

2016年  
8月

みんなのサロン



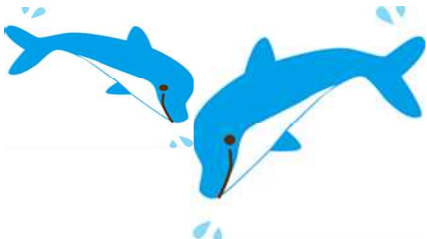

8月  
プログラム

月曜	火曜	水曜日	木曜日	金曜日	土曜	日曜		
1	2	3 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	4 健康マージャン 10:00-15:00 習字(A) 13:00-15:00	5 <b>健康マージャンは出来ません</b> (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	6	7		
8	9	10 囲碁・将棋できます 健康マージャン 10:00-15:00 習字(B) 13:00-15:00	11 健康マージャン 10:00-15:00 俳句 13:00-15:00	12 健康マージャン 13:00-15:00 映画 10:00-12:00 写経 13:30-15:00	13	14		
15	16	17 健康マージャン 10:00-14:30 昭和のメロディー 10:00-12:00 習字(A) 13:00-15:00 ずんどこ体操と何でも相談 14:30-15:00	18 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 <b>健康マージャンは出来ません</b> (初めての方優先) 初心者マージャン教室 10:00-15:00 絵手紙 10:00-12:00 金曜俳句 13:00-15:00	20	21		
22	23	24 囲碁・将棋できます 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	25 健康マージャン 10:00-15:00 俳句 13:00-15:00	26 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	27	28		
29	30	31 健康マージャン 10:00-15:00 フラワーセラピー講座 10:30-11:30 写経 13:30-15:00	<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。</p> <p>★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。</p> <p>☆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。)</p> <p>★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>					

# 2016年 8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><b>健康マージャン</b></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><b>楽しく体操</b>（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><b>昭和のメロディー</b>（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><b>リラックスヨガ</b>（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><b>初心者マージャン教室</b> （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><b>吊るし雛</b>（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><b>ずんどこ体操と何でも相談</b></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><b>習字</b>（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><b>俳句</b>（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><b>布ぞうり</b>（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><b>みんなで歌おう</b>（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><b>写経</b>（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><b>絵手紙</b>（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><b>太極拳</b>（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><b>映画</b></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><b>水墨画</b>（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><b>金曜俳句教室</b>（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><b>囲碁・将棋</b></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>	