

平成28年  
12月

平成28年度  
藤沢市高齢者の通いの場

みんなのサロン



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>						
			<b>1</b> 健康マーじゃん 10 ~ 15 吊るし雑 10 ~ 12 習字 (A) 13 ~ 15	<b>2</b> 初心者 マーじゃん教室 10 ~ 15 太極拳 13:30~15	<b>3</b> カラオケ 10 ~ 14 健康マーじゃん 10 ~ 14	<b>4</b> 
<b>5</b>	<b>6</b>		<b>7</b> 楽しく体操 10:30~11:30 脳トレ体操 13 ~ 13:40 水墨画 13 ~ 15	<b>8</b> 健康マーじゃん 10 ~ 15 編み物 10:30~15 俳句 13 ~ 15	<b>9</b> 初心者 マーじゃん教室 10 ~ 15	
<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b> リラックスヨガ 10:30~12 習字(B) 13 ~ 14:30 何でも相談 14:30~15 (包括センター)	<b>15</b> 健康マーじゃん 10 ~ 15 吊るし雑 10 ~ 12	<b>16</b> 金曜俳句 10 ~ 12 絵手紙 10 ~ 12 写経 13:30~14:30	<b>17</b> 初心者 マーじゃん教室 10 ~ 14	<b>18</b> <b>11</b> <b>18</b>
<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b> 健康マーじゃん 10 ~ 12 昭和のメロディー 10 ~ 12 習字(B) 13 ~ 15	<b>22</b> 健康マーじゃん 10 ~ 15 編み物 10:30~15 俳句 13 ~ 15	<b>23 (天皇誕生日)</b> 健康マーじゃん 10 ~ 12 みんなで歌おう 13 ~ 15	<b>24 年内最終</b> 健康マーじゃん 10 ~ 14	
						<b>25</b>

年末年始休暇 12月25日(日)~2017年1月4日(水)

2017年1月7日(土)は笛によるコンサートがあります。お楽しみに!!

企画運営: 認定NPO法人 藤沢市市民活動推進連絡

ゆくり庵 問合せ: 0466-24-9880

# 2016年 12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。

<b>健康マージャン</b> 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。	<b>楽しく体操</b> （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。	<b>昭和のメロディー</b> （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。	<b>リラックスヨガ</b> （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。
<b>初心者マージャン教室</b> （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。	<b>編み物</b> （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。	<b>吊るし雛</b> （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！	<b>何でも相談</b> 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。
<b>習字</b> （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）	<b>俳句</b> （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。	<b>カラオケ</b> 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 行いますので振るってご参加ください。	<b>みんなで歌おう</b> （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。
<b>写経</b> （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。	<b>絵手紙</b> （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。	<b>脳トレ体操</b> （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ます。 どうぞ参加下さい。	<p>0466-24-9880 水・木・金 10時～15時</p>
<b>水墨画</b> （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。	<b>金曜俳句教室</b> （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。	<b>囲碁・将棋</b> 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。	