

平成30年

藤沢市高齢者の通いの場

みんなのサロン

5月の予定





日曜	月曜	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1 初心者 マーじゃん教室 10～15	2 健康マーじゃん 10～15	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日
				★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。		
6	7	8 健康マーじゃん 10～15	9 リラックスヨガ 10:30～11:30 習字 (B) 13～15	10 ゆくり庵カフェ (七宝焼き) 10～15 編み物 10:30～15	11 カラオケ 13～15	12
13	14	15 健康マーじゃん 10～15	16 昭和のメロディー 10:00～12 習字 (A) 13～15	17 ズンバゴールド体験 (ラテン系ダンス) 10～11 映画 12:30～15	18 金曜俳句 10～12 絵手紙 10～12 脳トレ 13～13:30 写経 13:30～15	19 初心者 マーじゃん教室 10～15
20	21	22 初心者 マーじゃん教室 10～15	23 リラックスヨガ 10:30～11:30 習字 (B) 13～15	24 健康マーじゃん 10～15	25 楽しく体操 (コグニサイズ) 10:30～11:30 みんなで歌おう 13～15	26
27	28	29 バザー 10～15	30 バザー 10～15	31 健康マーじゃん 10～15		

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>ズンバゴールド (前川先生) 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。</p>	<p>みんなで歌おう (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>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>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。</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>			

企画運営: 特定非営利活動法人 藤沢市民活動推進機構