

平成29年

4月予定

藤沢市高齢者の通いの場

みんなのサロン



日曜	月曜	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
		<p>★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。 ★利用料のみでお過ごしいいただけます。(材料費が必要なプログラムは別途) ☆特別なプログラム以外、予約は必要ありません。 ゆくり庵利用料1日300円</p>					1
2	3	5 (水曜日) オープニングイベント ●ギターコンサート (Megu-Band) 11時～ ●介護保険の話 (東部いきいきサポートセンター) 13～13:30 ●甘酒の振る舞い		6	7	8	
		健康マージャン 10～15	リラックスヨガ 10:30～12 水墨画 13～15	健康マージャン (3卓) 10～15 編み物 10:30～15 俳句 13～15	習字 (A) 10～12 太極拳 13:30～15	初心者 マージャン教室 10～15	
9	10	11	12	13	14	15	
		健康マージャン 10～15	リラックスヨガ 10:30～12 水墨画 13～15	健康マージャン (3卓) 10～15 編み物 10:30～15 俳句 13～15	初心者 マージャン教室 10～15	初心者 マージャン教室 10～15	
23	17	18	19	20	21	22	
		健康マージャン 10～15	昭和のメロディー 10～12 習字 (A) 13～15	健康マージャン (3卓) 10～15 吊るし雛 10～12	金曜俳句 10～12 絵手紙 10～12 脳トレ 13～13:30 写経 13:30～15		
30	24	25	26	27	28	29	
		スタッフ研修のためお休み	リラックスヨガ 10:30～12 習字 (B) 13～15	健康マージャン (3卓) 10～15 編み物 10:30～15 俳句 13～15	楽しく体操 11～12 みんなで歌おう 13～15		

平成29年 4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>健康マーじゃん マーじゃん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） 音楽にのって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） 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） 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お持ちください。</p>
<p>初心者マーじゃん教室 （横山先生・金子先生） マーじゃんは初めて！！ 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） 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。</p>	<p>吊るし雛（宮原先生） 雛人形を飾るのは少し風情が違う 手作りの吊るし雛を作ります。</p>	<p>みんなで歌おう（佐久間先生） 先生の伴奏に合わせ童謡や懐かしい 歌謡曲などをみんなと一緒に歌いましょう。</p>
<p>習字（三枝先生） 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。</p>	<p>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 思っ身回りの見つめませんか。</p>	<p>カラオケ 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>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。</p>	<p>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きます。 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） 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>	
<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。</p>	<p>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。</p>	<p>ゆくり庵問い合わせ 0466-24-9880 火・水・木・金（隔週土） 10時～15時</p>	