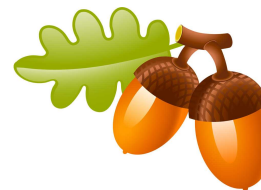


2016年  
9月

みんなのサロン



9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><b>1</b></p> <p>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><b>2 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</p>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>5</b>	<b>6</b>	<p><b>7 囲碁・将棋できます</b></p> <p>健康マージャン 10:00-15:00 脳トレ体操 13:00-13:40 水墨画 13:00-15:00</p>	<p><b>8</b></p> <p>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><b>9</b></p> <p>健康マージャン 13:00-15:00 映画 10:00-12:00 写経 13:30-15:00</p>	<b>10</b>	<b>11</b>
<b>12</b>	<b>13</b>	<p><b>14</b></p> <p>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><b>15</b></p> <p>健康マージャン 10:00-14:30 吊るし雛 10:00-12:00 布ぞうり 10:00-14:30 何でも相談 14:30-15:00 (いきいきサポートセンター)</p>	<p><b>16 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</p>	<b>17</b>	<b>18</b>
<b>19</b>	<b>20</b>	<p><b>21 囲碁・将棋できます</b></p> <p>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><b>22</b></p> <p>健康マージャン 10:00-15:00 俳句 13:00-15:00</p>	<p><b>23</b></p> <p>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>	<b>24</b>	<b>25</b>
<b>26</b>	<b>27</b>	<p><b>28</b></p> <p>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><b>29</b></p> <p>健康マージャン 10:00-15:00 吊るし雛 10:00-12:00 編み物 10:30-15:00</p>	<p><b>30</b></p> <p>健康マージャン 10:00-15:00 写経 13:30-15:00</p>		

# 2016年 9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 جان</b></p> <p>マー جان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で一緒に 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・金子先生)</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>編み物</b> (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><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>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。</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>脳トレ体操</b> (ひなた整骨院スタッフ)</p> <p>整骨院の先生が、座っていてもできる 簡単な体操を教えてください。 どうぞご参加下さい。</p>	<p><b>映画</b></p> <p>9月は夏目漱石作の《それから》です！！</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>	