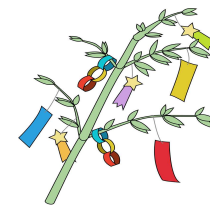


2016年
7月

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	
<p>☆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、ご相談ください。</p>				<p>1 健康マージャンは出来ません (初めての方優先) 初心者マージャン教室 10:00-15:00 トランプ 10:00-12:00 太極拳 13:30-15:00</p>		2	3
4	5	<p>6 囲碁・将棋できます 健康マージャン 10:00-15:00 楽しく体操 10:30-11:30 水墨画 13:00-15:00</p>	<p>7 健康マージャン 10:00-15:00 吊るし雛 10:00-12:00 習字(A) 13:00-15:00</p>	<p>8 健康マージャン 13:00-15:00 映画 10:00-12:00 写経 13:30-15:00</p>	9	10	
11	12	<p>13 健康マージャン 10:00-15:00 リラックスヨガ 10:30-12:00 習字(B) 13:00-15:00</p>	<p>14 健康マージャン 10:00-15:00 編み物 10:30-15:00 俳句 13:00-15:00</p>	<p>15 健康マージャンは出来ません (初めての方優先) 初心者マージャン教室 10:00-14:30 絵手紙 10:00-12:00 金曜俳句 13:00-14:30 ずんどこ体操と 何でも相談</p>	16	17	
18	19	<p>20 囲碁・将棋できます 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(A) 13:00-15:00</p>	<p>21 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</p>	<p>22 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</p>	23	24	
25	26	<p>27 健康マージャン 10:00-15:00 リラックスヨガ 10:30-12:00 習字(B) 13:00-15:00</p>	<p>28 健康マージャン 10:00-15:00 編み物 10:30-15:00 俳句 13:00-15:00</p>	<p>29 健康マージャン 10:00-15:00 写経 13:30-15:00</p>	30	31	

2016年 7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。

<p>健康マージャン</p> <p>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。</p>	<p>楽しく体操（連絡会スタッフ）</p> <p>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。 認知症予防運動も取り入れています。</p>	<p>昭和のメロディー（安岡先生）</p> <p>懐かしい昭和の歌謡曲を皆と一緒に 口ずさみましょう。</p>	<p>リラックスヨガ（ゆかり先生）</p> <p>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。 床に敷くバスタオルを各自お持ちください。</p>
<p>初心者マージャン教室 （横山先生・村松先生）</p> <p>マージャンは初めて！！ 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！！ 初心者向けのプログラムです。</p>	<p>編み物（佐々木先生）</p> <p>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。</p>	<p>吊るし雛（宮原先生）</p> <p>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！</p>	<p>ずんどこ体操と何でも相談</p> <p>いきいきサポートセンター（地域包括センター）の スタッフが色々なお話しをしてくれます。 申し込みは不要。 最後はずんどこ体操で動きましょう。</p>
<p>習字（三枝先生）</p> <p>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。 （A班B班の2クラスあり）</p>	<p>俳句（金箱先生）</p> <p>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。</p>	<p>布ぞうり（石井先生）</p> <p>健康によいとされている布ぞうりの手作り 教室です。</p>	<p>みんなで歌おう（大竹先生）</p> <p>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。</p>
<p>写経（木下先生）</p> <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。</p>	<p>絵手紙（宮前先生）</p> <p>お好きな画材でカタチを表現しましょう。 毎月テーマを決めて行います。 楽しみにしていて下さい。</p>	<p>太極拳（水村先生）</p> <p>呼吸を整えゆっくりとした動作のスポーツ です。 初心者でも丁寧に指導いたします。</p>	<p>何を上映するかはお楽しみに！！</p> <p>0466-24-9880 水・木・金 10時～15時</p>
<p>水墨画（鈴木先生）</p> <p>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。</p>	<p>金曜俳句教室（山田先生）</p> <p>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>	<p>囲碁・将棋</p> <p>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。</p>	