



平成29年

7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	7	8
		初心者 マー جان教室 10～15	ゆくり庵カフェ (大人のぬり絵) 水墨画 13～15	健康マー جان (3卓) 吊るし雛 10～12	習字(A) 太極拳 13:30～15	健康マー جان 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 習字(B) 13～15	編み物 10:30～15	楽しく体操 映画 13～15	初心者 マー ジャン教室 10～15
16	17	18	19	20	21	22
	海の日	健康マー ジャン 10～15 カラオケ 11～14	昭和のメロディー 習字(A) 13～15	健康マー ジャン (3卓) 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	
23/30	24/31	25	26	27	28	29
		初心者 マー ジャン教室 10～15	リラックスヨガ 習字(B) 13～15	健康マー ジャン 10～15	楽しく体操 11～12 みんなで歌おう 13～15	

平成29年 7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 （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。	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） 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。
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！！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。	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。	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をみんなと一緒に歌いましょう。
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。	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。	カラオケ 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。	
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） 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。	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。どうぞご参加下さい。	
水墨画 （宇都宮先生） 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。	 <div style="text-align: center;"> <h2>ゆくり庵問い合わせ 0466-24-9880</h2> <p>火・水・木・金（隔週土） 10時～15時</p> </div> 