

平成31年

藤沢市高齢者の通いの場

みんなのサロン

# 2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>					1 絵手紙 10～12 カラオケ 13～15	2 健康マージャン 10～15
3	4	5 初心者 マージャン教室 10～15	6 習字 (A) 13～15	7 ズンバゴールド体験 (ラテン系ダンス) 10～11 映画 12:30～15	8 健康マージャン 10～15	9
10	11 建国 日 記念 の	12 健康マージャン 10～15	13 リラックスヨガ 10:30～11:30 習字 (B) 13～15	14 ゆくり庵カフェ (低栄養の予防講座) 11～12:30 編み物 10:30～15	15 金曜俳句 10～12 絵手紙 10～12 写経 13:30～15	16 初心者 マージャン教室 10～15
17	18	19 健康マージャン 10～15	20 昭和のメロディー 10～12 習字 (A) 13～15	21 健康マージャン 10～15	22 楽しく体操 (コグニサイズ) 10:30～11:30 みんなで歌おう 13～15	23
24	25	26 初心者 マージャン教室 10～15	27 リラックスヨガ 10:30～11:30 習字 (B) 13～15	28 ポッチャ体験 10～14		

# プログラム内容



\* 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</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。	<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。	<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。
<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。	<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。	<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、さあ一緒にレッツダンス。	<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。
<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。	<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。	<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>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。
<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！！	<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。楽しみにしててください。		



ゆくり庵問い合わせ 0466-24-9880

火・水・木・金 (土曜隔週) 10時～15時

