

平成30年

藤沢市高齢者の通いの場

みんなのサロン

3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 ★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。</p>				<p>1 昭和のメロディー 10:30~12 習字 (A) 13~15</p>	<p>2 笑いヨガ 10~11 太極拳 13:30~15</p>	<p>3 健康マージャン 10~15</p>
4	5	6 初心者 マージャン教室 10~15	7 健康マージャン 10~15	8 ゆくり庵カフェ 10~15 (ひな祭りお茶会) (大人のぬり絵) 編み物 10:30~15	9 ズンバゴールド体験 (ラテン系ダンス) 10~11 映画 12:30~15	10
11	12	13 健康マージャン 10~15	14 リラックスヨガ 10:30~11:30 習字 (B) 13~15	15 吊るし雛・和布細工 10~12 カラオケ 13~15	16 金曜俳句 10~12 絵手紙 10~12 脳トレ 13~13:30 写経 13:30~15	17 初心者 マージャン教室 10~15
18	19	20 健康マージャン 10~15	21 春分の日	22 健康マージャン 10~15	23 楽しく体操 (コグニサイズ) 10:30~11:30 みんなで歌おう 13~15	24
25	26	27 初心者 マージャン教室 10~15	28 リラックスヨガ 10:30~11:30 習字 (B) 13~15	29 吊るし雛・和布細工 10~12 カラオケ 13~15	30 ゆくり庵お休み	

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。	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。	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。
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。 楽しみにして下さい。	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。	笑いヨガ (佐々木先生) 腹式呼吸を使った楽しいレッスンです。 是非、体験してみてください。

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

