

2015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
		<b>1 (水)</b> 健康マージャン 10:00-15:00 水墨画 13:00-15:00	<b>2 (木)</b> 健康マージャン 10:00-15:00 吊るし雛 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】 10:00-15:30 洋画『天使のくれた時間』 洋画『最高の人生の見つけ方』	4	5
6	7	<b>8 (水)</b> 健康マージャン 10:00-15:00 かわせみ体操 10:00-13:00 習字 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	11	12
13	14	<b>15 (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 習字 13:00-15:00	<b>16 (木)</b> 健康マージャン 10:00-15:00 吊るし雛 10:00-12:00 布ぞうり 10:00-15:00	<b>17 (金) 健康マージャンはできません</b> 【映画】 邦画 新男はつらいよ (第4作) 10:00-13:00 金曜俳句教室 13:00-15:00	18	19
20	21	<b>22 (水)</b> 健康マージャン 10:00-13:00 【スクリーンで観る映画】 (有料200円) 『禁じられた遊び』 13:00-15:30	<b>23 (木)</b> 健康マージャン 10:00-15:00 編み物 11:00-15:00 かわせみ体操 10:00-12:00 俳句 13:00-15:00	<b>24 (金) 健康マージャンは出来ません</b> 初心者マージャン 10:00-12:00 みんなで歌おう 13:00-15:00	25	26
27	28	<b>29 (水) 昭和の日 (休み)</b> 	<b>30 (木)</b> 健康マージャン 10:00-15:00 絵手紙 10:00-12:00	☆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せます。 ☆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。		

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

# 2015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)	スクリーンで観る映画(200円)
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『禁じられた遊び』 出演者:ブリジット・フォッセー ジョルジュ・ブージュリイ プチ映画館で観ているみたいです！
初心者マージャン (近藤先生)	編み物 (佐々木先生)	吊るし雛 (宮原先生)	映画鑑賞会“洋画” “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。	雛人形を飾るのは少し風情が違うひな祭りを演出しましょう。手作りの吊るし雛、素敵ですよ！	洋画『天使のくれた時間』 出演者:ニコラス・ケイジ ティア・レオーニ 洋画『最高の人生の見つけ方』 出演者:ジャック・ニコルソン モーガン・フリーマン 邦画『新男はつらいよ 第4作』 出演者:渥美清 栗原小巻
習字 (三枝先生)	俳句 (金箱先生)	布ぞうり (石井先生)	みんなで歌おう (大竹先生)
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。	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。	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。
写経 (木下先生)	絵手紙 (宮前先生)	<p>いちごに含まれるビタミンCには美肌効果があります!</p>	
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。	好きな画材で好きなカタチを表現しましょう。今月のテーマは『いちご』です。		
水墨画 (鈴木先生)	金曜俳句教室 (山田先生)		
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。	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。	<p>0466-24-9880 水・木・金 10時～15時</p>	