

平成29年

藤沢市高齢者の通いの場 みんなのサロン

11月の予定



| 日曜 | 月曜 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|----|----|-------------------------------|---|--|---|--|
| | | | 1 健康マーじゃん 10～15 | 2 吊るし雛・和布細工 10～12 楽しく体操 (コグニサイズ) 13～14 | 3 文化の日 | 4 健康マーじゃん 10～15 |
| | | 5 | 6 | 7 初心者 マーじゃん教室 10～15 | 8 リラックスヨガ 10:30～11:30 習字 (B) 13～15 | 9 ゆくり庵カフェ 10～15 編み物 10:30～15 |
| 12 | 13 | 14 健康マーじゃん 10～15 | 15 昭和のメロディー 10～12 習字 (A) 13～15 | 16 吊るし雛・和布細工 10～12 カラオケ 13～15 | 17 金曜俳句 10～12 絵手紙 10～12 脳トレ 13～13:30 写経 13:30～15 | 18 初心者 マーじゃん教室 10～15 |
| 19 | 20 | 21 健康マーじゃん 10～15 | 22 リラックスヨガ 10:30～11:30 習字 (B) 13～15 | 23 勤労感謝の日 | 24 楽しく体操 (コグニサイズ) 11～12 みんなで歌おう 13～15 | 25 |
| 26 | 27 | 28 初心者 マーじゃん教室 10～15 | 29 《ゆくり庵フェスタ》 フラワーアレンジメント体験 | 30 《ゆくり庵フェスタ》 笑いヨガ カラオケ大会 | <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 11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>太極拳 (水村先生) 呼吸を整えゆっくりな動作のスポーツです。 初心者でも丁寧に指導いたします。</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> | |