

2015年
11月



11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。				1
2	3	4(水) 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	5(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	6(金) 健康マージャンは出来ません 初心者マージャン教室 10:00-15:00 トランプ遊び 10:00-12:00	7	8
9	10	11(水) マージャンは出来ません 習字 13:00-15:00	12(木) マージャンは出来ません 編み物 10:00-15:00 俳句 13:00-15:00	13(金) 健康マージャンは出来ません 写経 13:30-15:00	14	15
作品展 と チャリティーバザー						
16	17	18(水) 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	19(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	20(金) 健康マージャン教室 10:00-14:30 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	21	22
23/30	24	25(水) 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	26(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	27(金) 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	28	29

ゆくり庵 問合せ：0466-24-9880

藤沢市健康増進課介護予防委託事業

企画運営：認定NPO法人 藤沢市市民活動推進連絡会

2015年 11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 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。	楽しく体操 （連絡会スタッフ） 歌謡曲によ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。	昭和のメロディー （安岡先生） 懐かしい昭和の歌謡曲を皆で一緒に 口ずさみましょう。	リラックスヨガ （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。
初心者マージャン教室 （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。	編み物 （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。	吊るし雛 （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！	ズンドコ体操と介護相談 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。
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。	俳句 （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。	布ぞり （石井先生） 健康によいとされている布ぞりの手作り 教室です。	みんなで歌おう （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。
写経 （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。	絵手紙 （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『柿』です。 楽しみにしていて下さい。	トランプ遊び （ゆかり庵スタッフ） ババ抜きなどで、楽しい時間を 過ごしましょう。	<p>0466-24-9880 水・木・金 10時～15時</p>
水墨画 （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。	金曜俳句教室 （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。	囲碁・将棋 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 どうぞ自由にご利用下さい。	