

2014年  
11月

みんなのサロン  
ゆくり庵  
yukurian

11月  
プログラム



月曜	火曜	水曜日	木曜日	金曜日	土曜	日曜	
		☆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いたできます。 ☆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。				1	2
3	4	<b>5 (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>6 (木)</b> 健康マージャン 10:00-15:00 習字 13:00-15:00	<b>7 (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	8	9	
10	11	<b>12 (水) 展示会 12-14</b> 健康マージャン 10:00-15:00 かわせみ体操 10:00-12:00 小物作り(つるし雛) 10:30-14:30	<b>13 (木) 展示会 12-14</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 朗読 13:00-15:00	<b>14 (金) 展示会 12-14</b> 初心者まーじゃん 10:00-15:00 布ぞり 10:30-15:00	15	16	
17	18	<b>19 (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>20 (木)</b> 健康マージャン 10:00-15:00 習字 13:00-15:00	<b>21 (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 クリスマスキャンドル 10:00-15:00	22	23	
24	25	<b>26(水)</b> 健康マージャン 10:00-15:00 フラダンス 10:00-12:00 小物作り(つるし雛) 10:30-14:30	<b>27(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>28 (金)</b> 健康マージャン 10:00-13:00 みんなで歌おう 13:00-15:00	29	30	

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 11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。	<b>今回はお休みさせていただきます。</b>
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”“洋画”
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。	<b>今回はお休みさせていただきます。</b>
フラダンス (大沼先生)	俳句 (金箱先生)	布ぞうり (石井先生)	金曜俳句教室 (山田先生)
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。	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。
写経 (木下先生)	朗読 (阿部先生)	みんなで歌おう (大竹先生)	水墨画 (鈴木先生)
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。	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。	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)			
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。			