

2015年  
10月

みんなのサロン



10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。			<b>1(木)</b> 健康マージャン 10:00-15:00 吊し雛 10:00-12:00 習字 13:00-15:00	<b>2(金) 健康マージャンはできません</b> 初心者マージャン教室 10:00-15:00 トランプ遊び 10:00-12:00	3	4
5	6	<b>7(水)</b> 健康マージャン 10:00-15:00 リラックスヨガ 10:30-12:00 水墨画 13:00-15:00 囲碁・将棋できます 10:00-15:00	<b>8(木)</b> 健康マージャン 10:00-15:00 俳句 13:00-15:00	<b>9(金) 健康マージャンは出来ません</b> 映画 10:00-12:30 写経 13:30-15:00	10	11
12	13	<b>14(水)</b> 健康マージャン 10:00-15:00 リラックスヨガ 10:30-12:00 習字 13:00-15:00	<b>15(木)</b> 健康マージャン 10:00-15:00 吊し雛 10:00-12:00 布ぞうり 10:00-15:00	<b>16(金)</b> 健康マージャン 10:00-14:00 絵手紙 10:00-12:00 金曜俳句 13:00-15:00 ずんどこ体操と介護相談 14:30-15:00	17	18
19	20	<b>21(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 囲碁・将棋できます 10:00-15:00	<b>22(木)</b> 健康マージャン 10:00-15:00 編み物 10:30-15:00 俳句 13:00-15:00	<b>23(金)</b> 健康マージャン 10:00-12:00 楽しく体操 10:30-11:30 みんなで歌おう 13:00-15:00	24	25
26	27	<b>28(水)</b> 健康マージャン 10:00-15:00 ロコモ体操 10:00-12:00 (健康増進課)	<b>29(木)</b> 健康マージャン 10:00-15:00 編み物 10:30-15:00	<b>30(金) 健康マージャンは出来ません</b> 初心者マージャン教室 10:00-15:00	31	

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 10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。

<b>健康マージャン</b> 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。	<b>楽しく体操</b> （連絡会スタッフ） 歌謡曲にのってオリジナルの振り付けで 楽しく体を動かしましょう。 大きく動けば心も身体もすっきりします。	<b>昭和のメロディー</b> （安岡先生） 懐かしい昭和の歌謡曲を皆と一緒に 口ずさみましょう。	<b>リラックスヨガ</b> （ゆかり先生） ヨガで心も身体もリフレッシュ！！ ゆっくりとした呼吸で身体を伸ばします。
<b>初心者マージャン教室</b> （近藤先生） 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 人向けのプログラムです。 1人から参加できます。	<b>編み物</b> （佐々木先生） 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。	<b>吊るし雛</b> （宮原先生） 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！	<b>ズンドコ体操と介護相談</b> いきいきサポートセンター（地域包括センター）の スタッフが楽しいズンドコ体操と介護相談を行いま す。申し込みは不要です。
<b>習字</b> （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。	<b>俳句</b> （金箱先生） 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。	<b>布ぞうり</b> （石井先生） 健康によいとされている布ぞうりの手作り 教室です。	<b>みんなで歌おう</b> （大竹先生） 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。
<b>写経</b> （木下先生） 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。	<b>絵手紙</b> （宮前先生） 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『秋の葉っぱ』です。 楽しみにしていて下さい。	<b>映画</b> なつかしい映画で楽しいひと時を お過ごし下さい	<p>0466-24-9880 水・木・金 10時～15時</p>
<b>水墨画</b> （鈴木先生） 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。	<b>金曜俳句教室</b> （山田先生） 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。	<b>囲碁・将棋</b> 囲碁・将棋盤が入りました。 第1・第3水曜日に使用できます。 囲碁盤2台・将棋盤1台 どうぞご自由にご利用下さい。	