

2014年  
10月

みんなのサロン



10月  
プログラム



月曜	火曜	水曜日	木曜日	金曜日	土曜	日曜
		<b>1 (水)</b> 健康マージャン 10:00-15:00 小物作り(つるし雛) 10:30-14:30	<b>2 (木)</b> 健康マージャン 10:00-15:00 かわせみ体操 10:00-12:00 習字 13:00-15:00	<b>3 (金) 健康マージャンはできません</b> 映画(洋画) 人生に乾杯 (邦画) 眉山 10:00-15:00	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8 (水)</b> 健康マージャン 10:00-15:00 昭和のメロディー 10:00-12:00 水墨画 13:00-15:00	<b>9 (木)</b> 健康マージャン 10:00-15:00 編み物 11:00-15:00 俳句 13:00-15:00	<b>10 (金) 健康マージャンはできません</b> 初心者マージャン 10:00-15:00 写経 13:30-15:00	<b>11</b>	<b>12</b>
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15 (水)</b> 健康マージャン 10:00-15:00 小物作り(つるし雛) 10:30-14:30	<b>16 (木)</b> 健康マージャン 10:00-15:00 そば作り 11:00-15:00 習字 13:00-15:00	<b>17 (金) 健康マージャンはできません</b> 金曜俳句教室 13:00-15:00 布ぞり 10:30-15:00	<b>18</b>	<b>19</b>
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22 (水)</b> 健康マージャン 10:00-15:00 小物作り(つるし雛) 10:30-14:30 フラダンス 10:00-12:00	<b>23 (木)</b> 健康マージャン 10:00-15:00 俳句 13:00-15:00	<b>24 (金) 健康マージャンはできません</b> 初心者マージャン 10:00-15:00 みんなで歌おう 13:00-15:00	<b>25</b>	<b>26</b>
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29(水)</b> 健康マージャン 10:00-15:00	<b>30(木)</b> 健康マージャン 10:00-15:00 習字 13:00-15:00	<b>31(金) 健康マージャンはできません</b> かわせみ体操 10:00-12:00 映画(洋画) ヴィクトリア女王世紀の愛 (邦画) 阿修羅の如く 10:00-15:00		

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 10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)	手打ちそば実践教室 (小黑先生)
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、足腰をゆっくりに動かしましょう。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、ゆっくりに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。	“眉山” びざん 監督 太童一心 出演者 松嶋菜々子 “阿修羅のごとく” 監督 森田芳光 出演者 八千草薫
フラダンス (大沼先生)	俳句 (金箱先生)	★新★ 布ぞうり (石井先生)	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回りの回りを見つめませんか。	健康によいとされている布ぞうりの手作り教室です。10月より開始します。	“人生に乾杯” 監督 ロバート・ワイズ ハンガリー映画 出演者 エミル・ケレシュ “ヴィクトリア女王世紀の愛” 監督 ジャン＝マルク・ヴァレ 出演者 エミリー・ブラン
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月はお休みさせていただきます。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)		
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。		