

2015年  
7月

みんなのサロン



7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><br>健康マージャン 10:00-15:00<br>水墨画 13:00-15:00<br>囲碁・将棋できます 10:00-15:00      | <b>2(木)</b><br>健康マージャン 10:00-15:00<br>吊るし雛 10:00-12:00<br>習字 13:00-15:00 | <b>3(金) 健康マージャンはできません</b><br>初心者マージャン教室 10:00-15:00<br>かわせみ体操 10:00-12:00                              | 4  | 5  |
| 6   | 7  | <b>8(水)</b><br>健康マージャン 10:00-15:00<br>習字 13:00-15:00                                | <b>9(木)</b><br>健康マージャン 10:00-15:00<br>編み物 10:00-15:00<br>俳句 13:00-15:00  | <b>10(金)</b><br>健康マージャン 10:00-12:00<br>トランプ遊び 10:00-12:00<br>写経 13:30-15:00                            | 11 | 12 |
| 13  | 14 | <b>15(水)</b><br>健康マージャン 10:00-15:00<br>習字 13:00-15:00<br>囲碁・将棋できます 10:00-15:00      | <b>16(木)</b><br>健康マージャン 10:00-15:00<br>吊るし雛 10:00-12:00                  | <b>17(金) 健康マージャンはできません</b><br>初心者マージャン教室 10:00-15:00<br>絵手紙(材料費300円) 13:00-15:00<br>金曜俳句教室 13:00-15:00 | 18 | 19 |
| 20  | 21 | <b>22(水)</b><br>健康マージャン 10:00-15:00<br>昭和のメロディー 10:00-12:00<br>習字 13:00-15:00       | <b>23(木)</b><br>健康マージャン 10:00-15:00<br>編み物 10:00-15:00<br>俳句 13:00-15:00 | <b>24(金)</b><br>健康マージャン 10:00-12:00<br>かわせみ体操 10:00-12:00<br>みんなで歌おう 13:00-15:00                       | 25 | 26 |
| 27  | 28 | <b>29(水)</b><br>健康マージャン 10:00-15:00<br>【スクリーンで観る映画】<br>『シャレード』 (有料200円) 13:00-15:00 | <b>30(木)</b><br>健康マージャン 10:00-15:00<br>布ぞうり 10:00-15:00                  | <b>31(金)</b><br>健康マージャン 10:00-15:00  |    |    |
| ☆利用を希望する場合は、藤沢市の指定する「利用申請書」にご記入いただきます。<br>☆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だけます。<br>☆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。)<br>☆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

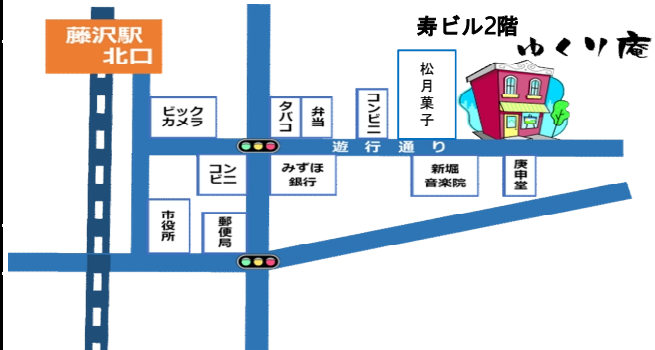
企画運営：認定NPO法人 藤沢市市民活動推進連絡会

# 2015年 7月 プログラムの内容

みんなのサロン

ゆくり庵  
yukurian

※材料費等は  
実費の負担を  
お願いします。

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
| <b>健康マージャン</b><br>マージャンは健康によいとされています。<br>仲間と一緒に楽しみましょう。   | <b>かわせみ体操</b> （西澤先生）<br>1日一度は体操をして、足腰をゆっくり<br>動かしましょう。かわせみ体操は、<br>藤沢市推奨の体操です。         | <b>昭和のメロディー</b> （安岡先生）<br>懐かしい昭和の歌謡曲を皆で一緒に<br>口ずさみましょう。                                  | <b>リラックスヨガ</b> （ゆかり先生）<br>ヨガで心も体もリフレッシュ！！<br>バスタオルをご持参下さい。<br><b>～7月はお休みです～</b>  |
| <b>初心者マージャン教室</b> （近藤先生）<br>若いときにマージャンに触れたことがない<br>けれど、楽しそうだからチャレンジしたい<br>人向けのプログラムです。<br>1人から参加できます。 | <b>編み物</b> （佐々木先生）<br>今日は何を編みましょう。<br>手持ちの毛糸で作るものが変わります。<br>リクエストにも答えます。<br>おしゃべりも最高。 | <b>吊るし雛</b> （宮原先生）<br>雛人形を飾るのとは少し風情が違う<br>ひな祭りを演出しましょう。<br>手作りの吊るし雛、素敵ですよ！               | <b>トランプ遊び</b><br>ババ抜きなどで、楽しい時間を過ごしましょう。  |
| <b>習字</b> （三枝先生）<br>のびのびとふと筆を使って大きく字を表現<br>しましょう。<br>墨の香りは、気持ちが落ち着きます。                                | <b>俳句</b> （金箱先生）<br>五・七・五で季節を見つめましょう。<br>普段の生活の中から、俳句を読むことを<br>思って身の回りを見つめませんか。       | <b>布ぞうり</b> （石井先生）<br>健康によいとされている布ぞうりの<br>手作り教室です。                                       | <b>みんなで歌おう</b> （大竹先生）<br>先生の伴奏に合わせて、童謡や懐かしい歌謡曲など、<br>大きな声で、みんなと一緒に歌いましょう。  |
| <b>写経</b> （木下先生）<br>写経は技術ではありません。<br>心も体もリラックスして挑戦しませんか。  | <b>絵手紙</b> （宮前先生）<br>お好きな画材でカタチを表現しましょう。<br>今月のテーマは『夏やさい』です。<br>楽しみにしていて下さい。          | <b>スクリーンで観る映画（200円）</b><br>洋画『シャレード』<br>出演者：オードリー・ヘプバーン<br>ケーリー・グラント<br>プチ映画館で観ているみたいです！ |  <p>0466-24-9880<br/>水・木・金 10時～15時</p> |
| <b>水墨画</b> （鈴木先生）<br>墨は文字を書くためだけのものではありません。<br>大胆に濃淡をつけて自己表現<br>を楽しみましょう。                             | <b>金曜俳句教室</b> （山田先生）<br>俳句を通じ、ありのままの自然の姿を<br>描きだしませんか。<br>穏やかな時間を過ごしましょう。             | <b>囲碁・将棋</b><br>囲碁・将棋盤が入りました。<br>第1・第3水曜日に使用できます。<br>囲碁盤2台・将棋盤1台<br>どうぞ自由にご利用下さい。        |  |