

平成29年



藤沢市高齢者の通いの場

みんなのサロン



10月の予定

日曜	月曜	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
1	2	3 初心者 マーじゃん教室 10～15	4 健康マーじゃん 10～15	5 吊るし雛・和布細工 10～12 楽しく体操 13～14 (コグニサイズ)	6 習字 (A) 10～12 太極拳 13:30～15	7 健康マーじゃん 10～15	
8 体育の日	9	10 健康マーじゃん 10～15	11 リラックスヨガ 10:30～11:30 習字 (B) 13～15	12 ゆくり庵カフェ 10～15 編み物 10:30～15	13 ズンバ体験 12:30～13:30 映画 13～15	14	
15	16	17 健康マーじゃん 10～15	18 昭和のメロディー 10～12 習字 (A) 13～15	19 吊るし雛・和布細工 10～12 カラオケ 13～15	20 金曜俳句 10～12 絵手紙 10～12 脳トレ 13～13:30 写経 13:30～15	21 初心者 マーじゃん教室 10～15	
22	23	24 初心者 マーじゃん教室 10～15	25 リラックスヨガ 10:30～11:30 習字 (B) 13～15	26 健康マーじゃん 10～15	27 楽しく体操 11～12 (コグニサイズ) みんなで歌おう 13～15	28	
29	30	31 iPad講座 10～12 スポーツ吹矢体験 13～15	<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>				 

平成29年 10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 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。</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。</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・和布細工 (宮原先生) 和布を使って細工遊びをしましょう。</p>	<p>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。</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>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>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います。 楽しみにして下さい。</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。 どうぞご参加下さい。</p>	
<p>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！！</p>		<p>ゆくり庵問い合わせ 0466-24-9880 火・水・木・金 (土曜隔週) 10時～15時</p>	