

平成28年
11月

平成28年度
藤沢市高齢者の通いの場



月曜	火曜	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜
<p>☆ 利用を希望する場合は、「ゆくり庵利用申請書」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。(材料費が必要なプログラムは別途) ☆ プログラム参加の予約は必要ありません。(特別プログラムは要予約) ★ 藤沢市在住の65歳以上の方が利用できます。(ご自分で来所できる方) ☆ 利用料:1日300円</p>						
	1	2 トランプ遊び 10 ~ 14 脳トレ体操 13 ~ 13:40 水墨画 13 ~ 15	3 (文化の日) 健康マージャン 10 ~ 15 習字(A) 13 ~ 15	4 初心者 マージャン教室 10 ~ 15 太極拳 13:30~15	5 カラオケ 11 ~ 14	6
7	8	9 リラックスヨガ 10:30~12 習字(B) 13 ~ 15	10 健康マージャン 10 ~ 15 俳句 13 ~ 15	11 初心者 マージャン教室 10 ~ 15	12 健康マージャン 10 ~ 14	13
14	15	16 昭和のメロディー 10 ~ 12 習字(A) 13 ~ 15	17 健康マージャン 10 ~ 15 吊るし雛 10 ~ 12	18 金曜俳句 10 ~ 12 絵手紙 10 ~ 12 写経 13:30~14:30 何でも相談 14:30~15 (包括センター)	19 カラオケ 11 ~ 14	20
21	22	23 (勤労感謝の日) 習字(B) 13 ~ 15	24 健康マージャン 10 ~ 15 編み物 10:30~15 俳句 13 ~ 15	25 健康マージャン 10 ~ 15 楽しく体操 10:30~11:30 みんなで歌おう 13 ~ 15	26 健康マージャン 10 ~ 14	27
28	29	30	<p>企画運営：認定NPO法人 藤沢市市民活動推進連絡会 ゆくり庵 問合せ：0466-24-9880</p>			

2016年 11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。

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。	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。 床に敷くバスタオルを各自お持ちください。
初心者マージャン教室 （横山先生・金子先生） 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。	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！	何でも相談 いきいきサポートセンター（地域包括センター）の スタッフが色々なお話しをしてくれます。 申し込みは不要。
習字 （三枝先生） のびのび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）	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。	カラオケ 2016年10月よりスタートするプログラム です。申し込みは当日、来館してから 行いますので振ってご参加ください。	みんなで歌おう （佐久間先生） 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。 毎月テーマを決めて行います。 楽しみにしていて下さい。	脳トレ体操 （ひなた整骨院スタッフ） 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。 どうぞ参加下さい。	<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。	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 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。	