

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 健康マージャン 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 健康マージャン 10～15
		5	6	7 初心者 マージャン教室 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 健康マージャン 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 マージャン教室 10～15
19	20	21 健康マージャン 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 マージャン教室 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><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。</p>	<p><b>楽しく体操コグニサイズ</b> (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><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。</p>	<p><b>リラクソヨガ</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。</p>
<p><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。</p>	<p><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。</p>	<p><b>吊るし雛・和布細工</b> (宮原先生) 和布を使って細工遊びをしましょう。</p>	<p><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。</p>
<p><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。</p>	<p><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。</p>	<p><b>カラオケ</b> 申し込みは当日、来館してから行い ますので振るってご参加ください。</p>	<p><b>太極拳</b> (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><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。</p>	<p><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います。 楽しみにして下さい。</p>	<p><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。</p>	
<p><b>ゆくり庵カフェ</b> 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><b>ゆくり庵問い合わせ 0466-24-9880</b> 火・水・木・金 (土曜隔週) 10時～15時</p>		