

支え合い会議成増とは？

「成増地域にいつまでも暮らし続けていくために成増地域ならではの支え合いの仕組みづくりを推進しよう！」と話し合いをしている会議体です。

# なりりん♡ ニュースレター

# 春

2023



マットレスや枕を実際に触って寝心地を体験！

## 睡眠講座開催しました！

今回は皆さまのリクエストにお応えして「睡眠」に関する講座を行いました。年齢とともに変化する睡眠について考え、より良い眠りにするためのポイントなど一緒に勉強しました。次回もいただいたリクエストの中から企画したいと思います！



支え合い会議 成増キョウゾウ  
なりりん

開催は不定期です。LINE やホームページで講座の日時や場所をお知らせしています。チェックしてみてください！



ホームページはこちらから →



## ほっこりなりりん 開催中！！

誰でも気軽に立ち寄って交流できる場所を成増に！！という思いで2月から開催しています。

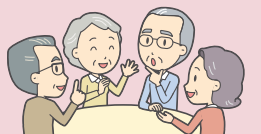
日時：毎月第4金曜日 14:30～16:30

場所：喫茶店 always(成増3-15-8サクセスヒル)

参加費  
200円



美味しい飲み物とお話を  
楽しみましょう♪



## 杏の会 🍊

季節の折り紙を作り、一部の作品を地域の掲示板に掲示板に飾っています。



3月に作った作品です♪

【今後の開催日】

- ①4/25(火) いずれも
- ②5月お休み 14:00～
- ③6/27(火) 16:00

【場所】

成増三丁目集会所第2洋室

※初めて参加希望の方は、事務局へご連絡ください。日程は予告なく変更となる場合がございます。

## スマホ相談会



奇数月

第4木曜日

1月/3月/5月  
7月/9月/11月

偶数月

第3金曜日

2月/4月/6月  
8月/10月/12月

【場所】 長太郎不動産第6ビル1階

【時間】 13:00～14:00

【内容】 スマホのお悩み相談

(専門的な質問にはお答えできません)

・参加費  
・事前申込  
不要

支え合い会議成増 事務局  
成増おとしより相談センター

電話：3939-0678

(平日：9:00～17:00)