

2014年
12月

みんなのサロン
ゆくり庵
yukurian

12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 昭和のメロディー 10:00-12:00 手作り(手ぬぐいで帽子づくり) 13:00-15:00 水墨画 13:00-15:00	4 (木) 健康マージャン 10:00-15:00 習字 13:00-15:00	5 (金) 健康マージャンは出来ません 邦画(母べい) 洋画(カレンダーガールズ) 10:00-15:00	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	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 朗読 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	18 (木) 健康マージャン 10:00-15:00 習字 13:00-15:00	19 (金) 健康マージャンは出来ません 初心者まーじゃん 10:00-15:00 かわせみ体操 10:00-12:00 金曜俳句教室 13:00-15:00	20	21	
22	23	24 (水) 健康マージャン 10:00-12:30 スクリーンで見る映画『スイングホテル』 13:00-15:00	25 (木) 健康マージャン 10:00-15:00 布ぞうり 10:30-15:00 俳句 13:00-15:00	26 (金) 健康マージャンはできません 洋画(愛の風景) 10:00-13:00 みんなで歌おう 13:00-15:00	27	28	
29	30 31	☆利用を希望する場合は、藤沢市の指定する「利用申請書」にご記入いただけます。 ★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、事前にご相談して下さい。				年末休暇(27~31)	

みんなのサロン ゆくり庵 問合せ : 0466-24-9880

2014年 12月 プログラムの内容

みんなのサロン



※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)	スクリーンで見る映画
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。	洋画 『スイングホテル』
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”を作らしましょ 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。	洋画 愛の風景(26日) カレンダー・ガールズ(5日) 邦画 母べえ(5日)
フラダンス・手打ちそば実践教室	俳句 (金箱先生)	布ぞうり (石井先生)	金曜俳句教室 (山田先生)
先月で終了致しました。 長い間有難うございます。	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 を思って身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。			