

平成30年

藤沢市高齢者の通いの場 みんなのサロン



# 1月の予定

日曜	月曜	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1	12月28日から2018年1月4日まで 年末年始休暇			5	6
	元旦				習字 (A) 10~12 太極拳 13:30~15	楽しく体操*1月のみ (コグニサイズ) 10:30~11:30 カラオケ 13~15
7	8	9	10	11	12	13
	成人の日	健康マージャン 10~15	リラックスヨガ 10:30~11:30 習字 (B) 13~15	ゆくり庵カフェ (百人一首・ぬり絵) 10~15 編み物 10:30~15	ズンバゴールド体験 (ラテン系ダンス) 10~11 映画 12:30~15	
14	15	16	17	18	19	20
		健康マージャン 10~15	昭和のメロディー 10~12 習字 (A) 13~15	吊るし雛・和布細工 10~12 カラオケ 13~15	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
21	22	23	24	25	26	27
		初心者 マージャン教室 10~15	リラックスヨガ 10:30~11:30 習字 (B) 13~15	健康マージャン 10~15	フレイル講座 (認知症予防体操) 10~11 みんなで歌おう 13~15	
28	29	30	31	★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 ★材料費が必要なプログラムがあります。 ☆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。 ☆予定は変更する場合があります。		
		健康マージャン 10~15	健康マージャン 10~15			