

平成29年

# 5月予定

藤沢市高齢者の通いの場

みんなのサロン

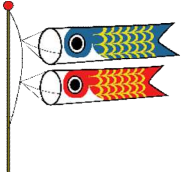


日曜	月曜	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<p>★藤沢市在住の65歳以上の方が利用できます。（ご自分で来所できる方） 利用料 1日300円            ☆利用を希望する場合は、「ゆくり庵利用申請書」にご記入いただきます。            ★材料費が必要なプログラムがあります。 ☆予定は変更する場合があります。</p>						
1	2	3	4	5	6	
	<p>初心者 マーじゃん教室 10～15</p>	<p>憲法記念日</p>	<p>みどりの日</p>	<p>子供の日</p>	<p>健康マーじゃん 10～15</p>	
7	8	9	10	11	12	13
	<p>健康マーじゃん 10～15</p>	<p>リラックスヨガ 10:30～12 水墨画 13～15</p>	<p>編み物 10:30～15</p>	<p>楽しく体操 11～12 映画 13～15</p>		
14	15	16	17	18	19	20
	<p>健康マーじゃん 10～15 カラオケ 11～14</p>	<p>昭和のメロディー 10～12 習字(A) 13～15</p>	<p>健康マーじゃん (3卓) 10～15 吊るし雛 10～12</p>	<p>金曜俳句 10～12 絵手紙 10～12 脳トレ 13～13:30 写経 13:30～15</p>	<p>初心者 マーじゃん教室 10～15</p>	
21	22	23	24	25	26	27
	<p>初心者 マーじゃん教室 10～15</p>	<p>リラックスヨガ 10:30～12 習字(B) 13～15</p>	<p>健康マーじゃん 10～15</p>	<p>楽しく体操 11～12 みんなで歌おう 13～15</p>		
28	29	30	30	<p>ポストカードを作ります クラシック音楽を聴きながら 楽しい時間を過ごしましょう</p>		
	<p>フラワー講座 (参加費1000円) 10:30～12 利用料+材料費</p>	<p>ゆくり庵カフェ (参加費500円) 10～15 利用料+材料費</p>				

# 平成29年 5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> （推進機構スタッフ） 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。	<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） 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。
<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！！ 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。	<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 手作りの吊るし雛を作ります。	<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 歌謡曲などをみんなと一緒に歌いましょう。
<b>習字</b> （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。	<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>カラオケ</b> 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。	
<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きます。 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。 どうぞご参加下さい。	
<b>水墨画</b> （鈴木先生） 墨は文字を書くため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 style="text-align: center;"><b>ゆくり庵問い合わせ 0466-24-9880</b>                  火・水・木・金（隔週土） 10時～15時</p>		