が認知症予防の観点から実施している脳トレ健康麻雀教室でも使用されています。

おかげさまで
5周年
SLF

セカンドライフファクトリー(SLF)紹介

生活が豊かになるための活動を行っています。
大がかりな法人です。
地域の就労や支援のために、講演会、講座、サロンなどの活動を行っています。



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

**プチカル講座
参加者募集**

・フリー麻雀クラブ(健康麻雀)
《予約制1名から》
平日
午前 10:00～13:00、
午後 14:00～17:00
半日1000円、
一日1500円、
水曜は女性半日半額
土曜はグループ利用のみ

・かんたんストレッチ
ヨガ
毎週木曜 10～11時
(1回1000円)

お申込みは「プチカル柏の葉」
TEL 04-7100-8439
柏市柏2-3-27

プチカル柏の葉 検索



前回に引き続き健康面でのセカンドライフ設計のヒントを考えてみよう

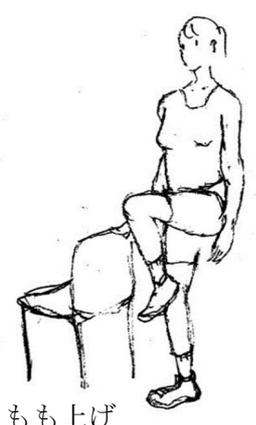
**連載
セカンドライフをどう生きる
(第5回)**

定員 24名
電話: 04-7100-8023



日時 木曜コース: 10月4日(木) 12月6日(木)
土曜コース: 10月6日(土) 12月8日(土)
9時～11時 全10回
場所 セカンドライフファクトリー
柏市柏6-4-24 柏ビルディング7階(左部アクセス参照)
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(10月期)申込)

腰痛予防にも効く筋トレが2つある。ひとつは、もも上げである。もも上げは、文字通りももを上げる筋トレで、膝を上にもも上げ筋肉、大腰筋を鍛える。大腰筋を鍛えることによって股関節が前に引き付けられ、サポートされる。また、足を横に上げる筋トレは、中殿筋と呼ばれる股関節を覆っている筋肉を鍛え股関節の障害を防ぐ。



**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 9月14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

広告



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/>

SLF活動紹介(ホームページ事業部)
今回はホームページ事業部の活動を紹介します
ホームページ事業部は、主にホーム

ペー
作講
はEX
ホーム
体から
作費
いっ
もの
一般的
ジ制
かか
が安
趣味
合い
した
自分
う講
ホーム
キル
好評
座で
るよ
アの方
最近
ました
アとい
なっ
も、こ

ページ制作の受注やホームページ制作講座の実施を行っています。最近ではEXCELの講座も始めました。ホームページ制作活動は、企業や団体から制作を受注し、メンバーが制作しています。特徴は発注者にとって制作費用が安く出来ることです。といつても出来上がりの質はなかなかのものだと自負しています。

一般的にはIT企業にホームページ制作を発注するとかかなりの金額がかかります。私たちに発注すると費用が安いので、主に小規模な企業やお店、趣味の教室、NPO団体などから引き合いをいただいています。また、受注した場合、保守費節約のため発注者が自分でホームページを更新できるような講習を行っています。

ホームページを制作するためのスキルを身に着ける講座も毎年開催し、好評をいただいています。10回の講座で一通りホームページを制作できるように構成になっており、シニアの方だけでなく、30・40代女性の方にも参加いただいています。

最近、EXCEL入門講座を実施しました。EXCELやWORDはシニアといえども避けて通れない時代になっており、また、脳を鍛える点からも、これらを勉強することはよいこと

だと考えられます。

男女合わせて8名のメンバーは誰も現役時代にはホームページ制作をしたことがありませんでした。そのメンバーがホームページ制作の技術を身に付け、受注をいただくようになりました。ホームページの受注を受け、メンバーで議論しながら作り上げていくのは、大きな楽しみみです。

私たちはホームページを廉価で提供できることが、小さな企業や団体にとってホームページを持てるようになるという点で、社会貢献になるのではと考えています。

皆様の所属する団体や知り合いの方にホームページを持ちたいと考えておられる方がおられましたら、私たちのことをぜひ思い起こしていただければと思います。

「認知症は予防できるか」冊子販売

このほど、2017年4月より24回にわたり連載された認知症予防に関する記事を取りまとめ、冊子にいたしました。

「認知症は予防できるか」と題されたこの冊子は、認知症という病気やその予防法について述べたものです。長年にわたり認知症予防研究に携わつ

わいわいサロン会員募集

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

- 《サロン一覧》
- ・楽しく終活を話そう！
 - ・スマホを使おう！
 - ・写真を楽しもう！
 - ・いつまでも勉強しよう！
 - ・月1ウォーキング！
 - ・投資を楽しもう！
 - ・果樹園を運営しよう！



お申込みは「セカンドライフファクトリー」まで

詳細は **セカンドライフファクトリー** **検索**

てきた矢富先生が、分かりやすく解説しています。

ご希望の方は1冊300円でお求めいただけます。セカンドライフファクトリーまでお申し出ください。連絡先は下記青帯です。

