

平成30年

藤沢市高齢者の通いの場

みんなのサロン

# 10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 初心者 マーじゃん教室 10~15	3 健康マーじゃん 10~15	4 (健康フェスタ) 絵手紙 10~12 習字 (A) 13~15	5 健康マーじゃん 10~15	6 健康マーじゃん 10~15
7	8 体育の日	9 健康マーじゃん 10~15	10 リラックスヨガ 10:30~11:30 習字 (B) 13~15	11 ゆくり庵カフェ (おしゃれコーデ) 10~13	12 講座 (フレイルの予防) 10~12 カラオケ 13~15	13
14	15	16 初心者 マーじゃん教室 10~15	17 昭和のメロディー 10~12 習字 (A) 13~15	18 ズンバゴールド体験 (ラテン系ダンス) 10~11 映画 12:30~15	19 金曜俳句 10~12 絵手紙 10~12 写経 13:30~14:30	20 初心者 マーじゃん教室 10~15
21	22	23 初心者 マーじゃん教室 10~15	24 リラックスヨガ 10:30~11:30 習字 (B) 13~15	25 編み物 10:30~15	26 楽しく体操 (コグニサイズ) 10:30~11:30 みんなで歌おう 13~15	27
28	29	30 健康マーじゃん 10~15	31 健康マーじゃん 10~15	<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> 		

# 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>リラックスヨガ</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>ズンバゴールド</b> (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><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。 楽しみにしていて下さい。</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>	