

平成29年
3月

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 健康マーじゃん 10 ~ 12 水墨画 13 ~ 15	2 健康マーじゃん 10 ~ 15 習字(A) 13 ~ 15	3 初心者 マーじゃん教室 10 ~ 15 太極拳 13:30~15	4 健康マーじゃん 10~15 カラオケ 11~14	5	
6	7	8 リラックスヨガ 10:30~12 映画 13 ~ 15	9 健康マーじゃん 10 ~ 15 吊るし雛 10 ~ 12 編み物 10:30~15 俳句 13 ~ 15	10 初心者 マーじゃん教室 10 ~ 15	11	12	
13	14	15 昭和のメロディー 10 ~ 12 みんなで歌おう 13 ~14:30 何でも相談 14:30~15	16 健康マーじゃん 10 ~ 15 吊るし雛 10 ~ 12	17 金曜俳句 10 ~ 12 絵手紙 10 ~ 12 脳トレ 13 ~13:30 写経 13:30~15	18 初心者 マーじゃん教室 10~15	19	
20 春分の日	21	22 リラックスヨガ 10:30~12 習字(B) 13 ~ 15	23 健康マーじゃん 10 ~ 15 編み物 10:30~15 俳句 13 ~ 15	24 健康マーじゃん 10 ~ 12 楽しく体操 10:30~11:30 《講演》 口腔機能を高めよう 13 ~ 14	25	26	
27	28	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				引越しのお知らせ ゆくり庵は4月より、場所が変わります。	



2017年 3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で一緒に 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・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>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>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。</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>カラオケ</p> <p>2016年10月からスタートしたプログラム 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。</p>	<p>みんなで歌おう（佐久間先生）</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>脳トレ体操（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ます。 どうぞ参加下さい。</p>	<p>映画（ゆくり庵スタッフ）</p> <p>内容はスタッフまで。</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>	