

2015年
6月

みんなのサロン



6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 水墨画 13:00-15:00	4(木) 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	5(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	6	7
8	9	10(水) 健康マージャンはできません ← (ゆくり庵 作品展・バザー 10:00~15:00) → かわせみ体操 10:00-12:00 習字 13:00-15:00	11(木) 健康マージャンはできません 編み物 10:00-15:00 俳句 13:00-15:00	12(金) 初心者マージャンはできません 写経 13:30-15:00	13	14
15	16	17(水) 健康マージャン 10:00-15:00 リラックスヨガ 10:00-12:00 (バスタオルを持参して下さい) 習字 13:00-15:00	18(木) 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	19(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 絵手紙(材料費300円) 10:00-12:00 金曜俳句教室 13:00-15:00 ずんどこ体操 13:30-15:00 (いきいきサポートセンター)	20	21
22	23	24(水) 健康マージャン 10:00-15:00 かわせみ体操 10:00-12:00	25(木) 健康マージャン 10:00-15:00 編み物 10:00-15:00 俳句 13:00-15:00	26(金) マージャンはありません トランプ遊び 10:00-12:30 みんなで歌おう 13:00-15:00	27	28
29	30	☆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、利用料のみで過ごしていただけます。 ☆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 6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)	リラックスヨガ (ゆかり先生)
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。	ヨガで心も体もリフレッシュ!! バスタオルをご持参下さい。
初心者マージャン (近藤先生)	編み物 (佐々木先生)	吊し雛 (宮原先生)	トランプ遊び
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。	雛人形を飾るのとは少し風情が違うひな祭りを演出しましょう。手作りの吊し雛、素敵ですよ!	ババ抜きなどで、楽しい時間を過ごしましょう。
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。	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>0466-24-9880 水・木・金 10時~15時</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。	お好きな画材でカタチを表現しましょう。今月のテーマは『夏やさい』です。楽しみにしてして下さい。		
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。		