

2014年
9月

みんなのサロン



9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	3 (水) 健康マージャン 10:00-15:00 小物作り(つるし雛) 10:00-14:00	4 (木) 健康マージャン 10:00-15:00 習字 13:00-15:00	5 (金) 健康マージャンはできません 映画(洋画) サウンドオブミュージック 10:30-15:00	6	7
8	9	10 (水) 健康マージャン 10:00-15:00 かわせみ体操 10:00-12:00 水墨画 13:00-15:00	11 (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	12 (金) 健康マージャンはできません 初心者マージャン 10:00-15:00 写経 13:30-15:00	13	14
15	16	17 (水) 健康マージャン 10:00-15:00 昭和のメロディー 10:00-12:00	18 (木) 健康マージャン 10:00-15:00 そば作り 10:00-14:00 習字 13:00-15:00	19 (金) 健康マージャンはできません 映画(邦画) 大当り狸御殿 10:30-12:00 金曜俳句教室 13:00-15:00	20	21
22	23	24 (水) 健康マージャン 10:00-15:00 小物作り(つるし雛) 10:00-14:00 フラダンス 10:00-12:00	25 (木) 健康マージャン 10:00-15:00 かわせみ体操 10:00-12:00 俳句 13:00-15:00 編み物 11:00-15:00	26 (金) 健康マージャンはできません 初心者マージャン 10:00-15:00 みんなで歌おう 13:00-15:00	27	28
29	30	<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。 ★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。 ☆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。) ★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

企画運営：認定NPO法人 藤沢市市民活動推進連絡会

2014年 9月 プログラムの内容

みんなのサロン ゆくり庵 yukurian

※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)	手打ちそば実践教室 (小黒先生)
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)	和風小物作り (関根先生)	映画鑑賞会“邦画”
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。リクエストにも答えます。おしゃべりも最高。	来年に向けて“つるし雛”を作りましょう「持ち物」糸・はり・はさみ ※和装生地をお持ちの方は是非持ち込んで下さい。	“大当り狸御殿” 監督 佐伯幸三 出演者 美空ひばり・雪村いづみ ミヤコ蝶々・トニー谷(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”
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・五で季節を見つめましょう。普段の生活の中から、俳句を読むことを思っ身の回りを見つめませんか。	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。	“サウンドオブミュージック” 監督 ロバート・ワイズ 出演者 ジュリー・アンドリュース クリストファー・プラマー(他)
新 金曜俳句教室 (山田先生)	朗読 (阿部先生)	みんなで歌おう (大竹先生)	水墨画 (鈴木先生)
俳句を通じ、ありのままの自然の姿を描きだしませんか。穏やかな時間を過ごしましょう。	9月・10月はお休みさせて貰います。11月から又始めますので、お待ちしております。	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。
習字 (三枝先生)	写経 (木下先生)	予告：布ぞり作り (石井先生)	
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。	健康によいとされている布ぞりの手作り教室です。10月より開始します。	