

平成30年

藤沢市高齢者の通いの場

みんなのサロン

# 4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 絵手紙 10~12 習字 (A) 13~15	6 笑いヨガ 10:30~11:30 太極拳 13:30~15	7 健康マーじゃん 10~15	
8	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 編み物 10:30~15 カラオケ 13~15	13 ゆくり庵カフェ (春のお茶会) 10~15	14	
15	16	17 健康マーじゃん 10~15	18 昭和のメロディー 10:30~12 習字 (A) 13~15	19 ズンバゴールド体験 (ラテン系ダンス) 10~11 映画 12:30~15	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 (コグニサイズ) 10:30~11:30 みんなで歌おう 13~15	28	
29	30	★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。					
昭和の日	振替休日						

# 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。

<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。	<b>楽しく体操コグニサイズ (スタッフ)</b> 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。	<b>昭和のメロディー (安岡先生)</b> 懐かしい昭和の歌謡曲を皆で一緒に 口ずさみましょう。	<b>リラックスヨガ (ゆかり先生)</b> 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。
<b>初心者マージャン教室 (横山先生・金子先生)</b> 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。	<b>編み物 (佐々木先生)</b> 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。	<b>ズンバゴールド (前川先生)</b> 初心者でも大丈夫！ ラテンの音楽にのって、さぁ一緒に レッツダンス。	<b>みんなで歌おう (佐久間先生)</b> 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。
<b>習字 (三枝先生)</b> 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。	<b>金曜俳句教室 (山田先生)</b> 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。	<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。	<b>太極拳 (水村先生)</b> 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。
<b>写経 (木下先生)</b> 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。	<b>絵手紙 (宮前先生)</b> 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。	<b>脳トレ体操 (ひなた整骨院スタッフ)</b> 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。	<b>笑いヨガ (佐々木先生)</b> 腹式呼吸を使った楽しいイレッスンです。 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

