

平成29年

藤沢市高齢者の通いの場

みんなのサロン

9月の予定



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
					習字 (A) 10 ~ 12 太極拳 13:30 ~ 15	健康マージャン 10 ~ 15 カラオケ 10 ~ 15
3	4	5	6	7	8	9
		初心者 マージャン教室 10 ~ 15	ゆくり庵カフェ (ゲーム大会) 10 ~ 15	健康マージャン 10 ~ 15 (3卓) 吊るし雛・和布細工 10 ~ 12	口コミ予防講座 10:30 ~ 12 映画 13 ~ 15	
10	11	12	13	14	15	16
		健康マージャン 10 ~ 15	リラックスヨガ 習字 (B) 10:30 ~ 12 13 ~ 15	編み物 10:30 ~ 15	金曜俳句 10 ~ 12 絵手紙 10 ~ 12 脳トレ 13 ~ 13:30 写経 13:30 ~ 15	初心者 マージャン教室 10 ~ 15
17	18	19	20	21	22	23
	敬老の日	健康マージャン 10 ~ 15	昭和のメロディー 習字 (A) 10 ~ 12 13 ~ 15	健康マージャン 10 ~ 15 (3卓) 吊るし雛・和布細工 10 ~ 12	楽しく体操 (コグニサイズ) 11 ~ 12 みんなで歌おう 13 ~ 15	秋分の日
24	25	26	27	28	29	30
		初心者 マージャン教室 10 ~ 15	リラックスヨガ 習字 (B) 10:30 ~ 12 13 ~ 15	健康マージャン 10 ~ 15	楽しく体操 (コグニサイズ) 11 ~ 12 カラオケ 13 ~ 15	

平成29年 9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。	楽しく体操コグニサイズ (スタッフ) 音楽によ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・和布細工 (宮原先生) 和布を使って細工遊びをしましょう。	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 ますので振る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) 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。 楽しみにしててください。	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。	

ゆくり庵カフェ

ゆくり庵スタッフと一緒に、楽しく過ごしましょう。
 プログラムは毎月変わります。お楽しみに！！



ゆくり庵問い合わせ 0466-24-9880

火・水・木・金 (土曜隔週) 10時～15時

