

2014年  
4月

みんなのサロン



4月  
プログラム



月曜	火曜	水曜日	木曜日	金曜日	土曜	日曜
	1	2 (水) 初心者マージャン 10:00-15:00 水墨画 13:00-15:00	3 (木) 健康マージャン 10:00-15:00 習字 13:30-15:00	4 (金) 健康マージャン 10:00-15:00 写経 13:30-15:00	5	6
7	8	9 (水) 初心者マージャン 10:00-15:00 かわせみ体操 10:00-12:00 昭和のメロディー 10:00-12:00	10 (木) 健康マージャン 10:00-15:00 編み物 11:00-15:00 俳句 13:00-15:00	11 (金) 健康マージャン 10:00-15:00 そば作り実践教室 11:00-15:00	12	13
14	15	16 (水) 健康マージャン 10:00-15:00 和風小物づくり 10:00-15:00 フラダンス 13:00-15:00	17 (木) かわせみ体操 10:00-12:00 健康マージャン 10:00-15:00 習字 13:00-15:00	18 (金) 初心者マージャン 10:00-15:00	19	20
21	22	23 (水) 映画鑑賞会(洋画・邦画) 10:00-15:30 健康マージャン 10:00-15:00	24 (木) 健康マージャン 10:00-15:00 編み物 11:00-15:00 朗読 13:00-15:00	25 (金) iPadで遊びましょう 10:00-12:00 健康マージャン 10:00-15:00 みんなで歌おう 13:00-15:00	26	27
28	29	30 (水) 和風小物づくり 10:00-12:00 健康マージャン 10:00-15:00	<p>☆利用を希望する場合は、藤沢市の指定する「利用申請書」にご記入いただきます。</p> <p>★プログラムに参加しない場合は、利用料のみでお過ごしできます。</p> <p>☆プログラム参加の予約は必要ありません。(特別プログラムは予約制です。)</p> <p>★藤沢市外在住の方、要支援・要介護認定を受けている方は、事前にご相談下さい。</p>			

みんなのサロン ゆくり庵 問合せ：0466-24-9880

# 2014年 4月 プログラムの内容



※材料費等は  
実費の負担を  
お願いします。

健康マージャン	かわせみ体操 (西澤先生)	昭和のメロディー (安岡先生)	そば作り実践教室 (大黒先生)
マージャンは健康によいとされています。仲間と一緒に楽しみましょう。	1日一度は体操をして、足腰をゆっくり動かしましょう。かわせみ体操は、藤沢市推奨の体操です。	懐かしい昭和の歌謡曲を皆で一緒に口ずさみましょう。	目の前で打ったそばをその場で茹で上げ、ゆっくりとおしゃべりしながらお昼をどうぞ。興味のある方は、そば打ち体験もできます。
初心者マージャン (近藤先生)	編み物 (佐々木先生)	小物作り (関根先生)	映画鑑賞会“邦画” (近藤先生)
若いときにマージャンに触れたことがないけれど、楽しそうだからチャレンジしたい皆さん向けのプログラムです。一人から参加できます。	今日は何を編みましょう。手持ちの毛糸で作るものが変わります。佐々木先生は、何でもできますよ。おしゃべりも最高。	材料がすべてセットになったキットを使って、季節に応じた和風小物を作ります。端午の節句にちなんだ飾りを作成。	【早春】(1956年公開) 小津安二郎監督の日本映画。 出演は、池部良、淡島千景、岸恵子、笠智衆、杉村春子他。
フラダンス (大沼先生)	俳句 (金箱先生)	朗読 (阿部先生)	映画鑑賞会“洋画” (近藤先生)
足や腰を丈夫にすることで、いつまでも元気でいましょう。ハワイアンにあわせて体を動かし、リゾート気分も味わえますよ。	五・七・五で季節を見つめる。読むことを思って身の回りを見直すことでリフレッシュしましょう。	声を出して本を読むことで、健康を保ちましょう。ストレスはためないことが一番です。	【カサブランカ】(1942年 アメリカ) 出演は、ハンフリー・ボガード、イングリット・バーグマン、クロード・レインズ、ポール・ヘンリード他
みんなで歌おう (大竹先生)	墨絵 (鈴木先生)	習字 (三枝先生)	写経 (木下先生)
先生の伴奏に合わせて、童謡や懐かしい歌謡曲など、大きな声で、みんなと一緒に歌いましょう。	墨は文字を書くためだけのものではありません。大胆に濃淡をつけて自己表現を楽しみましょう。	のびのびとふと筆を使って大きく字を表現しましょう。墨の香りは、気持ちが落ち着きます。	写経は技術ではありません。心も体もリラックスして挑戦しませんか。